

Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

FRÜHJAHR
2024

MAGAZIN



04

Über die
Schilddrüse

08

Unsere
Hormone

18

Der Wald
als Therapeut

23

Fakten
zur Fichte

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

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

Redaktion:

Barbara Klettner
Mag.^a Ines Siegl
Jenny Zambo
Susanne Kohl

Gastbeiträge:

Dr. med. Herbert Zack
Miriam Schaufler
Charlotte Plesz-Dauter
Thomas Schweighofer

Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

Druck:

Druckhaus Scharmer GmbH
A-8280 Fürstenfeld

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

Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung	04
Hormone – Teil 7 der Artikelserie Bausteine des Lebens	08
Selen, das Multitalent	10
Keimung & Fermentation: Alte Tradition in modernem Gewand	13
Der Wald als Seelentherapeut: Ein Naturheilmittel für den Geist.....	18
Die Fichte. Fakten aus der Perspektive der Volkheilkunde	23
Natur heilt NEWS	26
Dr. med. Michael Ehrenberger: Die Geschichte von der Sonnenblume	27
Natur heilt Geschichten	28
Vivus Natura – Ab jetzt: handgemacht in Österreich	30
Vivus Natura – Nur das Beste: unsere Markenrohstoffe	33
Buch- und Hör-Tipps	34



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



Produziert nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens
Druckhaus Scharmer, UW-Nr. 950

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

es heißt, „Frühling ist, wenn die Welt wieder bunt wird“ – hat der positive Spirit dieser farbenprächtigen Jahreszeit auch Sie bereits erreicht? In der Natur-heilt-Redaktion sind wir schon erfüllt vom Aufblühen und der anschwellenden Kraft der Natur.

Das liegt unter anderem daran, dass sich in der Redaktion einiges getan hat. Es ist wahrlich bunter geworden – unser Motto „wir sind viele“ hat sich schon lange nicht mehr so deutlich gezeigt, wie anhand der Menschen, die bei dieser Frühlingsausgabe von Natur-heilt mitgewirkt haben.

Da wäre zum einen unser Neuzugang im Natur-heilt-Team, Dr. med. Herbert Zack. Der erfahrene Internist ist dem Verein schon lange freundschaftlich verbunden und hat sich für

diese Ausgabe mit der Schilddrüse auseinandergesetzt. Beruflich tut er das ja täglich, aber wir finden, er hat es auch redaktionell ganz hervorragend gemacht. Machen Sie sich davon selbst ein Bild ab Seite 4.

Passend zum Thema Schilddrüse widmen sich die Natur-heilt-Stamm-Mitarbeiterinnen Barbara Klettner und Ines Siegl im Anschluss den Hormonen (Seite 8) beziehungsweise dem Multitalent Selen (Seite 10) – bevor es ans Eingemachte geht. Genauer gesagt, um die Vorteile von Keimung und Fermentation, die Autorin Miriam Schaffler ab Seite 13 erläutert. Ein Best-Practice-Beispiel für den Einsatz dieser traditionsreichen Techniken stellt sie im anschließenden Gespräch mit Karin Rampler von SOJALL Pro Natura vor.

Von da an geht es ab in den Wald. Dorthin nimmt Sie die ganzheitliche Kinesiologin und Bioresonanztherapeutin Charlotte Plesz-Dauter ab Seite 18 mit. Hier dazu nur so viel: Es bestätigt sich, dass Natur heilt. Darum bleiben wir auch gleich direkt im Grünen, mit dem Beitrag von TEEcetera-Chef Thomas Schweighofer, der ab Seite 23 einige Fakten zur Fichte teilt und verrät, wie er seinen gesunden Fichtenwipfelsirup selbst herstellt. Da wird der Drang groß, das Sammelkörbchen zu packen und loszumarschieren...

Viel Inspiration bei der Lektüre sowie einen köstlich-bunten Frühling voller Tatendrang und erholsamer Stunden in Wald und Wiesen wünschen,

Regina, Barbara, Susanne und Ines
Vorstand Verein Natur heilt

Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung

➔ Von Dr. med. Herbert Zack

Die kleine schmetterlingsförmige Schilddrüse liegt an der Vorderseite des Halses unterhalb des Schildknorpels des Kehlkopfes. Sie besteht aus zwei Hauptlappen, die durch eine Gewebsbrücke (Isthmus) vor der Luftröhre miteinander verbunden sind. Eine gesunde Schilddrüse ist etwa daumengroß. Die Aufgabe der Schilddrüse ist die Produktion und Freisetzung der lebenswichtigen Schilddrüsenhormone T3 und T4.

Diese Hormone bestimmen entscheidend die Stoffwechsellage des Organismus und beeinflussen zahlrei-

che Körperfunktionen wie Energieverbrauch, die Regulation der Körperwärme, die Aktivität von Nerven, Muskeln,

Herz, Kreislauf, Magen und Darm, das seelische Wohlbefinden, die Sexualität sowie, insbesondere bei Kindern und Ungeborenen, die körperliche und geistige Entwicklung. Vereinfacht ausgedrückt wirken die Schilddrüsenhormone wie ein Gaspedal unseres Körpers: bei einem zu viel an Hormonen laufen Körper und Seele „übertourig“, bei zu wenig an Hormonen entsprechend „untertourig“. Daneben bildet die Schilddrüse auch das Hormon Calcitonin, welches den Kalzium- und Knochenstoffwechsel beeinflusst. Der Gegenspieler von Calcitonin ist das Parathormon, das in den zumeist 3 bis 4, etwa reiskorngroßen Nebenschilddrüsen produziert wird. Diese liegen hinter dem rechten und linken Schilddrüsenlappen.

Die Hirnanhangsdrüse reguliert mit dem Botenstoff TSH die Produktion und Freisetzung der Hormone aus der Schilddrüse. Die Hirnanhangsdrüse (auch Zirbeldrüse) selbst steht unter der Kontrolle einer bestimmten Hirnregion im Hypothalamus. In diesem Regelkreis wird der Hormonspiegel im Blut ständig gemessen und je nach Bedarf wird die Hormonausschüttung gesteigert oder gedrosselt.

Grundstoff der Schilddrüsenhormone ist Jod. Der menschliche Körper kann Jod selbst nicht produzieren und auch nur sehr begrenzt speichern, deshalb muss Jod regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. In Österreich enthal-





ten die landwirtschaftlich genutzten Böden relativ wenig Jod, deshalb existiert seit 1963 eine gesetzliche Regelung, in der die Bevölkerung über jodiertes Speisesalz mit Jod versorgt wird. Durch vermehrte Verwendung von „Spezialsalzen“ und Einhalten einer kochsalzarmen Ernährung hat sich die Jodzufuhr in den letzten Jahren wieder verschlechtert. Vor allem Frauen mit Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit sollen auf eine zusätzliche Jodzufuhr achten, zum Beispiel Trinken von jodhaltigem Mineralwasser, Genuss von Meeresfischen oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Die kranke Schilddrüse

Erkrankungen und Funktionsstörungen der Schilddrüse sind ausgesprochen häufig und treten in jedem Lebensalter auf. Etwa jeder dritte bis vierte Erwachsene hat im Laufe seines Lebens Probleme mit der Schilddrüse, Frauen erkranken wesentlich häufiger als Männer. Die häufigsten Erkrankungen sind die Struma, die Über- und Unterfunktio-

on, der Morbus Basedow, die Hashimoto-Entzündung und das Schilddrüsenkarzinom.

Zu groß

Die krankhafte Vergrößerung der Schilddrüse wird als Struma bezeichnet, im Volksmund auch „Kropf“ genannt. Die Vergrößerung kann diffus oder knotig sein (Knotenstruma). Die häufigste Ursache ist ein schleichender Jodmangel. Der Körper versucht dem Jodmangel und der damit drohenden hormonellen Unterversorgung durch eine Vermehrung der hormonproduzierenden Schilddrüsenzellen entgegenzuwirken, das führt dann zu einer Vergrößerung des Organs. Das Wachstum kann auch vorwiegend nach hinten erfolgen (retrosternal), sodass das Ausmaß der Vergrößerung von außen nicht immer sicht- und tastbar ist. Das Wachstum kann auch durch sogenannte strumigene Substanzen angeregt werden. Das können Medikamente wie Lithium sein, auch andere Stoffe wie Thiocyanat oder Nitrat, aber auch Substanzen in der Nahrung sein. Strumigene Nahrungsmittel sind zum Beispiel

Zwiebel, Soja, Tofu, Wal- und Erdnüsse, oder auch viele Kohlarten, wobei die strumigenen Substanzen beim Kochen meist weitgehend entschärft werden. Deshalb sollten Menschen mit Struma auf eine übermäßige Zufuhr dieser Lebensmittel weitgehend verzichten. Eine besondere Form des Schilddrüsenknotens ist das autonome Adenom, auch als „heißer Knoten“ bezeichnet, da es unkontrolliert Schilddrüsenhormone produziert, aber praktisch nie bösartig wird. Hinter Adenomen ohne Jodspeicherung („kalte Knoten“) können auch Karzinome stecken. Menschen mit einer Struma sollten regelmäßig nicht nur mit einer Blutbestimmung der Hormone kontrolliert werden, sondern es sollte auch regelmäßig eine Ultraschalluntersuchung gemacht werden, diese ist schmerz- und nebenwirkungslos. Denn nur so kann Größe und Wachstumstendenz der Knoten beurteilt werden.

Zu wenig

Die Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) liegt bei ca. 5 % der Bevölkerung in Europa vor. Die häufigste Ur-

sache ist einerseits ein Jodmangel und andererseits die Hashimoto-Autoimmunerkrankung. Aber auch andere Ursachen wie einseitige Ernährung („western style diet“), Mangel an Spurenelementen, hier sei an erster Stelle das Selen genannt. Selen ist wichtiger Bestandteil eines Enzymes, welches das wenig aktive T4 in das aktivere T3 umwandelt. Ursachen eines Selenmangel können ein strenger Veganismus und Vegetarismus, selenarme landwirtschaftliche Böden oder Malabsorption sein.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion laufen Körper und Seele wie bereits eingangs erwähnt, „untertourig“. Der Puls ist langsam, es kann zu Wassereinlagerung kommen (Beinödeme), zu Leistungsabfall durch Abnahme der Pumpfunktion des Herzens, es wird weniger Fett verbrannt, das Cholesterin steigt an und auch das Körpergewicht nimmt zu. Bei Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion findet man häufig depressive Verstimmung, Müdigkeit



Dr. med. Herbert Zack

Dr. med. Herbert Zack ist Facharzt für Innere Medizin und führt seine Ordination seit 1998 in 7540 Güssing, Hauptplatz 1/1/13. Sein Motto: Zuhören – Meinung bilden – dahinterstehen.

bis Apathie, schnelle Erschöpfung, Konzentrationsstörung. Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch unterziehen sich nicht selten einer wahren Behandlungsoysee. Die Ursache kann auch eine Störung der Schilddrüse sein. Die Empfängnis kann sowohl durch Über- als auch durch Unterfunktion negativ beeinflusst werden. Kommt es trotzdem zu einer Schwangerschaft, führt insbesondere eine Schilddrüsenunterfunktion in den ersten Monaten häufig zu einer Fehlgeburt. Statistisch sind ca. 10 % der ungewollt kinderlosen Frauen von einer Schilddrüsenstörung betroffen. Meist handelt es sich um eine Unterfunktion. Deshalb wird eine latente Schilddrüsenunterfunktion bei Frauen mit Kinderwunsch großzügig behandelt.

Zu berücksichtigen ist auch, daß es in der Schwangerschaft zu einem um bis zu 50 % gesteigerten Bedarf an Schilddrüsenhormon kommt. Der tägliche Jodbedarf der Schwangeren ist deutlich höher als bei Nicht-Schwangeren. Das heranwachsende Kind im Mutterleib ist im ersten Drittel der Schwangerschaft völlig auf die Schilddrüsenhormone der Mutter angewiesen, und das ist entscheidend für die körperliche und geistige Entwicklung des Fötus. Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen des Fötus kann zu schweren geistigen und körperlichen Schäden führen (Kretinismus).

Unabhängig von der Ursache (oft Hashimoto-Thyreoiditis) wird die Schilddrüsenunterfunktion der Mutter mit Schilddrüsenhormontabletten (L-Thyroxin) behandelt. Die Therapie hat weder für Mutter noch für das heranwachsende Kind, bei richtiger Dosierung unter regelmäßigen Kontrollen, keine negativen Nebenwirkungen.

Zu viel

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) handelt es sich um einen Überschuss an Schilddrüsenhormon. Körper und Seele laufen übertourig.

Da das Herz ein wesentliches Zielorgan der Schilddrüse ist, kommt es bei einer Überfunktion zu typischem „Herzrasen“ oder „Herzstolpern“. Auch der Blutdruck ist meist erhöht und ein Vorhofflimmern kann sich entwickeln. Es kommt häufig zu einer Fettmobilisierung und zu Abbau von Speicherfett, damit oft zu einer Gewichtsabnahme und Abnahme des Cholesterinspiegels. Ein vermehrter Knochenabbau kann zur Osteoporose führen. Dabei möchte ich anmerken, dass Wachstumsstörungen von Haaren und Nägeln, insbesondere Haarausfall sowohl bei Über- als auch bei Unterfunktion der Schilddrüse auftreten.

Menschen mit einer Schilddrüsenüberfunktion sind häufig nervös, schreckhaft, leicht erregbar bis aggressiv. Sie schwitzen leicht und haben Schlafstörungen.

Die häufigste Ursache ist die sogenannte Basedow-Krankheit, bei der eine Fehlfunktion des Immunsystems zu einer vermehrten Hormonproduktion führt, die Schilddrüse reagiert nicht mehr auf die Kontrolle der Hirnanhangsdrüse. Solche autonomen Schilddrüsenzellen bilden oft Knoten, sogenannte autonome Adenome. Selten findet man auch im Zusammenhang mit Morbus Basedow, die sogenannte endokrine Orbitopathie (hervorstehende Augen). Die Diagnose wird aufgrund der Beschwerden des Betroffenen mittels Blut- und Ultraschalluntersuchung gestellt.

Wie bei jedem Knoten sollte eine Schilddrüsenzintigraphie durchgeführt werden, um einen warmen oder heißen Knoten von einem kalten Knoten unterscheiden zu können. (Hinter einem kalten Knoten kann sich ja auch ein Karzinom verbergen).

In der Behandlung wird die Überfunktion durch Tabletten gebremst, sogenannten Thyreostatika. Eine etwaige endokrine Orbitopathie wird mit Selen behandelt. Wenn sich die Überfunktion der Schilddrüse beruhigt hat unter den Thyreostatika, wird die weitere Behand-

lung entweder die Schilddrüsenoperation oder eine Radiojodtherapie sein, denn Thyreostatika können, vor allem bei längerer Anwendung, zu Nebenwirkungen führen, auf die unter einer Therapie mit Thyreostatika genau und regelmäßig geachtet werden muss. Bei der Radiojodtherapie wird eine Kapsel mit radioaktivem Jod geschluckt, dieses reichert sich in der Schilddrüse an und zerstört die überaktiven Schilddrüsenzellen.

