

Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur



SOMMER
2023

MAGAZIN

06

Blut, das
flüssige Organ

11

Die
Spurenelemente

19

Zur
Lebenseinstellung

20

Der echte
Lavendel

Inhalt

Verein Natur heilt – Ein neuer „alter“ Weg.....	04
Unser Blut.....	06
Spurenelemente – Teil 6 der Artikelserie Bausteine des Lebens.....	11
Bodenlos. Warum uns die Elemente ausgehen.....	16
Heißhunger.....	18
Lebenseinstellung.....	19
Der echte Lavendel.....	20
Lavendel-Rezepte.....	22
Im Lavendel-Paradieserl.....	24
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse.....	26
Vivus Natura – natürliche Nahrungsergänzung.....	28
Natur heilt NEWS.....	30
flyingheart®: Die Persönlichkeit entfalten.....	31
Natur heilt Geschichten.....	32
Buchempfehlungen.....	34

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

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

Redaktion:

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

Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

Lektorat:

Lea Siegl, B.A.

Druck:

Gugler GmbH
A-3390 Melk/Donau

Fotos:

pixabay.com, iStock,
Verein Natur heilt, beigestellt
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.



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

Offizieller Sponsoring-Partner:



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



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Der Mensch braucht die Natur und die Natur braucht den Menschen“ – diese Idee begleitet uns im „Verein Natur heilt – Netzwerk für Kooperation mit und für Natur“ seit der Gründung. Jetzt ist aber der Zeitpunkt gekommen, um zu betonen: Der Mensch braucht auch den Menschen!

Die vergangenen Jahre waren geprägt von Ungewissheit und Unsicherheit und zeigten eindringlich, wie wenig es braucht, um uns Menschen voneinander zu entfernen. Als Gemeinschaft sind wir gut beraten einzulernen und die guten Zeichen, die wir uns in der Welt wünschen, selbst zu setzen.

Für den Verein Natur heilt – Netzwerk für Kooperation mit und für Na-

tur bedeutet das: wir stärken das Netzwerk! Denn wir sind viele und wir sind in der Verantwortung das zu nutzen! Ein Blick in die Mitgliederliste zeigt: die Hinwendung zur Natur, zur Wertschätzung und menschlichem Miteinander zieht sich durch wie ein roter Faden.

So viele Mitglieder sind darin berufen, die Menschen für die Möglichkeiten der Natur zu begeistern und ihr Wissen zu vermitteln und anzuwenden. Viele haben uns in persönlichen Gesprächen gesagt, dass das Miteinander heute oft zu kurz kommt und sie das sehr schade finden.

Darum setzen wir genau dort an und geben den offiziellen Startschuss zum

Natur-heilt-Verzeichnis. Was es damit auf sich hat, haben wir auf der nächsten Seite zusammengefasst. Weil sich auch sonst einiges im Verein getan hat, legen wir Ihnen einen Blick in die News nahe (Seite 30).

Falls Sie sich nun fragen, wo die gewohnten Themen bleiben – die gehen los ab Seite 4. Erst widmen wir uns dem Blut, dann kommen wir in der Artikelserie „Bausteine des Lebens“ zu den Spurenelementen und anschließend werfen wir, unter anderem, einen Blick auf den Lavendel und seine reinigenden Eigenschaften.

**Viel Freude beim Lesen wünschen,
Regina, Barbara, Susanne und Ines**
(Vorstand Verein Natur heilt)

Ein neuer „alter“ Weg

Veränderung ist die einzige Konstante im Leben“ – das zeigten die vergangenen Jahre in aller Dringlichkeit. Auch für uns im Verein Natur heilt – Netzwerk für Kooperation mit und für Natur. Eine Zeit lang herrschte ein ziemlicher Wirbel, dann schien für einen Augenblick alles still zu stehen und schließlich fügten sich die Dinge, wie von selbst.

Danke!