Eine besondere Situation stellt die Schilddrüsenüberfunktion bei Frauen mit Kinderwunsch dar. Die Schilddrüsenüberfunktion muss vor Eintritt einer Schwangerschaft unbedingt saniert werden, da die Thyreostatika in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden dürfen. Unter Thyreostatikatherapie muss eine kontinuierliche Verhütung gewährleistet sein, nach erfolgter Radiojodtherapie sollte eine Schwangerschaft für 6 Monate vermieden werden. Tritt eine Hyperthyreose bei einer Schwangeren auf, sollte man sich an ein Fachzentrum wenden, da hin und wieder die Hyperthyreose der Schwangeren behandelt werden muss im Bewusstsein der erhöhten Missbildungsrate.

Fazit

Schilddrüsenfunktionsstörungen sind sehr häufig. Man soll auf entsprechende Symptome achten (übertourig-untertourig). Weiters ist auf eine ausreichende Jodprophylaxe zu achten. Im Schilddrüsenstoffwechsel spielen neben den Vitaminen B und D vor allem auch das Spurenelement Selen eine zentrale Rolle, das vom Körper nicht gebildet werden kann und ebenfalls ausreichend zugeführt werden muss so wie Jod, vor allem bei Kinderwunsch und Schwangerschaft. Selen schützt die Schilddrüse vor oxidativen (zellschädigenden) Prozessen und Selen ist vor allem an der Umwandlung von T4 in das viel stärker wirksame T3 beteiligt. Ein Selenmangel kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion füh-



ren. Selen kann Entzündungsprozesse der Schilddrüse mildern, deshalb wird Selen auch als Nahrungsergänzungsmittel bei der Hashimoto-Entzündung eingesetzt.

Daneben ist Selen wichtig für gesunde Haare, Finger- und Zehennägel. Selen findet man in der Nahrung vor allem in Nüssen, verschiedenen Kohlartern, Pilzen und Linsen. Ein Selenmangel kann bei strengen Veganern und Vegetariern, bei Schwangeren, bei einseitiger Ernährung (Alkoholranke, Senioren), bei chronischen Verdauungsstörungen, auftreten. Interessant ist auch das Ergebnis eines Forschungs-

projektes der Schweiz, das aufzeigte, dass viele Böden in Europa auffallend selenarm sind und dies mit dem Klimawandel zusammenhängt.

Abschließend noch eine Anmerkung aus meiner Praxis: Die Ursache „unklarer Gewichtszunahme“ ist in der Regel Bewegungsarmut und übermäßige Kalorienzufuhr, zum Leidwesen vieler Patienten liegt keine Schilddrüsenunterfunktion vor.

Quellennachweis: Deutsches Schilddrüsenzentrum Köln; Österreichische Schilddrüsenengesellschaft; Eawag Schweiz; Gesundheitsportal Österreich.

Hormone

Teil 7 der Artikelserie Bausteine des Lebens

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

Wachstum, Energiehaushalt, Stoffwechsel, Schlaf, Fortpflanzung und unsere Stimmungslage haben eines gemeinsam: Sie werden über Hormone gesteuert. Doch wie funktioniert das und was beeinflusst den Hormonhaushalt?

Ähnlich wie die Spurenelemente, die in Teil 6 dieser Artikelserie besprochen wurden, entfalten Hormone bereits in kleinen Mengen eine große Wirkung. Es handelt sich um biochemische Signal- oder Botenstoffe, die unser Körper selbst herstellt und ganz nach Bedarf freisetzt. Daher rührt auch ihr Name, der vom griechischen Wort „hormao“ (antreiben, anregen) abgeleitet ist.

Diese Botenstoffe sind Teil eines hochkomplexen Körpersystems, werden fein aufeinander abgestimmt und beeinflussen sich gegenseitig. Bisher sind rund 100 verschiedene Hormone bekannt, jedoch ist davon auszugehen, dass ihre tatsächliche Zahl weit höher liegen dürfte.

Zu den am längsten bekannten Hormonen zählen Adrenalin (Kampf-Flucht-Reaktion), Cortison (reguliert Stoffwechsel, Immunsystem und Entzündungsreaktionen), Thyroxin (beeinflusst u.a. Energieverbrauch, Körpertemperatur, Wachstum), Insulin (reguliert Blutzuckerspiegel) sowie die Geschlechtshormone Östrogene, Progesteron und Testosteron (regulieren und unterstützen Reproduktionsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden).

Wirkung

Unterscheidbar sind Hormone unter anderem darin, wo sie ihre Wirkung entfalten. Das kann in der hormonbildenden Zelle selbst sein (autokrine Wirkung), in Zellen, die an die hormonbildenden Zellen angrenzen (parakrine Wirkung) aber auch in weiter entfernten Zielzellen (endokrine Wirkung). Bei der endokrinen Wirkung erreichen die Hormone ihr Ziel, indem sie über die Blutbahn an ihren Wirkungsort gelangen. Wird allgemein von Hormonen gesprochen, dann sind meist Botenstoffe mit endokriner Wirkung gemeint, im Gegensatz zu den Gewebshormonen, die direkt dort wirksam sind, wo sie gebildet werden (autokrin/parakrin).

Aufbau

Neben ihrem Wirkungsort lassen sich Hormone auch nach ihrer Funktion unterscheiden. Ihr jeweiliger biochemischer Aufbau und ihre Ausgangsstoffe können sehr verschieden sein, spielen jedoch eine entscheidende Rolle, denn jedes Hormon ist ausgelegt auf maßgeschneiderte Rezeptoren, die in oder auf den jeweiligen Zielzellen liegen. Veranschaulichen lässt sich das mit dem Schloss-Schlüssel-Prinzip: Sie können sich die Signalstoffe wie spezielle Schlüssel vorstellen, die an ganz bestimmten Zellen im Körper Schlösser öffnen und damit Funktionen in Gang setzen können. Hormone wirken dabei jedoch keinesfalls allein. Sie sind zwar spezialisiert auf eine Funktion, arbeiten aber meist mit anderen Botenstoffen zusammen und können dadurch meh-

rere Abläufe beeinflussen. Das macht unser Hormonsystem außerordentlich komplex.

Organe

Jene Organe, die in der Lage sind, Hormone zu produzieren und freizusetzen, werden endokrine Organe genannt. Dazu zählt der Hypothalamus, eine Gehirnregion im Zwischenhirn, sowie eine ganze Reihe von Drüsen, wie die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), die Zirbeldrüse (Epiphyse), die Schilddrüse, die Nebennieren, die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und die Keimdrüsen (Eierstöcke und Hoden). Unter diesen Drüsen des endokrinen Systems nimmt der Hypothalamus eine zentrale Rolle ein, auch wenn es sich dabei um eine verhältnismäßig kleine Gewebestruktur im unteren Teil des Zwischenhirns handelt. Der Hypothalamus ist nicht nur der Hormonausschüttung übergeordnet, er steuert auch viele lebenswichtige Funktionen, wie Atmung, Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme, Elektrolythaushalt, Körpertemperatur, Herzfunktion, Blutdruck und Kreislauf, Schlaf-Wach-Rhythmus, Immunsystem, Sexualverhalten, Emotionen, Affekte und die Gedächtnisleistung.

Aufgabe

Die physiologischen Funktionen von Hormonen sind äußerst vielfältig. Dazu zählt beispielsweise die Regulierung des Stoffwechsels (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) durch Insulin, Glukagon und die Schilddrüsenhormone. Insulin



und Glukagon tragen zudem zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei und helfen den Energiehaushalt des Körpers aufrecht zu erhalten. Die Wachstumshormone Östrogen und Testosteron steuern das Wachstum und die Entwicklung des Körpers, und sind – gemeinsam mit Progesteron – wichtig für die Fortpflanzung. Auch unser Wasser- und Elektrolyt-Haushalt, der in direktem Zu-

sammenhang mit dem Blutdruck steht, wird von Botenstoffen reguliert (v.a. Vasopressin und Aldosteron). Serotonin, das auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird, spielt nicht nur für unsere Stimmung eine entscheidende Rolle, sondern auch für den Schlaf, den Appetit und das Schmerzempfinden. Beim Schlaf-Wach-Rhythmus spielt Serotonin neben weiteren Botenstoffen mit Mela-

tonin zusammen. Das Schilddrüsenhormon Thyroxin sorgt nicht nur für eine normale geistige Entwicklung bei Kindern, es trägt auch zur allgemeinen Aufmerksamkeit, sowie zur Konzentrations- und Anpassungsfähigkeit bei. Und das sind nur einige Beispiele von vielen!

Einflussfaktoren

Die Produktion und Ausschüttung von Hormonen sind ein Prozess, der in ständiger Bewegung ist und vielen Faktoren unterliegt. Einfluss haben neben der Tageszeit und dem Lebensstil (Ernährung, Bewegung) auch das Sexualverhalten, Stress, einige Medikamente und die Umwelt (Toxine, Chemikalien, Strahlung). Einige Studien deuten darauf hin, dass elektromagnetische Strahlung (Handy, W-Lan) einen negativen Einfluss auf den Hormonhaushalt haben können. Ein bewusster Umgang ist ratsam. Ebenso können einige Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln den Hormonhaushalt beeinflussen, dazu zählen Farb- und Konservierungsstoffe und Süßungsmittel.

Einfache Maßnahmen, die man sich zunutze machen kann, um den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen, umfassen eine ausgewogene Ernäh-



Mag.^a Ines Siegl

Mag.^a Ines Siegl (16.03.1984) fühlt sich ihrer Heimat, dem Südburgenland, tief verbunden. Bei Spaziergängen durch Streuobstwiesen und Wälder schöpft die Kommunikationsfachfrau und Geisteswissenschaftlerin Freude, Kraft und Inspiration. Seit mehr als 15 Jahren beschäftigt sie sich mit Natur- und Gesundheitsthemen und hat seit Sommer 2020 bei jeder Ausgabe von Natur heilt mitgewirkt. Was sie daran besonders mag, ist, ihre Faszination von der Natur und den Zusammenhängen des Lebens zu teilen. Lieblingspruch: „Man kommt entweder



über die Philosophie zum Gärtnern oder übers Gärtnern zur Philosophie.“ (Karl Foerster)

rung, ausreichend Bewegung und Schlaf sowie gezielte Entspannungsmethoden (Meditation, Yoga, Atemübungen, Waldbaden) und das Vermeiden oder Reduzieren von Stimulantien wie Koffein, Alkohol und Nikotin.

Ungleichgewicht

Wenn von einem oder mehreren Hormonen zu viel, zu wenig oder gar nichts mehr im Körper vorhanden ist, kann das zu Erkrankungen führen. Ein häufiges Beispiel ist eine gestörte Schilddrüsenfunktion, bei der zu viel oder zu wenig Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) produziert werden. (vgl. Beitrag Schilddrüse ab S. 4).

Ein anderes Beispiel für ein hormonelles Ungleichgewicht ist PCOS (Poly-

zystisches Ovarialsyndrom), das häufig Frauen im gebärfähigen Alter betrifft, und sich mit Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit, Akne und übermäßigem Haarwuchs äußern kann. Auch Diabetes liegt einem hormonellen Ungleichgewicht zu Grunde, bei dem das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin entweder völlig fehlt (Typ 1) oder der Körper nicht mehr angemessen auf Insulin reagieren kann (Typ 2).

Osteoporose gilt ebenso als Folge eines hormonellen Ungleichgewichts, das bei Frauen nach den Wechseljahren aufgrund des absinkenden Östrogenspiegels eintreten kann. Entgegenwirken lässt sich hier durch eine gezielte Zufuhr von Calcium, Vitamin D und Vitamin K. Bei jedem hormonellen Ungleichgewicht ist es ratsam, die oben genannten Maßnahmen zur natürlichen

Regulierung des Hormonhaushaltes zu beherzigen.

Hormonspiegel testen

Ein Bluttest ist die gängigste Methode, um den Hormonspiegel zu eruieren und kann zum Beispiel Aufschluss über die Schilddrüsenhormone, den Insulin-, Testosteron- und Östrogenspiegel geben. Je nachdem welche Werte erhoben werden sollen, können auch Urin und Speichelflüssigkeit getestet werden (u.a. auf Cortisol, Östrogen, Progesteron, Testosteron, Melatonin).

Weil sich das Hormonsystem in ständiger Bewegung befindet und Schwankungen unterliegt, stellen Hormontests immer nur eine Momentaufnahme dar und ergeben kein vollständiges Bild.

Selen, das Multitalent

➔ Von Barbara Kettner

In unserem Körper ist das Spurenelement Selen an zahlreichen Aufgaben beteiligt: Von der Schilddrüsenfunktion über die Abwehrkräfte bis zur Fruchtbarkeit des Mannes. Weil es in den Böden und somit auch den Lebensmitteln relativ rar ist, wird es häufig supplementiert. Warum Sie dabei an gekeimte Quinoasamen denken sollten, lesen Sie hier.

Selen, zählt zu den lebenswichtigen (essenziellen) Spurenelementen. In der Natur-heilt-Sommerausgabe 2023 war diesen besonderen Elementen ein mehrseitiger Beitrag gewidmet. Sie kommen im menschlichen Körper nur in sehr geringen Spuren vor. Nichts desto trotz erfüllen sie viele wichtige Funktionen. Einige von ihnen müssen unbedingt über die Nahrung zugeführt werden, da sie der Körper selbst nicht bilden kann. Das trifft auch auf Selen zu.

Funktion

Als Bestandteil von Enzymen ist Selen an vielen Reaktionen im Körper beteiligt, wie zum Beispiel dem Aufbau von mindestens 25 Selenoproteinen und der Bildung und Regulierung von Schilddrüsenhormonen. Darüber hinaus ist es Baustein von Spermien und spielt eine bedeutende Rolle bei der Fruchtbarkeit des Mannes. Weiters ist Selen wichtig für den Zellschutz, da es Bestandteil von antioxidativ wirkenden Enzymen ist. Dadurch trägt es

zum Schutz vor Umwelt- und Strahlenbelastung bei.

Schilddrüse

Für die normale Funktionsweise der Schilddrüse ist Selen, neben Iod, Vitamin B und D, besonders wichtig. Denn Selen ist an der Bildung von Schilddrüsenhormonen beteiligt sowie an der Umwandlung des Hormons T 4 (Thyroxin) zu T 3 (Trijodthyronin).

Tagesbedarf

Der tägliche Bedarf an Selen steigt mit dem Alter. So benötigen Säuglinge zwischen 0 und 4 Monaten 10 µg (Mik-

rogramm) Selen pro Tag, 13- bis 15-jährige bereits 60 µg. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) schätzt den Bedarf männlicher Jugendliche ab 15 Jahren und männlichen Erwachsenen auf 70 µg. Der Referenzwert für den Tagesbedarf von weiblichen Jugendlichen ab 15 und erwachsenen Frauen liegt mit 60 µg etwas darunter. Für Schwangere wird von der DGE kein erhöhter Referenzwert angegeben. Bei Stillenden liegt der Referenzwert hingegen bei 75 µg Selen täglich. Es handelt sich dabei nicht um empfohlene Zufuhrmengen, sondern um Schätzwerte für eine täglich angemessene Aufnahmemenge.



Mangel

Fehlt dem Körper langfristig Selen, kommt es zur Beeinträchtigung des Immunsystems, der Muskelfunktion sowie zu einer gestörten Spermienbildung. Die Folgen einer anhaltenden Unterversorgung äußern sich auch durch Haarverlust und brüchige Nägel. In Europa besteht das Risiko für eine Selenunterversorgung laut DGE in der Regel nur bei Krankheiten (chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Mukoviszidose

oder Niereninsuffizienz und chronischer Dialyse). Jedoch sind auch Menschen, die sich vegetarisch oder rein pflanzlich ernähren eher von einem Mangel betroffen.

Überdosierung

Zu einer Selen-Überdosierung kann es kommen, wenn dem Körper täg-

lich mehr als 300 Mikrogramm Selen zugeführt werden. Die Folgen einer dauerhaften Überdosierung, auch Selenose genannt, kann zu Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit und Durchfall), schmerzenden Gelenken, Sehstörungen, einer beeinträchtigten Gedächtnisleistung sowie Haut- und Zahnproblemen führen.

Werte prüfen

Über das Blutserum kann festgestellt werden, wie hoch die Selenkonzentration im Körper ist. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin kann Sie über die Möglichkeiten informieren, wie Sie Ihren Selenwert feststellen können.

Quellen

Die Böden in Europa sind im Vergleich zu den USA relativ Selen-arm. Das wirkt sich auch auf die Lebensmittel aus. Dem Tierfutter wird in Europa daher Selen zugefügt. Das bedeutet, die Versorgung mit Selen über tierische Produkte (Fleisch, Eier, Fisch) gelingt in Europa einfacher, als über pflanzliche Produkte. Dennoch gibt es Pflanzen, die von Natur aus Selen anreichern können. Dazu zählen Paranüsse, die als Kehrseite jedoch auch radioaktives



Barbara Klettner

Barbara Klettner ist seit 9 Jahren im Bereich der natürlichen Nahrungsergänzung tätig. Zu ihrer Expertise gehört die Produktentwicklung, daher ist sie stets am Laufenden, welche Rohstoffe am Markt angeboten und eingesetzt werden. Mit ihrem ehemaligen Mentor Dr. med. Michael Ehrenberger verbindet sie die Überzeugung, dass die Natur viele Schätze bietet, die wir für Gesundheit und Wohlbefinden nutzen können. Ihre größte Motivation ist es, den Menschen diese Schätze wieder näherzubringen. Was sie besonders freut, sind die zahlreichen



Erfolgsgeschichten von Menschen, die durch die Kraft der Natur wieder selbst zu Kräften gekommen sind.

Radium anreichern und deshalb nur in geringen Mengen verzehrt werden sollten (max. 2 Stück täglich). Weitere pflanzliche Lebensmittel mit höherem Selengehalt sind Brokkoli, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Pilze, Spargel und Linsen. Auch Haferflocken, Weizenkleie und Roggenbrot gelten als Selenquellen. Eine Beispielrechnung, die von der DGE zur Deckung des Selen-Tagesbedarfs angegeben wird, nennt 100 g Roggenbrot (3 µg Selen), ca. 2 Scheiben Emmentaler (6,6 µg), ca. 1 Ei (6 µg), 70 g Makrele (27,3 µg), 70 g Naturreis (7 µg) und 250 g Champignons (17,5 µg), die in Summe 67,4 µg Selen ergeben, was in etwa dem Tagesbedarf eines männlichen Erwachsenen ergibt. Diese Zahlen sollen Sie nicht verwirren, sondern ein Gefühl dafür vermitteln, wieviel man von welchen Lebensmitteln täglich zu sich nehmen sollte, um den Selenbedarf zu decken. Sie zeigen auch, weshalb Nahrungsergänzung mit kontrollierten und gleichbleibenden Selen-Mengen eine zuverlässige Alternative bieten – vor allem bei er-

höhtem Bedarf oder erwiesenem Selen-Mangel.

Nahrungsergänzung

Als Nahrungsergänzungsmittel gibt es Selen heute in vielen verschiedenen Formen, da das Element in verschiedensten molekularen Erscheinungen verwendet werden kann. Das bedeutet aber nicht, dass jedes Selen-Supplement gleich gut vom Körper aufgenommen werden kann. In Natur heilt vertreten wir seit jeher die Meinung, dass biologisch aktive Nahrungsergänzung, die an die Baupläne der Natur angelehnt ist, vom Körper auch am besten wiedererkannt und verarbeitet werden kann.

Qualität aus Österreich

Wenn es um eine natürliche Selen-Ergänzung geht, hat uns das Team des Salzburger Unternehmens vis vitalis überzeugt. Seit den 1980ern werden im Betrieb mit Sitz in Moosham (Unternberg) komplexe Pflanzen-Vitalstoffe erforscht und hergestellt, von Vitaminen über Mineralstoffe und Spurenelemente bis hin zu essentiellen Fettsäuren. Die Basis für das patentierte Produktionsverfahren sind gekeimte Quinoa-Samen, Mineralienmehle, wertvolle Ölsamen und andere Zutaten aus Pflanzen und Erde.

Der große Vorteil, den die Pflanzen-Vitalstoffe aus Salzburg bieten, ist deren ganzheitliche, pflanzlich-lückenlose Zusammensetzung. Darauf deutet auch der Name der hochwertigen Rohstoffe hin: PANMOL® (Pan = griech. alle; moles = lat. Masse; Moleküle = Teilchen). Das bedeutet, dass „alle Moleküle“ in lückenloser Form, eingebettet in einer pflanzlichen Matrix, vorliegen.

Hohe Bioverfügbarkeit

Im Gegensatz zu synthetischen Mikronährstoffen, die isoliert im Labor erzeugt werden, garantieren biologisch

aktive, pflanzlich-lückenlose Vitalstoffe unserem Stoffwechsel ein Angebot, wie sie nur eine Pflanze bieten kann. Das macht sie für unseren Körper besser verfügbar. Denn isolierte synthetische Stoffe müssen vom Körper oft erst aktiviert und vervollständigt werden. Das belastet den Körper, zapft andere Nährstoffdepots an und kostet zusätzlich Energie. Natürliche Vitamine liegen hingegen in ganzheitlicher Form vor und stehen dem Körper sofort zur Verfügung.

In geringen Mengen wirksam

Natürliche Vitamine treten aus Sicht der Chemie gesehen in L-Form auf, die für den Körper nutzbar ist. Synthetische Vitamine hingegen sind als „Spiegelbild-Moleküle“ oft nicht verwertbar. Im Labor erzeugte Vitamine werden deshalb häufig hoch dosiert, da sie zum großen Teil nicht verwertet werden können. Weil pflanzliche Vitamine biologisch aktiv sind, tritt ihre Wirksamkeit bereits bei weit geringeren Dosierungen ein.

Gesundheitsbezogene Aussagen

In der EU sind für Selen die folgenden gesundheitsbezogenen Aussagen (Health Claims) definiert:

- Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Quellennachweis: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Ausgewählte Fragen und Antworten zu Selen, März 2021. www.panmol.com

Vivus Natura

Selen

aus Quinoa-Keimlingen

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

60 Kapseln
€ 24,90



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

Keimung & Fermentation: Alte Tradition in modernem Gewand

➔ Von Miriam Schaufler

Keimung und Fermentation gelten als traditionelle Verarbeitungsmethoden von Lebensmitteln mit besonderem Nutzen. Leider wurde ihnen lange Zeit wenig Beachtung geschenkt, doch es lohnt sich aus vielfacher Sicht, einmal genauer hinzuschauen!

Uralte Tradition der Fermentation

Schon seit Tausenden von Jahren gehört das milchsäure Einlegen von Nahrungsmitteln ins Standardrepertoire der Konservierungsmethoden. Als es noch keine Kühlschränke oder gekühlte Lagerhäuser gab, mussten die Menschen die Ernte des Sommers für den Winter haltbar machen – und das ohne Strom!

Wie ein historischer Rückblick zeigt, fanden Forscher Krüge, in denen bereits vor 9000 Jahren ein fermentiertes Getränk auf Basis von Reis, Honig und Früchten erzeugt wurde. Die Fermentation von Speisen ist seit ca. 5000 Jahren aus Babylon bekannt und die Ägypter erfanden den Sauerteig vor 3500 Jahren.

Das heute wohl bekannteste fermentierte Lebensmittel ist die Sojasoße aus Asien. Gerade dort wird die Kunst der Fermentation nahezu zelebriert und ist fester Bestandteil des asiatischen Speiseplans. Bei uns ebenfalls beliebt ist Sauerkraut. Doch auch Getreide, Reis und viele andere Gemüsesorten wie Rote Bete, Karotten, Gurken, Bohnen, oder Zwiebeln und auch Kräuter eignen sich hervorragend zur Fermentati-

on und ergänzen die heimische Küche in besonderer Art und Weise.

Beim Fermentieren nutzt man meist die sogenannte Milchsäuregärung. Dies ist eine enzymatische Umwandlung von



Miriam Schaufler

Miriam Schaufler ist Diplom Ökologin und arbeitet als selbständige Ernährungsberaterin und Hypnosecoach in eigener Praxis in St. Georgen bei Salzburg. www.ernaehrungsprofi.at

organischen Stoffen (z.B. Zucker, Fette, Eiweiße) durch lebendige Mikroorganismen wie Bakterien, Hefe oder Pilze. Diese Milchsäurebakterien haben den großen Vorteil, dass sie unter Sauerstoffabschluss arbeiten können – im Gegensatz zu Verderbnisbakterien. Des Weiteren benötigen sie Wärme und Nahrung und schon kann es losgehen.

Gibt man also das gewählte Lebensmittel in ein luftdichtes Gefäß, das an einem wohltemperierten Ort unter 40°C stehen darf – entweder mit Salz oder einem Starter an Milchsäurebakterien und Wasser – erledigen die Bakterien den Rest. Sie beginnen sich zu vermehren und Säure zu produzieren, was den pH-Wert im Lebensmittel herabsetzt. Diesen Zustand mögen die verderbnisfördernden Konkurrenten nicht und werden schlichtweg verdrängt. Dadurch bleibt das Endprodukt lang genießbar.

Fermentiertes ist gesund

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen aus gutem Grund, dass Milchsäuregärung als Reifungs- und Veredlungsprozess zu verstehen ist. Diese lebenden Milchsäurebakterien sind nämlich sehr fleißig und wirken in mehrfacher Hinsicht positiv. Seitens des Lebensmittels schützen sie nicht nur vor Verderb, sondern sorgen auch für ein neues Aussehen und ein besonderes Ge-

ruch- und Geschmackserlebnis. Schauen wir uns die inneren Werte von fermentierten Köstlichkeiten an, finden wir einen sehr hohen Gehalt an vielen lebenswichtigen Vitaminen, wie Vitamin C und B-Vitamine, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffe – eine ganzheitliche Stärkung des Immunsystems also!

Und so geht es munter weiter, denn auch im Verdauungstrakt des menschlichen Körpers sind die Milchsäurebakterien aktiv. Sie fördern das Wachstum einer gesunden Darmflora, stärken die Darmschleimhaut und halten krankmachende Keime in Schach. Nicht von ungefähr heißt es, Fermentiertes wirke wie ein „Besen im Darm“.

Keimung – kleine Kraftwerke der Natur

Eine weitere, sehr interessante Lebensmittelverarbeitung, die es verdient hat, näher betrachtet zu werden, ist die Keimung. In einem Korn, dem Ursprung jeder Pflanze, sind zu keinem Zeitpunkt mehr Enzyme, Mikronährstoffe, Aminosäuren, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffen enthalten als während

des Keimungsprozesses. Die Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen ist in Sprossen sogar mehr als doppelt so hoch wie in ausgewachsenen Pflanzen! Und nicht nur das, insgesamt werden durch den Keimungsprozess die Samen und Körner in ihrer Struktur grundlegend verändert. Kohlenhydrate und Proteine werden so umgewandelt, dass sie für den Körper wohltuender sind und die enthaltenen Nährstoffe über den Darm besser aufgenommen werden können.

Bei der Selbst-Keimung zu Hause ist es sehr wichtig, auf richtige Hygiene zu achten. Zu schnell vermehren sich sonst in den beliebten Sprossen auch unerwünschte Bakterien. Ist dies bewerkstelligt (am besten durch regelmäßiges Spülen mit Wasser), sind sie jedoch wahre Nährstoff-Kraftwerke, die einen wertvollen Beitrag im Rahmen einer gesundheitsfördernden Ernährung leisten!

Was kann man wohl erreichen, wenn man diese beiden natürlichen Verarbeitungsmethoden miteinander kombiniert? Diese Frage stellte sich wohl auch Helmut Rampler, der Gründer und Inhaber des Familien-Unternehmens SOJALL PRO NATURA in Oberndorf im nördlichen Salzburger Flachgau. Und so entwickelte der Gesundheits-Visionär und Pionier - in mehr als 30-jähriger innovativer Forschung - eine sensationelle Methode, mit der alle Nährwerte, die während der Keimung und der Fermentation von Bio-Getreide entstehen, vereint werden können: das SOJALL KEIMO FOOD- und SOJALL FERMENTA FOOD-Verfahren. Durch diesen ganz besonderen Veredelungsprozess hat er es tatsächlich geschafft, natürliches Bio-Food mit einem außerordentlich hohen Nährwert in hygienisch einwandfreier Form zu entwickeln!

Interview mit Karin Rampler

Im Interview erklärt seine Tochter Karin Rampler Details zur Philosophie, der Forschung und den Produkten hinter SOJALL PRO NATURA.

Frau Rampler, Ihr Unternehmen beschäftigt sich mit der Entwicklung von natürlichen Produkten für die Gesundheit von Mensch, Tier und Pflanze. Wie ist SOJALL PRO NATURA entstanden und was ist Ihre Philosophie?

Karin Rampler: Unser Familienunternehmen gibt es seit 1987. Mein Vater Helmut Rampler ist Gesundheits- und Ernährungsberater und suchte für die gesundheitlichen Probleme seiner Klienten immer nach individuellen Lösungen. So fing er an, über viele Jahre hinweg eigene Naturprodukte zu entwickeln, deren positive Wirkung dann durch empirische Forschung belegt werden konnte. Dabei entstand anhand zahlreicher Forschungsprojekte ein hervorragendes Netzwerk an Ärzten, Apothekern, Therapeuten und Ernährungswissenschaftlern – was SOJALL zu dem macht, was es heute ist. Unsere Forschung orientiert sich bis heute an den alten Weisheiten des griechischen Arztes Hippokrates und Antoine Béchamp aus dem 19. Jahrhundert. Die Gültigkeit dieses Wissens spiegelt sich in jedem Forschungsprojekt und in jedem einzelnen unserer Produkte wider. So steht bei der Linderung von körperlichen Beschwerden grundsätzlich die Stärkung des Immunsystems durch die Regulierung eines basischen Milieus im Körper im Vordergrund. Ist das Mikrobiom, insbesondere das der Mund- und Darmschleimhaut, im Gleichgewicht, haben Bakterien und Viren kaum eine Chance, sich zu verbreiten.

Warum haben Sie sich auf Keimung und Fermentierung spezialisiert?

Karin Rampler: Unser Ziel ist es, pflanzliche Lebensmittel so aufzuwerten, dass sie einen besonderen Nutzen für unsere Gesundheit haben. Inspiriert wurden wir dabei von Hippokrates, der sagte: „Lasst aus unseren Lebensmitteln Heilmittel werden!“ Keimung und Fermentierung sind Methoden zur Lebensmittelverarbeitung, die ein Lebensmittel aufwerten und nicht abwerten. Im Korn sind zu keinem Zeitpunkt mehr Vitamine und sekundäre Pflan-



Die Vorteile von SOJALL BIO-FOOD:

- Hohe Bioverfügbarkeit durch Fermentationsprozess
- Natürliche Mikronährstoffe in großer Bandbreite
- Hohe Nährstoffdichte bei kleiner Verzehrmenge
- Abbau von Nährstoffräubern wie Phytinsäure
- Frei von Zusatzstoffen
- Pulverform statt Kapseln
- Jeder kann es einnehmen, präventiv ebenso wie bei Beschwerden.