Unser herzlicher Dank gilt jedem einzelnen Mitglied der Naturheilt-Gemeinschaft! Im Zuge der Umstrukturierungen waren wir tief bewegt vom Zuspruch weiterzumachen. Viele haben uns großzügig unterstützt, sogar mit höheren Beträgen, als dem gewohnten 10-Euro-Jahresbeitrag. Dieses Vor-schussvertrauen wissen wir nicht nur sehr zu schätzen, es ist uns auch ein Auftrag, im gewohnten Sinne weiterzumachen und nach Möglichkeit noch einen Draufzusetzen.

Erst starb unser Vereinsgründer Dr. med. Michael Ehrenberger. Dann kamen neue Menschen und viele Impulse. Es folgten überraschende Rücktritte – ein Zeichen der Divergenz und gleichzeitig die Basis zur Umstrukturierung und zur Besinnung auf das Wesentliche: Worum geht es hier eigentlich?

Es geht um Kommunikation, Kooperation und Ordnung! Es geht um die Wertschätzung und Beschäftigung mit der Natur und ihren Möglichkeiten. Es geht um ein erweitertes Verständnis, was die Natur und ihre Regeln für unsere Gesundheit, unser Leben und unser Miteinander bedeuten und wie wir sie nutzen können.

Kommunikation

Im Zuge der Umstrukturierungen sprachen wir mit vielen Menschen darüber, was sie brauchen, was ihnen wichtig ist und was sie dazu motiviert, im Verein Natur heilt mitzuwirken. Ein Riesenthema, parallel zum Aspekt der Information über Natur und Gesundheit: das Netzwerk.

Es besteht großer Bedarf nach Gemeinschaft, Austausch und Kooperation! Durch das Klima der vergangenen Jahre brauchen wir einander heute mehr denn je. Wir sind Teil einer großen Bewegung hin zur Natur, die das ganze Kollektiv, die ganze Gesellschaft durchzieht, aber noch nicht in der breiten Masse angekommen ist. Deshalb ist es vielen ein Anliegen, einander in der Überzeugung zu stärken, Motivation und Inspiration zu sein.

Kooperation

Im Verein Natur heilt kommen neben zahlreichen Interessierten auch viele Menschen zusammen, die ihre Überzeugung zur Berufung gemacht haben. Dabei handelt es sich oft um sehr kleine Betriebe oder Ein-Personen-Unternehmen mit Spezialisierung in Naturheilpraxis, Kräuterpädagogik, Ernährungswissenschaft, Heilmassagen, Bewusstseinsförderung und Personal Coaching bis hin zu Klangtherapien, Bewegungstraining und Direktvermarktung von Lebensmitteln. Die Ansätze mögen vielseitig sein, doch wir alle setzen uns dafür ein, Gesundheit und ein erfülltes Leben im Einklang mit der Natur zu fördern. Mit dem Naturheilt-Verzeichnis möchten wir all diese Menschen sichtbar machen und die Türen für mehr Austausch und mehr Kooperation öffnen.



Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

Ordnung

Natürliche Systeme haben immer eine hohe innere Ordnung. Das zeigt sich in der perfekten Geometrie eines Sempervivums (Hauswurz) sowie in der Organisation eines Bienenvolkes. Das Ganze ist dabei immer mehr, als die Summe seiner einzelnen Teile. So sehen wir auch das Natur-heilt-Verzeichnis. Es handelt sich dabei um eine Art Bezugsquellenverzeichnis für echte „Lebens-“mittel, natürliche Produkte und naturnahe Dienstleistungen, das seinen Ursprung Ende des Jahres 2020 hat.

Eines Tages kam Vereinsgründer Michael Ehrenberger ins Büro und verkündete: „Die Menschen sollten wissen, wo sie gesunde Lebensmittel

bekommen. Wir sollten ein Bezugsquellenverzeichnis anlegen, in dem man nachsehen kann, wer echte Lebensmittel herstellt und wo man sie bekommen kann. Oft wissen die Menschen nicht einmal, dass ihr Nachbar drei Minuten weiter großartige Bio-Produkte anbietet!“

Wir machten uns ans Werk, begannen eine Struktur und Ordnung zu ersinnen sowie Vorschläge zur Umsetzung zu machen. Dann kam alles ganz anders und das Projekt „Bezugsquellenverzeichnis“ wanderte in die Schreibtischlade. Bis zum Frühjahr 2023.