Miriam Schaufler (links) im Gespräch mit Karin Rampler.

zenstoffe als während des Keimungsprozesses und die Milchsäurebakterien aus dem Fermentationsprozess machen diese wesentlich besser bioverfügbar. Es bringt nämlich nichts, das

beste Bio-Food oder Nahrungsergänzungsmittel zu haben, wenn der Körper die Nährstoffe nicht aufnehmen kann. Es ist uns also ein besonderes Anliegen, Produkte zu entwickeln, die nicht nur

einen hohen Nährwert haben, sondern auch solche, deren Mikronährstoffe maximal bioverfügbar sind.

Bioverfügbarkeit beschreibt, wie viel Prozent eines Nährstoffes auch wirklich im Organismus ankommen und dort wirken können. Um die Bioverfügbarkeit zu messen, wird eine Blutprobe entnommen und geprüft, zu welcher Zeit welche Nährstoffmenge im Blut vorhanden ist.



Das berichten Anwender

„Ich leide an Osteoporose. Durch die tägliche Ergänzung meiner Ernährung durch gekeimte, fermentierte Braunhirse und SOJALL MAKAL konnte ich nachweislich meine Knochendichte um 10% verbessern.“

Margit A. aus Salzburg

„Als Diabetes Typ 2 Patient machte ich folgende erfreuliche Beobachtung: Mein HbA1c-Wert lag im August bei 8,7 %. Nach täglicher Einnahme von SOJALL Trinko und

SOJALL Vita Start sank der HbA1c-Wert im Oktober auf 6,7 %. Das ist ein super Ernährungstipp für mich.“

Friedrich P. aus St. Georgen

„Ich verwende den SOJALL Pro Life Spray und habe seither keine Erkältung bzw. Schnupfen und Halsschmerzen mehr. Täglich sprühe ich es in den Mund und die Nase. Ein sehr gutes Produkt.“

Marika S. aus Lamprechtshausen

Bitte beschreiben Sie mir diesen spannenden Herstellungsprozess Ihres Bio-Foods. Wie haben Sie es geschafft, die Bioverfügbarkeit zu erhöhen und die höchstmögliche Nährstoffdichte zu erreichen?

Karin Rampler: In einem langjährigen Forschungsprozess haben wir das SOJALL KEIMO FOOD- und SOJALL FERMENTA FOOD-Verfahren entwickelt. Das Verfahren ermöglicht es uns laboranalytisch nachzuweisen, dass wir genau den Zeitpunkt im Verlauf der

Keimung ausfindig machen können, an dem die Nährstoffdichte im Korn am höchsten ist. Man nennt dies den Nährstoff-Peak. Ziel war es, diesen Peak auch ins fertige Produkt zu bekommen, was uns tatsächlich gelungen ist.

Darauf aufbauend ist auch der Begriff „Mehr-Nährwert-Effekt“ für unser Bio-Food entstanden – erhöhte Nährwertdichte bei maximaler Bioverfügbarkeit! Bei dem Verfahren handelt es sich um eine besonders enzymeschonende Produktveredelung mittels verschiedener Um- und Abbauprozesse. Diese Prozesse finden bei Temperaturen unter 40°C statt. Damit bleiben die Mikronährstoffe und die Rohkostqualität erhalten.

Unser Getreide wird in also drei Schritten verarbeitet: Keimung, Fermentierung und schonende Trocknung. Am Ende des Prozesses, der

je nach Produkt mehrere Tage oder Wochen dauern kann, werden die getrockneten Zutaten vermahlen, um sie in eine besonders einfach verzehrbare pulverisierte Form zu bringen.

Selbstverständlich legen wir ein sehr großes Augenmerk auf hervorragende Qualität unserer Rohstoffe und eine hygienische Verarbeitung. Unsere Zutaten wie Soja, Braunhirse, Buchweizen und andere Getreidesorten, stammen aus heimischem, gentechnikfreiem Bio-Anbau. Nur ein kleiner Anteil (z.B. Acerola) stammt aus Europa.

Hygiene ist insofern wichtig, da ja auch das beste Bio-Getreide vom Feld Keime und Bakterien mitbringt und wir empfehlen, unsere Produkte ohne Erhitzen einzunehmen. Seitens der amtlichen Lebensmittelbehörde werden sehr strenge Anforderungen an unseren Betrieb gestellt und wir unterstehen ständigen Qualitätskontrollen.

Nach jedem Produktionszyklus prüft unser Labor jede einzelne Charge auf Hygiene und Mikrobiologie, bevor es in den Handel kommt. Diesen hohen Qualitätsstandard garantiert auch unser Austria BIO Zertifikat.



SOJALL® PREMIUM FOOD
gekeimt & fermentiert

FÜR IHRE GESUNDHEIT
mit der Kraft der Natur!

Der NÄHRSTOFF-BOOST
mit hohem Gehalt an rein natürlichen
Bio-Nährstoffen:
Vitamine C und B, Magnesium, Zink,
Milchsäurebakterien, Spermidin, OPC...

Immunsystem
Knochen, Gelenke
Haut, Haare, Nägel, Zähne
Säure-Basen-Stoffwechsel
Nerven, Psyche, Geist
Stoffwechsel...

SOJALL

 SOJALL Pro Natura www.sojall-naturen.at

Sie verwenden viel Soja und Getreide. Wie rechtfertigen Sie den Einsatz, da doch viele Menschen glauben, dass Soja und Getreide ungesund sind?

Karin Rampler: Getreide und Soja ist leider in einen schlechten Ruf geraten. Dabei sind beide hervorragende pflanzliche Nährstofflieferanten und enthalten sehr viele lebenswichtige pflanzliche Eiweiße, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe sowie wertvolle Mikronährstoffe wie B-Vitamine, Folsäure, Magnesium, Kalzium, Kalium und auch die Spurenelemente Zink und Eisen oder Spermidin.

Spermidin ist eine körpereigene Substanz, die in unseren Zellen und auch von Darmbakterien produziert werden. Natürlicherweise kommt es in gekeimtem Getreide, Soja oder Pilzen in höherer Menge vor. Es ist eng ver-

woben mit dem Zellstoffwechsel und regt den Selbstreinigungsprozess der Zellen an, weshalb ihm gern ein Anti-Aging-Effekt nachgesagt wird.

Manche Menschen vertragen Getreide leider nicht so gut aufgrund des darin enthaltenen Glutens, bei Soja macht manchmal das Eiweiß Probleme. Auch die in Getreide enthaltene Phytinsäure gilt als Nährstoffräuber, da sie unseren Körper an der Aufnahme der wertvollen Mineralstoffe hemmt. Durch die Um- und Abbauprozesse bei Keimung und Fermentierung wird dieser „Störenfried“ unschädlich gemacht, sowie die Proteinqualität und Resorbierbarkeit gesteigert. Zusätzlich werden die Kohlenhydrate in komplexe leichter verdauliche Kohlenhydrate umgewandelt, die verdauungsfördernd wirken, anhaltend sättigen, den Blutzuckerspiegel stabilisieren und damit die Darmgesundheit fördern. Deshalb essen beispielsweise die Japaner zumeist fermentiertes Soja.

Wo würden Sie sich auf dem Lebensmittelmarkt einordnen? Ist SOJALL das neue Superfood?

Karin Rampler: Nein, ich würde es eher Slow-Food nennen. Wir lassen dem Korn viel Zeit für den Keimungsprozess, Zeit für die Fermentation und Zeit für die schonende Trocknung unter 40°C. Zudem bekehren wir uns auf heimische Zutaten, wie Urkorn, Braunhirse, Buchweizen, Holunder oder Topinambur. Auch Blütenpollen, Soja, Bierhefe, Erdmandel, Leinsamen finden Sie in gekeimter und fermentierter Form in unseren Produkten.

Warum bieten Sie SOJALL Bio-Food als fein gemahlene Pulver an? Wie wendet man es am besten an und wie hoch ist die Dosierung?

Karin Rampler: Wir haben uns bewusst für die Anwendungsform als Pulver entschieden, da die Stärkung des Milieus schon im Mund beginnt. Durch die Pulverform kann die Nährstoffvielfalt also bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und dort seine

erste positive Wirkung entfalten. Bei Kapseln müssten wir auf diesen wertvollen Effekt verzichten. Bei der recht einfachen Anwendung unseres Bio-Foods gilt der Grundsatz: „Weniger ist mehr!“ Das Pulver wird in Frucht oder Gemüsesaft, ins Müsli, Joghurt oder Milch eingerührt. Wichtig ist lediglich eine unerhitzte Einnahme, um die hitzeempfindlichen Vitamine nicht zu zerstören.

Überdosieren kann man SOJALL Bio-Food nicht, da es sich um ausschließlich natürliche Vitamine handelt. Unser Körper kann nämlich sehr gut unterscheiden, ob er künstliche oder natürliche Nährstoffe aufnimmt. Im Gegensatz zu künstlichen erkennt der Körper bei natürlichen Vitaminen, wann der Bedarf gedeckt ist, und scheidet den Überschuss einfach aus.

Wir bei SOJALL zeigen damit, dass es auf dem natürlichen Weg gut möglich ist, durch sehr kleine Mengen eine hohe, gut bioverfügbare Menge an Mikronährstoffen aufzunehmen. Mit unserem gekeimten und fermentierten Bio-Food kann man beispielsweise bei täglicher Einnahme von maximal zwei Teelöffeln (das sind 8g), die Grundversorgung aller B-Vitamine, Vitamin C und Silizium decken.

Was möchten Sie den Lesern abschließend noch mitzuteilen?

Karin Rampler:Wir sind stolz darauf, durch die natürliche Zusammenstellung unserer Mikronährstoffe unglaublich viele Synergieeffekte erzielen zu können – von Immunschutz über Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens, Anregung des Stoffwechsels, Kräftigung von Haut, Haaren und Nägeln. So kann in vielen Lebensphasen, von Pubertät bis ins hohe Alter mehr Wohlbefinden erreicht werden – und das im Einklang mit der Natur.

Liebe Frau Rampler, ich bedanke mich herzlich für diesen spannenden Einblick hinter die Kulissen von SOJALL und Ihren wertvollen Beitrag im Sinne der Gesundheit!



Mitmachen: Gewinnen sie ein SOJALL-Produkt

Gewinnen Sie eines von elf Produkten aus dem Sojall-Sortiment in Originalgröße! So funktioniert die Gewinnspiel-Teilnahme: Schreiben Sie uns eine E-Mail oder einen Brief mit dem Stichwort „Sojall“ und der von Ihnen bevorzugten Anwendung (zum Sprühen, zum Trinken, zum Essen oder zum Eincremen) an info@natur-heilt.at bzw. unsere Postadresse (Verein „Natur heilt – Netzwerk

für Kooperation mit und für Natur“, A-8382 Mogersdorf 152.) Die Auslosung der GewinnerInnen findet am 31. Mai 2024 statt. Wir versuchen Ihrer Präferenz so gut es geht entgegenzukommen. Bei Fragen sind wir gerne unter der Nummer +43 3325 36979 für Sie da. Bitte nehmen Sie jedoch zur Kenntnis, dass Ihre Teilnahme am Gewinnspiel telefonisch nicht akzeptiert werden kann.

Der Wald als Seelentherapeut: Ein Naturheilmittel für den Geist

➔ Von Charlotte Plesz-Dauter

Eintauchen in den Wald: Eine Umarmung der Natur Stelle dir vor, du betrittst einen dichten, grünen Wald. Mit jedem Schritt, den du tiefer in dieses natürliche Heiligtum gehst, spürst du, wie der Alltagsstress von dir abfällt. Die Bäume stehen majestätisch um dich herum, wie alte Freunde, die dich in ihre Arme schließen. Du atmest tief ein und füllst deine Lungen mit der frischen, erdigen Luft, die belebt und erneuert.

Die psychologische Wirkung des Waldes: Klarheit und Erneuerung

Wenn wir uns in der Umarmung des Waldes befinden, erleben wir nicht nur eine physische Entspannung, sondern auch eine tiefgreifende psychologische Veränderung. Der Wald wirkt wie ein Balsam für die Seele, der nervliche Anspannungen löst und uns hilft, geistige Klarheit zu gewinnen.

In dieser natürlichen Umgebung, weit entfernt von den Ablenkungen und dem Lärm des Alltags, können wir unsere Gedanken ordnen und zur Ruhe kommen. Die stille Präsenz der Bäume und das sanfte Flüstern des Windes schaffen einen Raum, in dem unsere Sorgen kleiner erscheinen und wir uns auf das Wesentliche konzentrieren können.

Dieses Gefühl der Klarheit führt zu einer Erneuerung unserer mentalen Energien. Wir fühlen uns aktiver und lebendiger, als ob der Wald uns neue Kraft geschenkt hat. Diese Energie ist nicht nur körperlich spürbar, sondern zeigt sich auch in unserer geistigen und emotionalen Verfassung. Wir fühlen uns gestärkt und ermuntert, Herausforderun-

Das sanfte Rauschen des Windes in den Ästen und Kronen der Bäume wirkt wie eine beruhigende Melodie. Es ist, als ob die Natur selbst zu dir spricht, dir ihre Geschichten erzählt und dich einlädt, für einen Moment alles andere zu vergessen. Du schließt die Augen und lässt dich von diesem sanften Gesang tragen. Hier, umgeben von der üppigen Pracht des Waldes, findest du einen sicheren Hafen. Die Bäume bieten nicht nur Schutz und Halt, sondern auch eine stille Zuflucht, in der du dich sammeln und regenerieren kannst. In diesem Moment bist du nicht nur ein Besucher des Waldes – du bist ein Teil von ihm. Du bist umarmt von der Kraft der Natur, die dich stärkt und dir hilft, deine innere Balance wiederzufinden.

Der Wald und sein sattes Grün

Die Farbe Grün, besonders wie sie in Wäldern vorkommt, hat eine tiefgreifen-

de Bedeutung für die menschliche Seele. Grün symbolisiert Wachstum, Harmonie und Frische und wirkt beruhigend und ausgleichend auf den Geist. Es fördert die Reduzierung von Stress und Angst, indem es ein Gefühl von Erneuerung und Leben vermittelt. Die grüne Farbe in der Natur, insbesondere in Wäldern, hilft bei der Entspannung und fördert das emotionale Wohlbefinden.

Chlorophyll, das Molekül, das Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht, spielt eine wichtige Rolle in der Photosynthese und hat auch potenzielle gesundheitliche Vorteile für den Menschen. Es wird als natürliches Entgiftungsmittel angesehen, hat antioxidative Eigenschaften und kann bei der Wundheilung sowie bei der Blutbildung unterstützend wirken. Chlorophyll symbolisiert die tiefe Verbindung zwischen Menschen und der Natur und zeigt, wie natürliche Elemente zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen können.



gen mit neuem Mut und Optimismus zu begeben.

Der Wald bietet uns somit nicht nur eine Flucht vor dem Stress, sondern auch eine Quelle der Inspiration und des persönlichen Wachstums. Er lehrt uns, in Harmonie mit uns selbst und unserer Umgebung zu leben, und erinnert uns daran, dass in der Stille und Einfachheit der Natur wahre Weisheit zu finden ist.

Physiologische Auswirkungen: Die Heilkraft des Waldes auf unseren Körper

Die Wirkung des Waldes beschränkt sich nicht nur auf unsere Psyche; sie erstreckt sich ebenso auf unseren physischen Körper. Wenn wir uns in der ruhigen Umgebung des Waldes aufhalten, erfahren wir messbare physiologische Veränderungen, die zur Förderung unserer Gesundheit beitragen.

Einer der bemerkenswertesten Effekte ist die Reduzierung von Stresshormonen wie Cortisol. Die friedliche Atmosphäre des Waldes hilft uns, uns zu entspannen und inneren Frieden zu finden, was zu einer natürlichen Senkung des Stressniveaus führt. Dies hat weitreichende Auswirkungen auf unseren Kör-

per, einschließlich einer Verringerung des Blutdrucks und einer Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität, was auf ein gesünderes Herz-Kreislauf-System hindeutet.

Darüber hinaus fördert der Aufenthalt im Wald das Immunsystem. Die Einatmung der phytonziden – natürlicher Verbindungen, die von Bäumen ausgesendet werden – hat eine stimulierende Wirkung auf unsere Abwehrkräfte. Studien haben gezeigt, dass diese Verbindungen die Produktion von natürlichen Killerzellen erhöhen, die eine Schlüsselrolle in der körpereigenen Abwehr gegen Infektionen und sogar bestimmte Arten von Krebs spielen.

Auch die Atmung profitiert vom Wald. Die saubere, reich mit Sauerstoff und ätherischen Ölen angereicherte Waldluft unterstützt eine tiefere und effektivere Atmung. Dies verbessert nicht nur die Sauerstoffversorgung unseres Körpers, sondern trägt auch zu einer erhöhten geistigen Klarheit und Entspannung bei.

In der Gesamtheit dieser Effekte zeigt sich die wahre Heilkraft des Waldes. Er wirkt als ein natürliches Heilmittel, das sowohl unsere psychische als auch physische Gesundheit unterstützt und fördert. In der Stille des Waldes finden wir nicht nur Ruhe, sondern auch eine Quelle der Erneuerung für Körper und Geist.

Es ist in aller Munde – das Waldbaden. Aber was ist das genau? Der Begriff „Waldbaden“, stammt aus dem japanischen Konzept Shinrin-Yoku und bedeutet wörtlich „Wald einatmen“. Dies bezeichnet die Praxis, sich bewusst und entspannt in der Natur aufzuhalten, um von ihrer heilenden Wirkung zu profitieren. Beim Waldbaden geht es darum, die Waldumgebung mit allen Sinnen zu erleben – das Rauschen der Blätter zu hören, die frische, duftende Luft zu atmen, die Textur der Bäume zu fühlen und die ruhige Atmosphäre auf sich wirken zu lassen. Diese Praxis fördert nicht nur die Entspannung und Reduzierung von Stress, sondern hat auch nachweislich positive Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit. So stärkt Shinrin-Yoku das Immunsystem, senkt den Blutdruck und verbessert die Stimmung. Diese Form der Waldtherapie ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie wir durch die Rückkehr zur Natur und das Eintauchen in ihre heilenden Kräfte unser Wohlbefinden steigern können.

Fichten, Kiefern und Tannen etwa, die oft als „die Wächter des Waldes“ bezeichnet werden, strahlen für mich eine besondere Stärke und Beständigkeit aus. Aber auch Buchen und Eichen sind in unseren Wäldern reich vertreten. Ich empfinde ihre Präsenz als erdend und beruhigend. Sie erinnern mich an die Wichtigkeit von Standhaftigkeit und Ausdauer im Leben und so möchte ich

dir auch gerne die spirituelle Sicht der Wächter des Waldes näherbringen.

Die Buche – Hüterin des Waldes

Die Buche gehört zur Familie der Buchengewächse und ist in Mitteleuropa weit verbreitet, ebenso wie die Eiche und die Edelkastanie. Charakteristisch



Charlotte Plesz-Dauter

Charlotte Plesz-Dauter geboren am 12.07.1972, ist Ganzheitliche Kinesiologin, Bioresonanztherapeutin und Darmfachberaterin mit eigener Praxis in Wien. Ihre Passion gehört der Natur, und der Arbeit auf Herzesebene. Mit ihrer Arbeit möchte sie Menschen helfen, in ihre Essenz zu kommen und ihr Leben so zu leben, wie es Ihnen in Wahrheit entspricht. Lebensmotto: Ein Tag ohne Lachen, ist ein verlorener Tag

Rückfragehinweis:

Charlotte Plesz-Dauter
Praxiszentrum TuDirGut
www.charlotteplesz.com
charlotte.plesz@me.com
+43 676 957 47 66

für die Buche sind ihre silbergraue Borke und die eiförmigen Blätter mit gewelltem Rand. Ebenso bekannt sind ihre Früchte, die als „Bucheckern“, bezeichnet werden. In der griechischen Mythologie findet man die Buche am heiligen Berg Olymp, wo sie von den Eulen der Göttin Athene bewohnt wurde. Bei den Kelten galt die Buche als ein Wunschbaum, an den sie den Buchstaben „y“ hefteten, um ihre Wünsche zu äußern, die angeblich von Feen erhört wurden. In der römischen Mythologie symbolisiert die Buche Fruchtbarkeit, Mütterlichkeit und Geborgenheit.

Im Wald wird die Buche oft als die „Mutter des Waldes“ bezeichnet. Es wird erzählt, dass sie Freundschaften mit anderen Bäumen schließt und ihnen in Zeiten der Not Nährstoffe zur Verfügung stellt. Diese Verbindungen sind so tiefgreifend, dass das Fällen eines Baumes sogar den Tod seines Partnerbaumes zur Folge haben kann. Menschen können ebenfalls von der fürsorglichen Aura der Buche profitieren, da sie Trost, Rat und Ruhe spendet.

Die Eiche – Symbol für Stärke und Verbindung zu den Göttern

Die Eiche wird oft als Symbol für Stärke, Mut, Ausdauer und Standfestigkeit betrachtet. Sie lädt dazu ein, eine Verbindung zu den eigenen Wurzeln aufzunehmen und sich mit der uralten Eiche, dem „Baum des Lebens“, zu verbinden.

Die Eiche hat auch eine lange Geschichte als Baum der Götter. Aufgrund ihrer Fähigkeit, Blitze anzuziehen, wurde sie häufig mit Götterkönigen in Verbindung gebracht, insbesondere mit dem Donnergott und Himmelsherrscher Tanaris bei den Kelten. Unter der Thing-Eiche wurden Versammlungen abgehalten, bei denen Opfer den Göttern dargebracht wurden. Die Eiche wurde auch als Orakelbaum angese-

hen und symbolisch mit der Verbindung zwischen der oberen und unteren Welt, dem strahlenden Himmel und der feuchten Erde sowie der Wintersonnenwende und Sommersonnenwende in Verbindung gebracht.

Die Eiche kann viele hundert Jahre alt werden, und einige der uralten Exemplare in unseren Gefilden verbinden uns allein durch ihr Alter mit unseren heidnischen Vorfahren. Die tiefen Wurzeln der Eiche verankern sie fest im Boden, oft an Stellen, wo Wasseradern verlaufen, was dazu führt, dass sie häufig vom Blitz getroffen wird. Dies verlieh der Eiche eine besondere Bedeutung als Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und die Kraft der kosmischen Naturgewalten. Heilige Feuer und Opferfeuer wurden oft aus Eichenholz entfacht.

Die Eiche wurde auch als Baum der Schweine betrachtet, da Schweine gerne die Eicheln der Eiche verzehrten. Diese Tiere wurden von den Kelten als göttliche Wundertiere angesehen, und es wurde vermutet, dass die Götter gelegentlich ihre Gestalt annahmen. Die Eicheln selbst hatten einen hohen Nährwert und wurden oft zu Mehl gemahlen, das in Brot verarbeitet wurde. Dies führte dazu, dass die Eiche mit der Großen Göttin in Verbindung gebracht wurde, einem nährenden und schützenden Aspekt der Göttlichkeit.

Die Tanne – Lebenskraft und Spiritualität

Die Tanne wird oft als Symbol für Lebenskraft und die Lenkung dieser Kraft in die richtigen Bahnen betrachtet. Sie ermutigt dazu, die eigene Individualität zu behaupten und aufmerksam auf die eigene Lebensenergie zu achten.

Eine aufrechte Tanne kann auch für Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit im Leben stehen. Träume von einem ganzen Tannenwald werden oft als Zeichen gedeutet, dass jemand begonnen hat, etwas Wertvolles oder Bedeutsames in Sicherheit zu bringen.

In verschiedenen Kulturen galten Tannen als heilige Bäume. Kelten und Germanen betrachteten sie als Wohnsitz von Göttern und nannten sie oft die „Könige des Waldes“. Das Motiv der lebendigen Tanne finden wir auch in Märchen wie Wilhelm Hauffs „Das kalte Herz“.

Das Aufstellen einer Tanne als Weihnachtsbaum hat ebenfalls eine spirituelle Bedeutung. Es geht auf germanische Bräuche aus der Zeit vor der Christianisierung zurück. Zum Julfest, dem Fest der Wintersonnenwende, wurden Häuser und Plätze mit Tannenzweigen geschmückt, die ihre heilende Wirkung auf die Orte und die Menschen, die dort lebten, übertragen sollten. Dies symbolisierte den Sieg des Lichts über die Dunkelheit.

Die Tanne hat auch eine lange Geschichte als Heilpflanze. Ihr Harz wurde bereits in der Volksmedizin zur Behandlung von Erkältungskrankheiten, Husten und Rheuma eingesetzt. Das ätherische Öl der Weißtanne wird in der Aromatherapie gegen Bronchitis und Anspannung verwendet. Es hat auch desinfizierende Eigenschaften. Aufgrund ihres würzigen Waldduftes ist die Tanne ein beliebter Saunaaufguss.

Insgesamt symbolisiert die Tanne eine Verbindung zwischen Lebenskraft, Spiritualität und Heilkraft und hat eine lange Geschichte der Verehrung in verschiedenen Kulturen.

Die Fichte - Symbol für Erneuerung und Verbindung zur Natur

Die Fichte wird oft als Symbol für Erneuerung, Wachstum und eine tiefe Verbindung zur Natur betrachtet. Hier ist eine Beschreibung ihrer spirituellen Bedeutung: Die Fichte repräsentiert die Fähigkeit zur Erneuerung und das Potenzial für neues Wachstum. Ihre immergrünen Nadeln symbolisieren Kontinuität und Ausdauer, da sie auch in den härtesten Wintermonaten grün



bleiben. Dies erinnert uns daran, dass wir in Zeiten der Herausforderung die Kraft haben, uns zu regenerieren und weiterzumachen. In einigen Kulturen wird die Fichte mit dem Konzept der inneren Stärke und Widerstandsfähigkeit in Verbindung gebracht. Sie ermutigt dazu, in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben und die eigenen Wurzeln zu festigen.

Die Fichte hat auch eine tiefe Verbindung zur Natur und wird oft als „Baum des Waldes“ betrachtet. Ihr dichtes Nadelwerk bietet Schutz und Geborgenheit für viele Tierarten und schafft ein harmonisches Ökosystem. Diese Verbindung zur Natur erinnert uns daran, wie wichtig es ist, unsere Umwelt zu schützen und zu respektieren.

In einigen Kulturen wurde die Fichte als Baum der Fruchtbarkeit verehrt. Ihre Zapfen, die Samen enthalten, symbolisieren das Potenzial für neues Leben und Wachstum. Dies kann als Metapher für die Fähigkeit zur Fortpflanzung und zur Schaffung neuer Ideen und Projekte verstanden werden.

Die Kiefer – Symbol für Langlebigkeit, Unsterblichkeit und Ausdauer

Die Kiefer hat in verschiedenen Kulturen eine tief spirituelle Bedeutung, die Langlebigkeit, Unsterblichkeit und Ausdauer verkörpert. Hier ist eine Beschreibung ihrer spirituellen Bedeutung unter Berücksichtigung dieser Aspekte:

In der chinesischen und germanischen Kultur wird die Kiefer oft als Symbol für Langlebigkeit und Unsterblichkeit betrachtet. Ihre immergrünen Nadeln und ihre Fähigkeit, den Winter zu überstehen, repräsentieren die Idee der Beständigkeit und des ewigen Lebens. Die Kiefer ermutigt dazu, sich auf die langfristigen Ziele im Leben zu konzentrieren und die Herausforderungen mit Ausdauer zu bewältigen.

Bei den Kelten wurde die Kiefer als „Feuerbaum“, verehrt. Dies könnte auf ihre Fähigkeit hinweisen, in trockenen,

feuergefährdeten Gebieten zu überleben und trotzdem zu wachsen. Diese Eigenschaft könnte symbolisch für die Fähigkeit stehen, Schwierigkeiten zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen.

Die Essenz der Kiefer wird oft als Unterstützung bei der Überwindung von Unbeweglichkeit und Starrheit betrachtet. Sie ermutigt dazu, flexibel zu sein und sich den Veränderungen im Leben anzupassen. Dies kann eine spirituelle Botschaft sein, die uns daran erinnert, dass Anpassungsfähigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen wichtige Elemente auf unserem spirituellen Weg sind.

Wenn es nicht möglich ist, in den Wald zu gehen, gibt es dennoch verschiedene Wege, die heilende Atmosphäre des Waldes zu erleben. Du kannst ätherische Öle verwenden, um den Duft des Waldes in dein Zuhause zu bringen. Diese Öle erfassen die natürlichen Aromen des Waldes und schaffen eine beruhigende und inspirierende Atmosphäre.

Eine weitere Möglichkeit ist es, Waldmusik zu hören, die die Geräusche und Klänge des Waldes einfängt. Das sanfte Rauschen der Blätter im Wind, das Zwitschern der Vögel und das Plätschern

eines Waldflusses können eine entspannende Melodie erzeugen, die dich mental in den Wald versetzt.

Für eine tiefere Erfahrung kannst du auch in Waldmeditationen eintauchen. Diese Art der Meditation ermöglicht es dir, in deiner Vorstellung in den Wald zu gehen, die Natur um dich herum zu spüren und die heilenden Kräfte des Waldes auf geistiger Ebene zu nutzen. Dabei kannst du visualisieren, wie du durch den Wald gehst, die Bäume berührst und die erfrischende Waldluft atmest.

Diese Alternativen bieten eine Möglichkeit, die positiven Effekte des Waldes zu erleben, selbst wenn du physisch nicht dort sein kannst. Sie ermöglichen es dir, die Ruhe, Inspiration und Heilung, die der Wald bietet, in deine tägliche Routine zu integrieren.

Der Wald bietet eine Vielzahl von Perspektiven, sei es spirituell, ökologisch oder für persönliche Heilung und Inspiration. Er ermöglicht uns, uns mit der Natur zu verbinden, unsere Gedanken zu ordnen und von der heilenden Kraft der Bäume und der Umgebung inspiriert zu werden. Die verschiedenen Blickwinkel, aus denen wir den Wald betrachten kön-

nen, zeigen seine Tiefe und Reichhaltigkeit. Dies erinnert uns daran, die Natur zu schätzen und zu respektieren.