Die Zeit ist reif

Durch die Gespräche mit dem Tenor „Netzwerk“ sahen wir den Zeitpunkt gekommen, das Natur-heilt-Verzeichnis wieder zum Leben zu erwecken. Und den Gedanken auszuweiten und Dienstleistungen miteinzubeziehen, die sich an der Natur orientieren. Die Möglichkeiten, die der Verein dafür bietet, sind so vielfältig, wie die Menschen im Netzwerk selbst – wir freuen uns darauf, den Weg gemeinsam zu gehen und miteinander zu gestalten.

Online-Plattform

Durch die Internet-Seite www.naturheilt.at und das Magazin sehen wir uns in der glücklichen Lage, eine Plattform bieten zu können, die jene verbindet,

„Lasst uns zusammenarbeiten, lasst uns Ideen austauschen, lasst uns holistische Projekte beginnen. Wenn die Zeit jetzt nicht reif ist, wann dann?“

Michael Ehrenberger im Vorwort der ersten Magazin-Ausgabe

die sich für Lebensmittel, Produkte oder Dienstleistungen interessieren oder ebensolche erzeugen und anbieten. Unsere Intuition sagt, es ist eine logische Ergänzung zu unserem Vereinsziel, den Menschen die Möglichkeiten der Natur wieder näherzubringen. Ergänzend zu den gewohnten Schwerpunkten des Vereins (Magazin Natur heilt und themenbezogene Veranstaltungen), ist das Natur heilt-Netzwerk für uns ein Zeichen der Zeit, indem es den Wunsch nach einem gestärkten Miteinander Ausdruck verleiht.

Aufruf

Sie sind Mitglied im Verein und möchten gerne im Natur-heilt-Netzwerk aufscheinen? Dann rufen Sie uns an unter der Nummer +43 3325 369 79 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@natur-heilt.at.



Verein Natur heilt – Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

- Gegründet am 05.04.2016 von Dr. med. Michael Ehrenberger
- Ziel: Vermittlung von lebendigem Natur-Wissen für eine neue Zeit
- Bisher erschienene Magazine: 29
- Aktive Mitglieder: 667
- Webseite: www.natur-heilt.at

Unser Blut

In vielen Kulturen und Religionen steht „der rote Lebenssaft“ im Zusammenhang mit Lebensenergie, Kraft und Gesundheit. Wir werfen einen Blick auf „das flüssige Organ“ und wie wir es natürlich pflegen können.

Mit einer Geschwindigkeit von 1,1 Meter pro Sekunde rauscht das Blut durch unsere Adern. Es macht zwischen 5 und 8 Prozent unseres Körpergewichts aus – bei Erwachsenen entspricht das zwischen 4,5 und 6 Litern, abhängig von Gewicht und Körpergröße.

Als Teil unseres geschlossenen Herzkreislauf-Systems wird es durch Arterien, Venen und feinste Kapillargefäße bis in die äußerste Peripherie unseres Körpers gepumpt – und wieder zurück. Es legt dabei einen Weg von ca. 40.000 Kilometern zurück, was in etwa dem Umfang der Erde entspricht.

Dazu bewegt das Herz täglich zwischen 10.000 und 15.000 Liter Blut durch unseren Körper und bringt es dorthin, wo es gerade am meisten gebraucht wird. Befinden wir uns im Ruhezustand, ist der Großteil in den Verdauungsorganen zu finden, da sich



Wirbelbewegung: „Interessanterweise wird das Blut nicht nur einfach durch das Herz gepumpt, es wird, wie das Wasser in einem lebendigen Bach, im Herzen verwirbelt. Diese Wirbelbewegung setzt sich durch das gesamte Gefäßsystem fort und bildet einen natürlichen Sog, der wahrscheinlich der eigentliche Motor für den weiten Weg des Blutes durch den menschlichen Körper ist.“

Dr. med. Michael Ehrenberger

der Körper auf die Nährstoffaufnahme konzentriert. Bei großer Anstrengung wird das Blut in die Skelettmuskulatur gepumpt, damit wir rasch (re)agieren können.