Waldmeditation:

Schließe deine Augen und finde eine bequeme Sitz- oder Liegeposition. Atme tief ein und aus, um dich zu entspannen. Stelle dir vor, dass du dich in einem friedlichen Wald befindest.

Vor deinem inneren Auge siehst du hohe Bäume mit grünen Blättern. Die Sonnenstrahlen dringen durch die Blätter und erzeugen ein sanftes, beruhigendes Licht. Du hörst das leise Rauschen des Windes in den Blättern und das Zwitschern der Vögel in der Ferne.

Stell dir vor, wie du barfuß auf dem weichen Waldboden gehst. Spüre die Textur der Erde unter deinen Füßen und die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Die Luft ist frisch und du atmest tief ein, füllst deine Lungen mit der klaren Waldluft.

Du bemerkst, wie sich deine Gedanken beruhigen, während du tiefer in den Wald eintauchst. Alle Sorgen und Stressfaktoren des Alltags verblassen in dieser friedlichen Umgebung.

Nimm dir einen Moment, um die Schönheit der Natur um dich herum zu schätzen. Die Bäume stehen majestätisch da, und die Natur um dich herum strahlt eine tiefe Ruhe aus.

Du spürst, wie du von der heilenden Energie des Waldes durchdrungen wirst. Diese Energie stärkt deinen Geist, beruhigt deine Seele und erneuert deine Energie.

Atme noch einmal tief ein und aus. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und kehre mit einem Gefühl der Ruhe und Erneuerung in den Alltag zurück.

Diese kurze Waldmeditation kann dir helfen, selbst in wenigen Minuten die entspannende und heilende Atmosphäre des Waldes zu erleben.



Die Fichte. Fakten aus der Perspektive der Volkheilkunde

➔ Von Thomas Schweighofer

Ein wichtiger Punkt gleich zu Beginn: Ich bin kein Arzt. Die folgenden Informationen basieren auf traditionellem Wissen und volksmedizinischer Anwendung. Im Laufe meiner Studienzeit - v.a. der Ethnologie und in meiner Arbeit mit natürlichen Rohstoffen für unsere eigenen Produkte, bin ich auf viele positive Eigenschaften dieses wunderbaren Baumes gestoßen. Einige interessante Aspekte möchte ich hier gerne beschreiben.

Als Erstes wäre das ätherische Öl zu erwähnen. Das Fichtenöl wird aus den Nadeln und Zweigen der Fichte gewonnen. Es wird oft in der Aromatherapie verwendet, um die Atmung zu unterstützen, die Durchblutung zu fördern und es soll bei Entzündungen Linderung verschaffen.

Ebenso kennen wohl die meisten von uns die positive Eigenschaft des Waldes auf unsere Psyche. Im Wald können wir Stress abbauen und unsere Seele baumeln lassen. Das Aroma von Fichtenöl kann beruhigend wirken und Stress reduzieren. Es wird manchmal auch verwendet, um die Stimmung zu heben und die geistige Klarheit zu verbessern.

In der Naturheilkunde wird häufig eine schleimlösende Eigenschaft beschrieben: Tee aus Fichtennadeln soll die Atmung bei Erkältungssymptomen unterstützen. Die Kraft der „Wipferl“ kannten unsere Großeltern sehr gut. Der Wipferlsaft war ein sehr weit verbreitetes

Hausmittel, wenn der Hals gekratzt und sich der Husten sich abgezeichnet hat. Zusätzlich wird den Fichtennadeln eine antiseptische Wirkung zugeschrieben. Ein Aufguss oder Tee aus Fichtennadeln kann zur Desinfektion von Wunden oder zur Behandlung von Hautausschlägen verwendet werden.

Fichtennadeln enthalten Vitamin C, ein starkes Antioxidans, das das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen kann. Ein Tee aus Fichtennadeln kann daher dazu beitragen, Erkältungen und Grippe zu bekämpfen. Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Fichte können bei der Linderung diverser Entzündungen bzw. entzündlicher Erkrankungen im Körper helfen.

Nicht nur die Nadeln und frischen Triebe der Fichte finden in der Naturheilkunde Verwendung, sondern auch das Baumharz. Das Harz der Fichte, auch als "Pech" bekannt, wird traditionell als



Heilmittel verwendet. Das Fichtenpech ist ein vielseitiges Naturprodukt mit einer breiten Palette von Anwendungen.

Fichtenharz wird für seine volksmedizinischen Eigenschaften geschätzt. Es kann äußerlich auf Hautprobleme wie Schnitte, Wunden, Insektenstiche oder Verbrennungen aufgetragen werden, um die Heilung zu fördern und das Risiko auf Infektionen zu verringern. Dem Harz werden antiseptische, entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften zugeschrieben.

In vielen Naturkosmetika ist das Fichtenharz ebenso ein wesentlicher Bestandteil von Salben und Balsamen mit dem Ziel die Regenerationsfähigkeit der Haut zu verbessern, die Haut zu beruhigen und vor verschiedenen Umwelteinflüssen zu schützen. In Seifen, Shampoos, Badebomben oder Lippenbalsamen verleiht das Harz zusätzlich noch einen angenehmen Wald-Duft.

Ein weiterer wichtiger Einsatzbereich für das Fichtenharz (ähnlich dem Kiefernharz) ist das Räuchern. Es wird im Mörser zerkleinert und auf glühen-

de Kohlen gelegt, um einen aromatischen Rauch zu erzeugen, der v.a. zur Reinigung von Räumen oder zur Schädlingsabwehr verwendet werden kann. Das Harz verströmt einen kräftigen, grünen, waldigen Rauch. Die Räucherung von Fichtenharz kann viele verschiedene positive Effekte haben, sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene.

In vielen Räucherritualen wird Fichtenharz verwendet, um Räume energetisch zu reinigen und negative Energien zu vertreiben. Der Rauch des Harzes wird als reinigend und klärend empfunden, was dazu beitragen kann, eine positive Atmosphäre zu schaffen und den Geist zu beruhigen.

Der aromatische Duft von Fichtenharz kann eine stimmungsaufhellende Wirkung haben und dabei helfen, Stress abzubauen und eine positive Stimmung zu fördern. Das Einatmen des angenehmen Duftes fördert Entspannung und Wohlbefinden.

Einige Menschen nutzen die Räucherung von Fichtenharz, um ihre Konzentration und ihren Fokus zu verbessern. Der Duft des Harzes hilft, den Geist zu klären und die Aufmerksamkeit zu zentrieren, was besonders während meditativer oder konzentrierter Aktivitäten von Vorteil sein kann.

In einigen Traditionen wird Fichtenharz als Schutzmittel verwendet, um negative Einflüsse abzuwehren und das Energiefeld zu stärken. Durch das Verbrennen des Harzes können schädliche Energien neutralisiert und ein Schutzschild um den Raum errichtet werden.

Neben den oben beschriebenen positiven Eigenschaften für unser Wohlbefinden hat die Fichte auch eine große Symbolik für viele Kulturen. Sie wird oft mit Beständigkeit, Stärke und Ausdauer in Verbindung gebracht. In einigen Kulturen wird die Fichte als Symbol für Hoffnung und Wiedergeburt betrachtet.

Fichtenwipferlsirup

Ich hoffe, ich konnte aufzeigen, wie umfangreich die Fichte und ihre Teile Verwendung findet. Wir selbst verwenden die frischen Triebe im Frühjahr für unsere Sirupe - die „Maiwipferl“. Wie der Name schon sagt, werden die Wipferl im Mai (je nach Höhenlage auch später) geerntet. Wie bereits erwähnt, hat der Fichten- oder auch Tannenwipferlsaft bei uns eine lange Tradition. Bestimmt kennt der eine oder andere diesen Trank noch von seinen Großeltern.

Und so machen wir's:

Erst wird gesammelt. Wir pflücken ausschließlich frische, hellgrüne und saftige Triebe. Danach werden die Wipferl mit kaltem Wasser abgespült, um grobe Verunreinigungen und auch Insekten zu entfernen.

Als Nächstes werden die Fichtenwipferl grob zerkleinert. Dadurch werden die ätherischen Öle und andere Wirkstoffe bereits freigesetzt. Im Anschluss kommen die zerkleinerten Wipferl in einen großen Topf und werden mit Wasser bedeckt. Das Ganze wird zum Kochen gebracht und köchelt dann ungefähr eine halbe Stunde bei niedriger Hitze weiter. Durch diesen Vorgang werden die wertvollen Inhaltsstoffe der jungen Fichtenwipferl extrahiert. Danach wird der Sud durch ein feines Sieb abgeseiht, um die festen Bestandteile herauszufiltern. Das Ergebnis sollte ein relativ klarer Fichtensud sein.

Wir fügen dem Sud dann Zucker hinzu. In einigen Rezepten wird anstelle des Zuckers auch Honig verwendet. Die Zuckermenge kann dabei variiert werden. Es sollte aber bedacht werden, dass der Zucker aber nicht nur als Süßungsmittel dient, um den Geschmack zu verbessern, sondern dass er auch die Funktion hat, den Sirup haltbar zu machen. Ebenso wie Zitronensaft oder Zitronensäure verlängert der Zuckergehalt die Haltbarkeit des Endproduktes.



Die Fichtenheilmittel wirken antiseptisch, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, harn- und schweißtreibend sowie hustenstillend, schleimlösend und auch krampfmildernd. Diese Mittel können bei Bronchitis, Husten, Hals- und Lungenerkrankungen angewendet werden. Auch Rheuma, Blasenentzündung, Krampfadern und Hautkrankheiten, speziell Frostbeulen, können behandelt werden.

Quelle: www.uni-goettingen.de/de/fichte-in-der-heilkunde/23633.html

Der nächste Schritt ist das Einkochen des Sirups. Der gefilterte Fichtensud wird zurück in den Topf geschüttet und erneut zum Kochen gebracht. Bei niedriger Hitze köchelt alles weiter, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht wird. Dies kann je nach Menge und gewünschter Konsistenz etwa 30-60 Minuten dauern.

Sobald der Sirup die gewünschte Konsistenz erreicht hat, wird er heiß in saubere Glasflaschen gefüllt und sofort verschlossen. Und fertig ist das Stück Waldkraft in der Flasche.

Neben dem reinen Fichtenwipferlsirup produzieren wir auch noch eine spezielle Mischung aus Spitzwegerich, Fichte und Thymian. Die Herstellung ist im Grunde dieselbe. Neben den frischen Fichtentrieben kommen noch Spitzwegerich und Thymian hinzu und dann wird der Sirup wie oben beschrieben hergestellt. Diese Kombination hat bei Erkältungen und Husten eine noch bessere Unterstützungsfunktion für unseren Körper.

Beide Sirupe können pur als zusätzliche Hilfe zum Hustensaft eingenommen werden oder als Saft ca. 1:8 mit Wasser verdünnt werden. Auch Kräutertees können mit dem Sirup aufgewertet werden.



Der Fichtenwipferlsirup ist aber nicht „nur“ als Hausmittel bei dem ein oder anderem Wehwehchen eine echte

Hilfe. Er kann außerdem auf vielfältige Weise verwendet werden. In der Küche verleiht er neben Tee auch anderen Getränken wie zum Beispiel Mineralwasser eine besondere Note. Als Zutat für Dressings, Marinaden oder Desserts fügt er eine aromatische Nuance hinzu und bringt das „Gewisse Etwas“ in so manche Speise.

Die Fichte ist ein echtes Naturjuwel und wir sind sehr froh diesen Schatz für uns entdeckt zu haben. Altes, naturheilkundliches Wissen wieder für uns zu entdecken ist ein Grund für unser Schaffen.

Es wäre schade, wenn wir die Natur nur als unsere Umwelt ansehen und dabei vergessen, dass wir selbst Teil dieser wunderbaren Welt sind, die uns so viel Kraft spenden kann. Wir sollten diese Kraft für unser Wohlbefinden nutzen!



Thomas Schweighofer

Bakk. Soz. Thomas Schweighofer, geb. 27.12.1978. Soziologe, Inhaber der Schweighofer OG (TEEcetera, Genusswerkstatt Schweighofer, Bio & Natur Schweighofer). Leitsatz: „Was andere über dich denken, ist nicht dein Problem.“ Unsere Produkte findet ihr in unserem Shop in Fürstenfeld (Hauptstraße 9), bei einigen Wiederverkäufern und natürlich auch online: teecetera.at oder die-genuss-werkstatt.eu



Natur heilt NEWS

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

Mitgliedsbeitrag: 10 Euro

Wir werden immer wieder gefragt, wie hoch denn nun unser jährlicher Mitgliedsbeitrag sei. Dieser liegt seit der Gründung des Vereins Natur heilt bei zehn Euro pro Jahr. Das wurde seither nie geändert und wird, soweit wir das aktuell sagen können, auch nicht geändert. Manche Mitglieder entscheiden sich aus freien Stücken dazu, unseren Einsatz für mehr Kooperation mit und für Natur mit einer höheren Summe zu unterstützen. Wir sind jedoch für jeden einzelnen Mitgliedsbeitrag, ob mit oder ohne freiwilligen Aufpreis, sehr dankbar und nutzen alle Beiträge für die Erstellung und Herausgabe dieses Vereins-Magazins (print und online) sowie für die Arbeit am Natur-heilt-Netzwerk.

Netzwerk wächst weiter!

In den vergangenen Ausgaben haben wir bereits darüber berichtet, dass sich beim Natur-Heilt-Netzwerk etwas tut. Das Netzwerk für mehr Kooperation mit und für Natur ist eine Art Be-

zugsquellenverzeichnis für naturnahe Produkte und Dienstleistungen, das es Interessierten einfacher machen soll, sich im nahezu unüberschaubaren Angebot zu orientieren. Wir freuen uns über alle, die schon Teil des Netzwerks geworden sind und sich und ihr Angebot auf der Plattform präsentieren. Wenn auch Sie Interesse haben mitzumachen oder jemand kennen, der gut zur Philosophie des Netzwerks passen würde, rufen Sie uns an unter der Telefonnummer +43 3325 369 79, schreiben Sie uns eine E-Mail an info@naturheilt.at oder kommen Sie uns einfach besuchen in 8382 Mogersdorf 152.

Reise ins Herz

Diesmal haben wir neben Neuigkeiten aus dem Verein auch Neuigkeiten von unseren Vereinsmitgliedern Manuela Knirsch und Andreas Siegl. Die beiden Herzensmenschen, die unter dem Namen flyingheart's tätig sind, haben wir bereits in der Sommerausgabe 2023 vorgestellt. Sie bieten Wohlfühl-Konzerte für tiefe, pure Freude und ganzheitliches Wohlbefinden sowie Day-Retreats mit wirkungsvollen, herzverbindenden und herzöffnenden Übungen, bei denen man Kraft für den



Manuela Knirsch und Andreas Siegl.