Aufbau

Das Sprichwort „Blut ist dicker als Wasser“ entspricht der Wahrheit, denn unser Blut ist genau genommen ein Kolloid. Also ein Medium, in dem viele winzige, nicht wasserlösliche Teile schweben. Gebildet wird es in den Stammzellen des roten Knochenmarks. Es besteht zu rund 55 Prozent aus Plasma (flüssige Anteile) und ca. 45 Prozent aus Blutzellen (feste Anteile). Durch Zentrifugieren lassen sich die festen und flüssigen Teile voneinander trennen, was bei Blutanalyse und Blutspenden genutzt wird. Werden bei dieser Trennung alle Gerinnungsfaktoren aus dem Blut geholt, bleibt das Blutserum übrig – es unterscheidet sich vom Plasma nur durch das Fehlen von Fibrinogen (wichtig für die Blutgerinnung).

Der größte Anteil des Blutplasmas (90 Prozent) ist Wasser. Es ist Träger für Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Elektrolyte, Hormone, Gase und Stoffwechselprodukte. Die festen Blutbestandteile werden unterteilt in:

- Rote Blutkörperchen (Erythrozyten): bilden mit rund 95 Prozent den größten Teil der festen Blutstoffe. Sie transportieren Sauerstoff und Kohlendioxid und stecken hinter dem Rot des Blutes, das durch die chemische Reaktion zwischen Eisen und

Sauerstoff entsteht. Sauerstoffreiches Blut hat eine scharlachrote Farbe, sauerstoffarmes Blut erscheint dunkelrot.

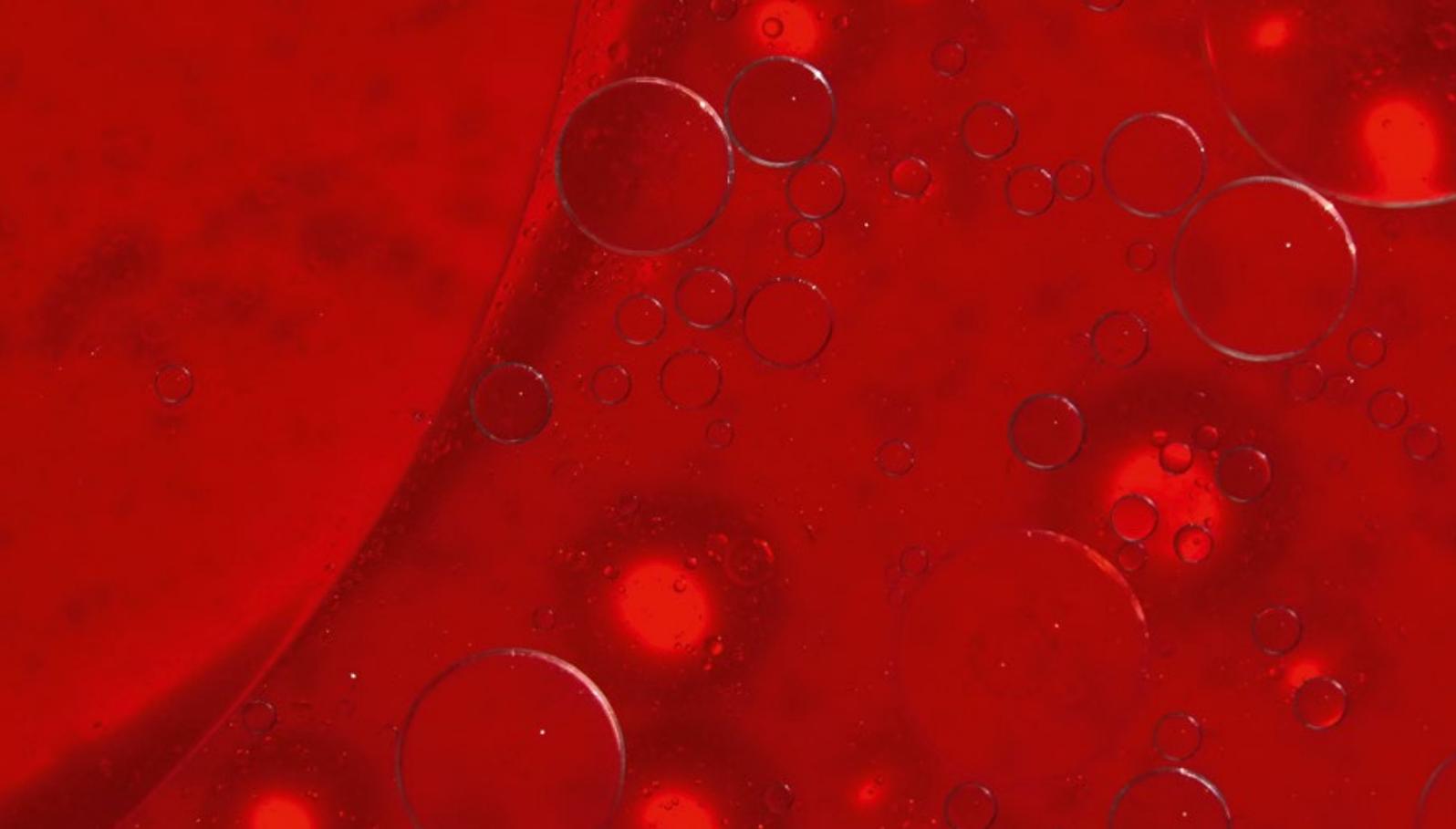
- Weiße Blutkörperchen (Leukozyten): machen nur etwa 0,2 Prozent der Zellen aus, sind Teil des Immunsystems und werden wiederum unterteilt in Granulozyten, Lymphozyten und Monozyten.
- Blutplättchen (Thrombozyten): sind zu rund 4 Prozent enthalten und sorgen für die Blutgerinnung.

Aufgaben

Transport

Als Transportmedium agiert unser Blut wie ein hochspezialisierter Liefer- und Entsorgungsservice für Sauerstoff, Nährstoffe und Abfallprodukte.

- Sauerstoff: Blut verteilt Sauerstoff (O₂) und entsorgt Kohlendioxid (CO₂) sowie anfallende Stoffwechselabbauprodukte. Der Sauerstofftransport des Blutes ist ein zentraler Teil der Atmung. Im Zuge dessen lädt das Blut in den Lungen Sauerstoff auf und bringt ihn in die Zellen. Gleichzeitig transportiert es aus den Zellen CO₂ (Abbauprodukt der Atmung) wieder zurück in die Lungen, wo es ausgeatmet wird. Im Blutkreislauf sind diese parallelen Prozesse aufgeteilt: In den Arterien wird das sauerstoffreiche Blut aus der Lunge befördert, während das sauerstoffarme Blut über die Venen wieder dorthin zurückgelangt.
- Nährstoffe: Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine, Fette und andere wichtige Nährstoffe, die der Körper aufgenommen hat, werden vom Blut



in die Zellen gebracht, wo sie gebraucht werden.

- Spülfunktion: aus den Organen transportiert Blut anfallende Schad- und Abfallprodukte, darunter auch Harnsäure und Kreatinin, ab, und entsorgt sie über die Ausscheidungsorgane (Leber, Niere, Darm und Haut).

Temperaturregelung

Blut hat eine Temperatur von 38°Celsius und eine große Wärmekapazität. Das bedeutet, es kann Wärme gut speichern, trotz geringem Energieaufwand. Indem es seine Wärme im Körper verteilt, trägt es maßgeblich zur Wärmeregulierung des Körpers bei. Das sorgt für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.

Schutz

- Abwehr: Mit den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) ist das Blut in der Lage, Antikörper gegen verschiedene Krankheitserreger zu bilden und uns gegen Erreger immun zu machen.

- Blutgerinnung: Falls Blut aus dem geschlossenen Kreislauf austritt, durch eine Verletzung oder Beschädigung, sorgen die Eiweiße im Plasma dafür, dass das Blut gerinnt und das Leck in den Gefäßwänden schnell wieder verschlossen werden kann.

Signalübermittlung

In seiner Kommunikationsfunktion übermittelt das Blut Signalstoffe des Hormonsystems dorthin, wo sie ihre Aufgabe erfüllen sollen.