Alltag schöpft. Die nächsten Wohlfühl-Konzerte finden am 26. 4., 22. 5. und 21. 6. im LandRastHaus Maria Bild statt. Die nächsten Day-Retreats am 27. 4. und 22. 6. ebenda. Bitte rechtzeitig anmelden! Mehr dazu auf www.flyingheart.at

Kontakt zum Verein

**„Natur heilt“ – Netzwerk
für Kooperation mit und für Natur**
8382 Mogersdorf 152 | Österreich
Telefon: + 43 3325 369 79
E-Mail: info@naturheilt.at
Internet: www.naturheilt.at

Die Geschichte von der Sonnenblume

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

Es war einmal eine kleine Sonnenblume, die sich stolz in ihrem Feld, umgeben von anderen Sonnenblumenkindern, zur Sonne streckte. Jeden Tag wuchs sie ein paar Zentimeter und wie ihre Freunde richtete sich ihre Blüte so aus, dass sie ausreichend Sonnenlicht aufnehmen konnte. Die Sonnenblume liebte es, vom Wind geschaukelt und vom Regen gebadet zu werden. Sie nahm reichlich Mineralien aus Mutter Erde auf, und nachdem die Zeit gekommen war, ordnete sie die neu entstehenden Kerne sorgfältig in einer Spirale an, so wie es der Ordnung der Natur entsprach. Sie behütete die Kerne gut, denn sie wusste, dass in ihnen die Kraft für neues Leben vorhanden war. Besonders stolz war die Sonnenblume darauf, dass sie die Gabe hatte, Vitamine und essenzielle ungesättigte Fettsäuren zu produzieren. Auch die aufgenommenen Mineralstoffe wurden durch das Wachsen der Pflanze veredelt. In den Zellen ihrer Kerne hatte sie jedoch noch etwas ganz Besonderes versteckt: Licht. Dieses Licht würde so lange in den Kernen bleiben, bis die Zeit gekommen war, die Schale aufzubrechen und neues Leben entstehen zu lassen. Dies konnte auch erst nach ein paar Jahren passieren, so gut hatte die Blume für die Körner vorgesorgt: Zum Schutz vor vorzeitiger Alterung hatte die Sonnenblume den Kernen bestimmter Stoffe, Antioxidantien, mit auf den Weg gegeben.

Eines Tages, nachdem der Kopf der Sonnenblume schon sehr schwer geworden war, kam der Landwirt mit seinen Maschinen und erntete sie. Die einst so stolze Blume war schon braun und gealtert, aber immer noch stolz ge-



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

nug, aufrecht zu stehen, um ihre Früchte dem Bauern zu übergeben.

Nach der Ernte kam es zu der ersten mechanischen Reinigung durch Magnete und Siebe, danach wurden die Kerne entschält. Nach der Zerkleinerung und Vorpressung wurde die Frucht zunächst auf 90 Grad erhitzt, dann wurde Hexan beigemischt, dies hatte den Vorteil, dass Proteine, Kohlenhydrate und Faseranteile abgetrennt wurden. Für das Entfernen

der Fettsäuren wurde Alkalilauge verwendet, die führte zu einer Verbesserung der Haltbarkeit und des Geschmacks. Nach einer Bleichung mit Bleicherde, bei der Chlorophyll und Pflanzenfarbstoffe entfernt wurden, war es nur mehr notwendig, bei 190 – 200 Grad eine Desodorierung durchzuführen, danach war es fertig: das reine Sonnenblumenöl. Es enthielt zwar kein Kalzium mehr und kein Magnesium, auch kein Zink oder Selen, auch kaum mehr Vitamine, aber es war schön verpackt, haltbar und günstig zu kaufen. Abgefüllt erinnerte nur mehr das Bild einer Sonnenblume auf der Flasche an die einstige Lebendigkeit.

Eine ähnliche Geschichte könnte der Zucker oder das Weißmehl erzählen oder der Kartoffelchip, die Haselnüsse in dem Schokoladenaufstrich oder die Haltbarkeit, die ohne Kühlung locker einige Monate im Regal überstehen kann.

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 oder rufen Sie uns an unter +43 3325 369 79.

Mariendistel-Leberkur in der Fastenzeit (Marianne K.): Für meine 70 Jahre bin ich sehr fit und dafür tue ich auch einiges. Zum Beispiel koche ich immer frisch und sehr regional und bin generell ein aktiver Mensch. Jedes Jahr in der Fastenzeit mache ich auch eine Mariendistel-Leberkur, verzichte auf Alkohol und achte noch ein bisschen mehr darauf, mich gesund zu ernähren und Zucker und Fettiges zu vermeiden. Mir tut das richtig gut und spüre einen sehr positiven Effekt durch die Mariendistel. Ich kann jedem nur empfehlen, in der Fastenzeit auch einmal so eine Kur auszuprobieren.



Sternanis bei ständigem Husten und laufender Nase (Sabine K.): Durch Schule und Alltagsstress war das Immunsystem von meinem jugendlichen Sohn schon längere Zeit nicht auf der Höhe. Er hatte ständig Husten und sei-

ne Nase ist wochenlang gelaufen. Mit der täglichen Einnahme von Sternanis konnte er die Beschwerden zum Glück wieder loswerden und ist jetzt endlich wieder fit.



Zu viel Eisen durch Baobab (Birgit L.): Mein letztes Blutbild hat gezeigt, dass meine Eisenwerte erhöht sind. Das hat mich sehr gewundert, da ich nicht viel Fleisch oder eisenhaltige Gemüse esse. Nach Rücksprache mit meinem Arzt hat sich schließlich herausgestellt, dass es am Baobab Fruchtpulver liegen muss. Schon vor dem Winter habe ich mit der Baobab-Einnahme begonnen, um mein Immunsystem zu stärken. Dabei hatte ich nicht am Schirm, dass Baobab neben Vitamin C und stärkenden Spurenelementen auch ganz schön viel Eisen enthält. Ich mache jetzt eine Pause, damit sich die Eisenwerte wieder ausgleichen können

und werde das Produkt in Zukunft nur für zwei, maximal drei Monate in Folge einnehmen. Schließlich hat es mir – bis auf die erhöhten Eisenwerte – sehr gut getan und ich habe heuer auch keine Grippe eingefangen. (Anmerkung der Redaktion: Baobab ist eine großartige pflanzliche Quelle für Eisen und eignet sich hervorragend Mängel oder einen erhöhten Bedarf natürlich und schonend auszugleichen, auch während der Schwangerschaft. Wenn ergänzt wird, sollten die Eisenwerte jedoch auch regelmäßig kontrolliert werden.)



Bittermelone bei Diabetes (Harald Z.): Ich bin Diabetiker und hatte immer einen schwankenden Zuckerwert. Auch mein HbA1C-Wert war nicht im optimalen Bereich, obwohl ich mich wirklich bemüht habe, mit regelmäßiger Bewegung und einer entsprechenden Diät zu unterstützen. Mir wurde

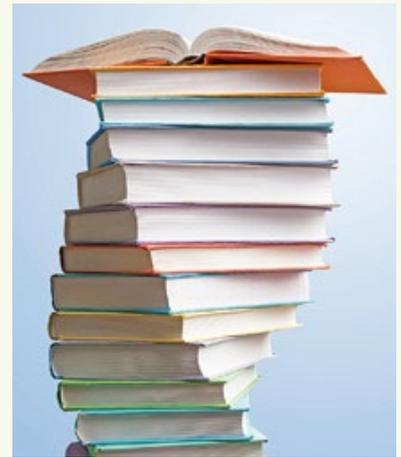
empfohlen es einmal mit der Bittermelone zu versuchen, da sie sich positiv auf die Werte auswirken kann und dabei ganz natürlich wirkt. Über diesen Tipp bin ich sehr dankbar, denn mein Langzeit-Zucker hat sich mittlerweile wieder im Normbereich eingependelt.



MSM bei Sodbrennen (Hermine F.): Seit längerem hatte ich immer wieder Probleme mit Sodbrennen – einfach nur unangenehm. Mir wurden Protonenpumpenhemmer verschrieben, aber das Sodbrennen ging trotzdem nicht weg. Schließlich bin ich auf den pflanzlichen Schwefel MSM gestoßen, der sich positiv auf die Schleimhäute auswirken soll. Ich habe die MSM-Kapseln geöffnet und in Wasser aufgelöst, weil es geheißen hat, dass sich das MSM so wie eine Schutzschicht auf die Schleimhäute legen kann. Gut geschmeckt hat es zwar nicht, aber das Sodbrennen hat sich dadurch ganz deutlich gebessert. Vielen Dank für den Tipp!

Weihrauch Pflanze (Plectranthus) gegen Gelsen (Feli H.): Vergangenes Jahr habe ich von einem Bekannten Stecklinge von der Weihrauchpflanze (Plectranthus coleoides) bekommen. Zugegeben mag ich den Weihrauchgeruch nicht sonderlich gerne, aber gut, die Stecklinge habe ich gepflanzt. Sie standen in Töpfen auf meiner Terrasse und haben sich prächtig entwickelt. Ein Fan vom Geruch bin ich immer noch nicht, aber was sehr positiv war: ich hatte keine Gelsen, weil die den Geruch auch nicht mögen! Außerdem soll man die Blätter auch als Tee trinken können. (Anmerkung der Redaktion: Die beliebte Blattschmuckpflanze Plectranthus coleoides wird aufgrund ihres Duftes auch als Weihrauchpflanze bezeichnet. Mit dem Weihrauch, der in der Naturheilkunde oder als Räucherwerk zum Einsatz kommt, ist sie aber nicht verwandt. Beim medizinisch mittlerweile gut erforschten Weihrauch handelt es sich um das Harz des Boswellia-Baumes (Boswellia serrata).)

Namen von der Redaktion geändert.



Buchempfehlungen

Sie suchen nach Lesestoff? Ein „heißer Tipp“ sind die Buchempfehlungen im Shop auf www.vivus-natura.eu. Dort finden Sie Literatur zu aktuellen Themen – zum Beispiel auch „Die sanfte Medizin der Bäume“ von Maximilian Moser und Erwin Thoma (siehe Buchtipps auf Seite 34). Unser Angebot wird ständig erweitert.

Immunsystem und Abwehrkraft

Vivus Natura

BIO Baobab Fruchtpulver

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

300 Gramm
€ 34,90

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

Herz und Kreislauf

Vivus Natura

Wilde Bittermelone

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

60 Kapseln
€ 19,90

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

Leber, Magen und Darm

Vivus Natura

Mariendistel

+ Löwenzahn + Artischocke

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

120 Kapseln
€ 39,90

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

Bezahlte Anzeigen

Ab jetzt: handgemacht in Österreich

➔ Informationen unseres offiziellen Sponsoring-Partners Vivus Natura

Seit dem Start von Vivus Natura am 1. Mai 2023 hat sich viel getan. Es wurde nicht nur das Sortiment erweitert, sondern auch an den Strukturen geschraubt. Das Resultat ist, dass alle Vivus-Natura-Produkte ab sofort in Österreich handgemacht werden.

„Es ist schon ziemlich unglaublich, was sich seit der Eröffnung alles getan hat“, rekapituliert Vivus-Natura-Geschäftsführerin Barbara Klettner an ihrem Arbeitsplatz am kleinen Naturprodukte-Hof im Mogersdorf. „Doch wenn man Vertrauen in die Sache hat und überzeugt von den Produkten ist, dann scheinen sich die Dinge alle irgendwie zu fügen.“

Worauf die Unternehmerin anspielt, ist ein großer Meilenstein, den ihr Unternehmen jetzt, nicht einmal ein Jahr nach der Eröffnung, verzeichnen kann: Die händische Produktion der natürlichen Nahrungsergänzung findet ab sofort in Österreich statt. Ein Ziel, mit dessen Realisierung die Vivus-Natura-Geschäftsführerin nicht so schnell gerechnet hatte. Wir werfen einen kurzen Blick zurück.

Prioritäten setzen

Zum Start von Vivus Natura musste eine klare Entscheidung getroffen werden: Entweder gibt es eine höhere Produkt-Qualität mit einer größeren Auswahl oder es gibt eine hauseigene Produktion der natürlichen Nahrungsergänzungsmittel. Beides war nicht

drin. Denn hochwertige Rohstoffe haben genauso ihren Preis, wie eine moderne Produktionsstätte, die alle Auflagen der Lebensmittelproduktion erfüllt. Die Entscheidung fiel nicht schwer, denn wer Barbara Klettner und ihr Team kennt, weiß, dass bei Rohstoffen und Sortiment niemals Abstriche gemacht werden. Daraus ergab sich jedoch die große Frage: Wo wird produziert und von wem? Noch bevor die Suche nach einem Produktionspartner so richtig losging, hatte sich die Frage bereits geklärt.

Eingegliedert in die Heilpflanzen-Manufaktur

Szavar Lavenders ist der Betrieb von Melinda Varga, Ehefrau von Vivus-Startmitglied Csaba Varga. Die beiden erzeugen Produkte aus eigens angebautem Lavendel in ihrem Heimatdorf Tileagd in Rumänien. Sie hatten mitbekommen, dass Barbara Klettner die Vivus-Natura-Produktion auslagern wollte und boten an, die händische Verarbeitung der natürlichen Nahrungsergänzung in ihrer kleinen Heilpflanzen-Manufaktur mit einzugliedern. Sie hatten die Kapazitäten dafür und Barbara Klettner war froh, die vertrauensvolle Arbeit der händischen Verkapsulierung in beste Hände legen zu können.

Ressourcen abwägen

So groß die Freude am Anfang auf beiden Seiten auch war, mit der Zeit

zeigten sich die Nachteile der Produktionsgemeinschaft. Vor allem die große Entfernung zwischen den Standorten – Tileagd liegt rund acht Autostunden vom Vivus-Naturprodukte-Hof entfernt – konnte selbst mit dem wohlwollenden Zugang beider Betriebe auf Dauer nicht ausgeglichen werden.

Flexibler produzieren

Bei Vivus Natura wird naturgemäß mit kleinen Chargen gearbeitet, damit immer eine frische Ware angeboten werden kann. Das bedeutet, dass auch in kleineren Mengen produziert wird, häufiger Rohstoffe bestellt und zur Produktion geschickt werden. Barbara Klettner: „Trotz aller Bemühungen, die Produktionsabläufe zu optimieren, fiel in den vergangenen Wochen die Entscheidung, die Produktion nach Österreich zu holen.“

Viel Lärm um nichts

Auf die Frage, wie der Standort Rumänien von den Kundinnen und Kunden angenommen worden sei, erwidert Klettner: „Da die EU-Richtlinien in der Lebensmittelproduktion, wozu auch Nahrungsergänzungsmittel fallen, in Rumänien dieselben sind, wie in Österreich, war das für viele kein großes Thema. Uns war immer wichtig, klar zu kommunizieren, was hinter der Zusammenarbeit mit Szavar Lavender steckt. Wir haben unsere Produktion ja nicht an irgendjemanden ausgelagert, sondern mit Menschen zusammengearbeitet, die wir jahrelang kannten und schätz-

ten. Es gab dennoch immer wieder Leute, die uns vorgehalten haben, wir würden billig im Ausland produzieren. Da konnten wir dann auch nichts anderes tun, als wahrheitsgemäß zu versichern, dass das ein völliger Schwachsinn ist und auf die strengen Auflagen hingewiesen, an die man sich auch in Rumänien halten muss. Und wir waren uns bewusst, dass es manchen Menschen gar nicht darum ging, die ganze Angelegenheit zu verstehen, sondern nur darum, uns schlecht dastehen zu lassen. Das hat sich nun ganz von selbst gelöst.“

Vorhang auf für die Naturtheke

Denn nach kurzer, intensiver Suche fügten sich die Puzzleteile wie von selbst zum neuen Bild. Barbara Klettner schaute sich mögliche Produktionspartner in ganz Österreich an und kam schließlich ins Gespräch mit Robert Höllwart, dem Geschäftsführer der Naturtheke GmbH im oberösterreichischen St. Florian. Schnell war klar, dass sich dabei zwei gefunden hatten, die dieselbe Vision verfolgten: Nahrungsergänzung produzieren, die man mit bestem Gewissen einnehmen kann, die höchsten Qualitätsstandards verpflichtet ist und die Kundinnen und Kunden in Ihrer Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden fördert.