Säure-Basen-Ausgleich

Durch die Pufferfunktion im Säure-Basen-Haushalt des Körpers ist das Blut in der Lage Übersäuerungen auszugleichen. Sein pH-Wert liegt im Schnitt zwischen 7,38 und 7,41 – Aufschluss geben die Blutgaswerte. Gefährlich werden Werte unter 7,0 und über 7,8. Sie können zum Atem- oder Kreislaufstillstand führen. Eine basische Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Kräutern hilft, einer Übersäuerung vorzubeugen und entlastet das Blut.

Blutdruck

Der Druck des Blutes in einem Blutgefäß ist abhängig vom Blutvolumen, das pro Minute vom Herz gepumpt wird, sowie von der Beschaffenheit der Gefäße, durch die es fließt. Je geschmeidiger die Gefäße, desto leichter



Ein kontrollierter Blutverlust oder eine -Spende bis zu 500 ml macht dem Körper in der Regel nichts aus. Der sogenannte Aderlass zählt sogar zu den ältesten Therapiemethoden und wird heute noch in Alternativmedizin und Ayurveda, selten auch in der Schulmedizin, zur Behandlung von Bluthochdruck und Entzündungen eingesetzt. Er soll die Fließeigenschaften und Sauerstoffaufnahme des Blutes verbessern, sowie Entgiftung und Abwehrkräfte ankurbeln. Ähnliches wird auch der Blutegeltherapie zugeschrieben.

fließt das Blut und desto leichter hat es auch das Herz beim Pumpen. Je mehr Ablagerungen (Plaques) die Gefäße verengen, desto langsamer fließt das Blut.

Durch regelmäßige Bewegung, das Vermeiden von Übergewicht, Stress, Alkohol, Rauchen und das Reduzieren von Salz, kann ein zu hoher Blutdruck (Hypertonie) gesenkt werden. Ist er zu niedrig (Hypotonie), empfehlen sich Kardiotraining, Wechselduschen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie Entspannungsübungen.

Blutfette

Im Blut werden neben den anderen Nährstoffen auch Fette transportiert, darunter Triglyceride und Cholesterin. Triglyceride dienen dem Körper als wichtige Energiereserven (Fettgewebe). Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff für den Körper (Zellmembranen, Hormone, Vitamin D, Gallensäure) und hat antioxidative Eigenschaften. Das Gehirn hat sogar einen eigenen Cholesterinstoffwechsel.

Weil diese beiden Fette nicht wasserlöslich sind, brauchen sie bestimmte Lipoproteine, die beim Transport im Blut helfen und sich in ihrer Zusammensetzung und Funktion unterscheiden.

Das LDL (Low-Density-Lipoproteine) hat eine niedrige Dichte und sorgt dafür, dass Cholesterin im Körper dorthin gelangt, wo es benötigt wird. Es wird das „schlechte“ Cholesterin genannt, weil es Gefäßablagerungen begünstigt und im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht.



Schadstoffbelastung vermeiden: Mit dem Blut werden Gifte und Schadstoffe aus dem Körper transportiert. Damit sie sich gar nicht erst ansammeln können, sollten Stress, schlechte Ernährung, Dehydrierung und zu wenig Bewegung vermieden werden.

HDL (High-Density-Lipoproteine) hat eine hohe Dichte und wird das „gute“ Cholesterin genannt, weil es nicht mehr gebrauchtes Cholesterin über Leber und Galle ausscheidet. Wer vermehrt auf pflanzliche Öle setzt, kann seinen Cholesteringehalt reduzieren, denn sie enthalten keines – es tritt nur bei Mensch und Tier auf.

Blutzucker

Zucker aus der Nahrung wird im Darm aufgespalten und mit dem Blut in die Zellen gebracht. Er versorgt sie mit Energie, braucht dazu jedoch das körpereigene Hormon Insulin. Produziert in der Bauchspeicheldrüse, reguliert Insulin den Blutzuckerspiegel, der beeinflusst wird von der Ernährungsweise, dem Grad der körperlichen Betätigung, Stress, hormonellen Schwankungen, Erkrankungen sowie Medikamenten. Ist die Insulinproduktion nicht ausreichend, kommt der Zucker aus dem Blut nicht in die Zellen und der Blutzucker steigt an. Bleibt er erhöht, warnt der Körper mit verstärktem Durstgefühl und erhöhtem Harndrang, um den Zucker auszuspülen. Das kann Mineralstoffmängel zur Folge haben, die sich in Abgeschlagenheit, Muskelschmerzen, Krämpfen und einem Einbruch der Abwehr- und Regenerationskraft zeigen. Weil die Zellen nicht ausreichend mit Zucker (Energie) versorgt werden können, kommt es zu Erschöpfung und Leistungseinbrüchen. Die Energiereserven des Körpers werden angezapft und es kann zu schnellem Gewichtsverlust kommen, begleitet von Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen. Eine Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist bei diesen Anzeichen unbedingt nötig, sowie eine Abklärung, weshalb zu wenig Insulin zur Verfügung steht. Mit einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten (Kohlenhydrate, Zucker, Fett reduzieren) und adäquater körperlicher Aktivität sowie dem Vermeiden von Stress kann entgegengelenkt werden. Chrom und Zink erweisen sich ebenso als hilfreich.

Die Blutgruppen

Die Blutgruppen sind genetisch bedingt und ändern sich nicht. Je nach Oberflächenstruktur der roten Blutkörperchen erfolgt die Unterteilung in die vier Hauptgruppen A, B, AB und 0, sowie in den Rhesusfaktor (positiv oder negativ). Vor allem bei Bluttransfusionen und bei Schwangerschaften spielt die Blutgruppe eine Rolle – manche vertragen sich nicht, was zu Verklumpung führt bzw. Komplikationen mit sich bringen kann.

Rund 40 Prozent aller Menschen weltweit haben die Blutgruppe A Rhesus positiv, gefolgt von 0 Rhe-

sus positiv mit ca. 35 Prozent. Im großen Mittelfeld liegen A Rhesus negativ, B Rhesus positiv und 0 Rhesus negativ mit je 7 bzw. 6 Prozent. Hingegen haben nur 1 Prozent der Weltbevölkerung B Rhesus negativ und AB Rhesus negativ und zählen somit zu den seltensten Blutgruppen.

Dass Blutgruppen auch Einfluss auf das Immunsystem haben können, zeigte sich bei der Covid-Erkrankung. Mit Blutgruppe 0 und Rhesusfaktor negativ war die Wahrscheinlichkeit eines schweren Verlaufs geringer, bei der Blutgruppe A größer.



Mystisch: Den Lebenssaft umgibt seit jeher eine gewisse Mystik. Schon in Babylon und dem alten Ägypten währte man darin den Sitz der Seele und bei den Mayas galt er als Getränk der Götter, das die Verbindung zu den Ahnen aufrechterhielt. Im alten China und bei den Germanen wurde das Blut von Feinden oder erlegten Tieren in Ritualen getrunken, um ihre Kraft anzunehmen.

In der Literatur zählen Vampire zu den bekanntesten Blutsaugern. Und in der katholischen Kirche wird beim Abendmahl Wein als Symbol für das Blut Christi geweiht. Begriffe wie die „Blutsbrüderschaft“ zeugen davon, dass der Mythos Blut bis heute anhält.



Herz und Kreislauf

Vivus Natura

OPC

Traubenkernextrakt + Vitamin C

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

60 Kapseln
€ 24,90



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

Herz und Kreislauf

Vivus Natura

Endothel

+ L-Arginin + L-Citrullin

- Hochwertige pflanzliche Aminosäuren
- Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola
- Hohe Bioverfügbarkeit durch Bioflavonoide

390 Gramm
€ 39,90



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

Bezahlte Anzeigen



Nahrung für's Blut

Wasser zählt nicht nur zu den Hauptbestandteilen – die ausreichende Versorgung mit frischem Wasser ist essenziell für gesundes Blut.

Eisen ist als Bestandteil der roten Blutkörperchen unbedingt notwendig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Eisenmangel zählt zu den weitverbreitetsten Nährstoffmängeln, dabei können regelmäßige Kontrollen rasch Aufschluss geben. Gute Quellen sind Innereien, Fleisch, Austern und Eigelb sowie Weizenkleie, Hirseflocken, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Pistazien, Cashews, Sojabohnen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, Petersilie und Kardamom.