Neue Maßstäbe durch maximale Qualität

Die Nahrungsergänzungsbranche ist „voller leeren Versprechungen, magischen Pillen und Kleingedrucktem“, wie es so treffend auf der Webseite der Naturtheke zu lesen ist. Robert Höllwart und sein Geschäftspartner Mathias Dachs-Wiesinger sind hinsichtlich der Qualität „besessen, auf eine gute Art“, so ihre eigenen Worte. In ihrem Betrieb fühlen sie sich höchsten Qualitätsstandards verpflichtet und vereinen wissenschaftliche Erkenntnisse aus kli-



Neuer Kooperationspartner: Vivus Natura-Geschäftsführerin Barbara Klettner und Robert Höllwart, Geschäftsführer der Naturtheke GmbH.



nischen Studien, molekularer Biologie, Naturheilkunde und Ayurvedische Medizin. Sie gewährleisten nicht nur eine umfassende Expertise, sondern auch eine hohe Prozesssicherheit sowie ein akribisches Qualitäts- und Produktmanagement, gewährleistet durch

- Zertifizierung nach GMP / HACCP
- BIO Zertifizierung AT-BIO-301
- Zertifiziert nach ISO22000:2018

Neue Produktionspartnerschaft

„Nach den anfänglichen Gesprächen und dem ersten Besuch bei Robert und dem Team der Naturtheke in St. Florian war für mich glasklar – das ist der neue Vivus-Natura-Produktionspartner“, freut sich Barbara Klettner. Sie erzählt weiter: „Wir haben uns auf Anhieb blendend verstanden und uns darüber gefreut, dass wir dieselben hohen Ansprüche an unsere Arbeit haben und dieselben Werte leben: Transparenz, Loyalität und Ehrlichkeit. Auch die Naturtheke ist davon überzeugt, dass schädliche, aggressive Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe und Trennmittel genauso wenig in Nahrungsergänzungsmitteln verloren haben wie unüberlegte Formulierungen und Dosierungen.“

Handgemacht in Österreich

Ein schöner Nebeneffekt der Synergie von Vivus Natura in Mogersdorf und der Naturtheke in St. Florian: Durch die beiderseitige Expertise und die optimierten Produktionsabläufe können einige von Barbara Klettner geplante Neuprodukte bereits in den kommenden Monaten eingeführt werden – früher als ursprünglich gedacht. Dazu die Geschäftsführerin: „Ich arbeite seit Langem in der Produktentwicklung und da bin ich natürlich immer auf der Suche nach den besten Markenrohstoffen und Formulierungen. Es ist immer mein Ziel, die bestmöglichen Produkte auf den Markt zu bringen und

Die neuen Vivus Natura Verpackungen

Die neuen Vivus Natura-Dosen bestehen aus nachwachsenden Ressourcen und sind vollständig biologisch abbaubar. Ein weiterer – hygienischer – Vorteil: Die Kapseln lassen sich nun herausschütten. Ein Griff in die Dose ist nicht mehr notwendig. Die Umstellung erfolgt schrittweise.



mit der Naturtheke habe ich einen Partner gefunden, der mich dabei nicht nur versteht, sondern auch unterstützt. Ich freue mich schon sehr darauf, den Vivus Natura-Kundinnen und -Kunden unsere neuen Produkte vorzustellen. Den Start machen – jetzt im April unser Rhodiola rosea + Ginseng + Melisse sowie unser großartiger Melatonin-Schlafspray. Im Mai geht es dann gleich weiter mit der Einführung unseres Magnesium-Mineralssprays ... aber allzu viel möchte ich noch nicht verraten. Sagen wir so: In der nächsten Ausgabe von Natur heilt, wird es dazu bestimmt noch mehr Informationen geben.“

Neuer Look durch neue Dosen

Was schon jetzt gesagt werden kann ist, dass sich durch die neue Produktionspartnerschaft auch optisch etwas bei Vivus Natura tut: Die Verpackungen werden ab sofort auf ein neues Gebinde umgestellt. Klettner erklärt: „Das hat mehrere Gründe. Zum einen nutzen wir mit den neuen Dosen die Ressourcen, die die Naturtheke als unser neuer Produktionspartner, uns anbietet. Der gemeinsame Einkauf ist für beide ein

Vorteil. Zum anderen finde ich die neuen Dosen ehrlich gesagt sehr hübsch... Sie heben uns klar von anderen MitbewerberInnen ab und zeugen von unserer Eigenständigkeit – ohne, dass wir auf den Nachhaltigkeitsaspekt verzichten müssen. Schließlich sind unsere neuen Verpackungen ebenso aus nachwachsenden Ressourcen hergestellt und vollständig biologisch abbaubar.“ Im Sinne der Nachhaltigkeit wird die Umstellung der Verpackungen graduell erfolgen. Alles, was aktuell noch im Lager ist, wird im gewohnten Design bleiben, bis nachproduziert wird. Neue Produkte werden hingegen schon im neuen Look eingeführt. „Wir haben bisher sehr viele gute Rückmeldungen für die neuen Verpackungen bekommen und freuen uns schon darauf, was unsere Kundinnen und Kunden zur Umstellung und allen Neuerungen sagen werden.“

Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben möchten, dann besuchen Sie die Vivus-Natura-Webseite www.vivus-natura.eu – für alle Neuprodukte sowie für mehr Informationen zum neuen Produktionspartner Naturtheke GmbH und den neuen Verpackungen. Bei Fragen sind wir wie gewohnt auch telefonisch für Sie da. Unsere Telefonnummer: +43 3325 369 79.

Nur das Beste: unsere Markenrohstoffe

➔ Informationen unseres offiziellen Sponsoring-Partners Vivus Natura

Für die natürliche Nahrungsergänzung setzen wir von Vivus Natura nur das Beste ein, das die Natur für Gesundheit und Wohlbefinden bereithält. Und zwar in Form der besten Markenrohstoffe, die wir am Markt finden können.

Es ist kein Geheimnis, dass wir die Rohstoffe für unsere natürliche Nahrungsergänzung nicht selbst herstellen. Unsere Expertise liegt darin, die besten am Markt verfügbaren Rohstoffe zu finden und sie in unseren hochwertigen Produkten therapeutisch sinnvoll einzusetzen. Mit bestem Gewissen setzen wir auch selbst auf unsere Nahrungsergänzungsprodukte und empfehlen sie unserer Familie und dem engsten Freundeskreis. Es geht uns nicht darum, schnelles Geld mit minderwertigen Produkten zu verdienen. Vielmehr möchten wir nachhaltig einen sinnvollen Beitrag leisten. Wie unsere renommierten Lieferanten möchten auch wir einen positiven Impact durch konsequent gute Arbeit schaffen. Ebenso teilen wir die Überzeugung, dass Transparenz, Ehrlichkeit und kompromisslose Qualität langfristig einen großen Unterschied machen. Den Unterschied, den die Welt – auch über die Nahrungsergänzungsbranche hinaus – heute dringend braucht.

Bewährte Marken

Vier der bewährten Marken, auf die wir für die Vivus-Natura-Produkte setzen, möchten wir Ihnen hier vorstellen. Alle weiteren finden Sie direkt bei den

Produkten auf unserer Webseite www.vivus-natura.eu verlinkt.

inavea™ Pure Acacia – The Organic Prebiotic Acacia Fiber von Nexira, dem Weltmarktführer für biologische Akazienfasern aus Frankreich, kommt zum Einsatz in Vivus Natura Bio Akazienfaser Pulver. inavea™ Pure Acacia ist die weltweit erste Premiumarke biologisch nachhaltiger Akazienfaser, die natürliche Ressourcen schützt, die lokale Gemeinschaften unterstützt und CO2-neutral arbeitet.

AMAZONAS Bio Baobab Fruchtpulver in Premiumqualität hat einen 20-prozentigen Pektingehalt und ist zu 100 Prozent naturbelassen. Zu den Qualitätskriterien von AMAZONAS Naturprodukte zählen persönlicher Kontakt zu den Lieferanten, regelmäßige Besuche in den Anbaugebieten, der Anbau ohne Pestizide, Gentechnik oder Bestrahlung, Ernten ausschließlich im Einklang mit der Natur, die schonende Verarbeitung der Rohware und Kontrollen durch international anerkannte Labore. (Vivus Natura Bio Baobab Fruchtpulver)

DistilPure MSM® von Rain Nutrients Ltd aus Großbritannien verwenden wir in den Vivus Natura MSM 60 Kapseln. Die Briten produzieren den MSM-Goldstandard hinsichtlich der Produktwirksamkeit und zeichnen sich durch ihre



unübertroffen exzellente Herstellung aus.

PANMOL® B-Complex von der vis vitalis GmbH in Salzburg kommt zum Einsatz in Vivus Natura Natur Vitamin Komplex Kapseln sowie Vivus Natura Vitamin B-Komplex Kapseln. Mit einem innovativen Verfahren erzeugen die Salzburger pflanzliche Vitamine und Spurenelemente auf Basis von Quinoa-keimlingen, die sich mit hoher Bioverfügbarkeit auszeichnen. Mehr zur Herstellung und den daraus resultierenden Vorteilen erfahren Sie im Beitrag "Selen" weiter vorne in dieser Ausgabe von Natur heilt.

Buch- und Hör-Tipps



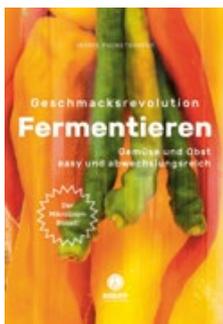
Maximilian Moser & Erwin Thoma: Die sanfte Medizin der Bäume

Bäume lassen jeden von uns gesünder und länger leben. Noch vor einigen Jahren galt die Heilkraft des Holzes als Volksmeinung, inzwischen ist ihr großer Nutzen auch von der etablierten Medizinforschung wissenschaftlich bestätigt. Wer sich mit reinem Holz umgibt, tut sich und seinem Körper viel Gutes. Dieses Buch ist ein verlässlicher Begleiter, wenn es darum geht, die wiederentdeckten Kräfte der Natur zurück in Ihr Leben zu bringen: Welches Holz beeinflusst meinen Organismus positiv? Wie stärke ich meine Abwehrkräfte mit selbst gemachten Naturheilmitteln? Was kann ich tun, um wieder besser zu schlafen? Woher bekomme ich gutes Holz und wie baue ich ein Haus, das zur Gesundheitsquelle der ganzen Familie wird? Die Wege zur Natur sind so wunderbar wie die Bäume selbst. *Servus, ISBN: 978-3710400018*



Clemens G. Arvay: Der Heilungscode der Natur

Unser Körper endet nicht an der Hautoberfläche: Mensch und Natur sind tiefgreifend miteinander verbunden. Clemens G. Arvay tritt in diesem Buch den wissenschaftlichen Beweis für die Heilkraft der Natur an: Auf welche Weise stärken Pflanzenstoffe im Wald unser Immunsystem? Welche Anti-Krebs-Wirkstoffe aus der Natur könnten auch in Medikamenten eingesetzt werden? Welche Rolle spielen Tiere in dem großen Organismus Erde, zu dem auch wir gehören? Und was tragen Begegnungen mit Tieren zur Herzgesundheit bei? Arvay schildert seine Erkenntnisse als Biologe und zieht weltweit führende Forscher zurate. So entwickelt er die neue Wissenschaft der Ökopsychosomatik, die unser Verständnis von uns selbst und unserer Verbindung mit der Umwelt revolutioniert. *Goldmann, ISBN: 978-3-442-15945-1*



Ingrid Palmetshofer: Geschmacksrevolution Fermentieren

Sie ist Österreichs leidenschaftlichste Fermentista, in ihrer School of Fermentation berät sie Spitzenköche und entwickelt laufend neue Techniken und Rezepte, die weit über die bekannten und traditionellen Sauergemüse hinausgehen: Ingrid Palmetshofer holt ihre kreativen Ideen aus der ganzen Welt regional, natürlich und ökologisch verträglich. Ob Rettich-Kimchi, süß-saure Heidelbeer-Chips, fermentierte Fichtenwipfel, wilde Löwenzahnknospen, Pizza mit Fermato-Ketchup oder in Honig gereifter Knoblauch: Ihre revolutionären Geschmackskreationen sind aufregend und neu. Dabei hüpfen nicht nur die Geschmacksknospen, sondern auch die gesunden Darmbakterien vor Freude, wie auch die moderne Mikrobiomforschung belegt. *Kneipp Verlag, ISBN 978-3708807805*



Franz Lagier und Nils Nettersheim | Podcast: keep it grün – der Garten, Permakultur & Pflanzenkohle

Der Agrarwissenschaftler Franz Lagier und der weitgereiste Permakultur-Praktiker Nils Nettersheim sprechen jede Woche über Themen aus dem Garten. Dabei geht es besonders um Permakultur, Pflanzenkohle und naturnahe Gärtnern im Allgemeinen. Die beiden möchten damit sowohl das allgemeine Wissen über das naturnahe Gärtnern vermitteln, aber auch etwas nerdigere Themen, einfach aber angebracht besprechen. Damit auch wir unseren Garten auf das nächste Level bringen können. *Apple Podcasts, Spotify, Audible, Youtube*

Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

Lebendiges Natur-Wissen

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

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

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



Bringen wir gemeinsam die Natur den Menschen näher!

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

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

„Natur heilt“

Verein für Kooperation mit und für Natur
8382 Mogersdorf 152 | Österreich
+ 43 3325 369 79 | info@natur-heilt.at
www.natur-heilt.at

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

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

Email

Homepage

Datum

Unterschrift



Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, RRB Güssing-Jennersdorf,
IBAN: AT08 3302 7000 0321 7338. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft 2024.



Vivus Natura

Wir erweitern
ständig unser
Produkt-Angebot

Neben unseren April-Neuheiten **Rhodiola Rosea Extrakt** und **Melatonin Schlaf-Spray** (siehe nebenstehend), gibt es ab Mai 2024 den neuen **Magnesium-Komplex 7 in 1** und ein **Magnesium Öl Spray** im Vivus Natura-Sortiment.

Ab April 2024 NEU im Sortiment

Rhodiola Rosea Extrakt

+ Ginseng + Melisse

Mentale Stärke & Wohlbefinden



NEU!

60 Kapseln
Monatspackung

€ 39,90

Melatonin Schlaf-Spray

Verkürzen Sie
Ihre Einschlafzeit



NEU!

30 ml
Anwendung
nach Bedarf

€ 24,90

Angebot des
Monats | April 2024

BIO Akazienfaser

Geschmacksneutrales Pulver,
einfach anzuwenden



**2+1
geschenkt**

€ 69,80

Sie sparen €34,90

Leber, Magen & Darm

Angebot des
Monats | Mai 2024

Selen aus Quinoa-Keimlingen

Ganzheitliche, pflanzliche
Zusammensetzung



**2+1
geschenkt**

€ 49,80

Sie sparen €24,90

Mineralstoffe & Spurenelemente

Angebot des
Monats | Juni 2024

Weihrauch Extrakt

Powerkombi aus Weihrauch,
Curcuma und Ingwer



**2+1
geschenkt**

€ 79,80

Sie sparen €39,90

Gelenke & Entzündungen

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



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