Cobalamin (Vitamin B12) spielt eine Rolle bei der Bildung roter Blutkörperchen. Es ist vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte. Wer eine pflanzliche Alternative sucht, findet sie in Algen, Pilzen oder fermentierten Produkten (z.B. Sauerkraut, Kimchi, Miso, Shoyu, Tempeh).

Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst sowie Nüssen und Saaten verhindern den Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Folsäure (Vitamin B9) spielt ebenso eine Rolle bei der Blutbildung und ist u.a. enthalten in Bierhefe, Leber (v.a. Gänseleber), Hülsenfrüchten, Kräutern (Basilikum, Rosmarin, Estragon, Kerbel,

Koriander, Majoran, Thymian, Oregano), Sonnenblumenkernen, Spinat und Walnüssen.

Omega-3-Fettsäuren verbessern den Blutfluss, senken den Blutdruck und die Blutfette. Sie verdünnen das Blut, indem sie der Verklebung von Blutplättchen entgegenwirken. Quellen sind Meeresfische, Fisch-, Krill- und Algenöl, Lein-, Walnuss-, Raps- und Hanföl, Nüsse, Samen und Avocados.

Mineralstoffe: Es wird davon ausgegangen, dass Magnesium und Kalium blutdrucksenkend wirken können.

Tomaten enthalten Phenole und Flavonoide, die einen gesunden Blutfluss begünstigen können.

Ingwer wird ebenso eine leicht gefäßerweiternde Wirkung zugeschrieben.

Äpfel enthalten Pektin, dem cholesterinsenkende Eigenschaften zugeschrieben werden.

Dunkle Schokolade mit möglichst hohem Kakaoanteil (80% und darüber) enthält Flavonoide, mit leicht blutdrucksenkenden Eigenschaften.

Heilpflanzen zur Blutreinigung: Knoblauch, Mariendistel, Löwenzahn, Brennnessel, Curcuma, Basilikum, Salbei, Birke, Klette, Rotklee, Beifuß (Artemisia vulgaris).



Anämie: Wird vom Körper zu wenig Blut gebildet, sprechen wir von einer Blutarmut (Anämie). Das kann mehrere Gründe haben, zum Beispiel eine gestörte Blutbildung durch Veränderung der Stammzellen im roten Knochenmark, Nährstoffmangel (Eisen, Vitamin B12 und Folsäure) oder Nierenerkrankungen. Ebenso können dem Blutmangel auch akute Blutungen, eine vergrößerte Milz, Infektionskrankheiten, Medikamente oder eine Stoffwechselstörung zu Grunde liegen. Die Symptome:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Blässe der Haut und Schleimhäute
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schwindel und Ohnmachtsanfälle
- Schwacher Puls
- Schweißausbrüche
- Atemnot

Die Diagnose einer Anämie erfolgt über das Blutbild. In Folge werden die möglichen Ursachen abgeklärt, um zielgenau zu therapieren.

Spurenelemente

Teil 6 der Artikelserie *Bausteine des Lebens*

Der Name ist Programm: kleinste Spuren dieser Elemente, spielen eine große Rolle für die Funktion unseres Körpers. Als Co-Faktoren von Enzymen, Hormonen und anderen Strukturen zeigen sie, dass es im Gleichgewicht der Natur immer auf die richtige Dosis ankommt.

Als das Leben im Wasser seinen Ursprung nahm, waren darin praktisch alle Mineralstoffe gelöst. Darunter auch die selteneren Elemente. Weil die Natur nutzt, was sie zur Verfügung hat, begannen die Organismen, diese Stoffe als Katalysatoren und Botenstoffe einzusetzen. Mit der Eroberung des Landes ergab sich eine neue Ausgangslage: viele Elemente sind auf der Erde sehr ungleichmäßig verteilt und daher für gewöhnlich nicht im idealen Maß verfügbar. Notwendig für viele Steuerfunktionen sind sie dennoch geblieben.

Bedeutung

Das Wissen um die Bedeutung der Spurenelemente für unsere Gesundheit wuchs parallel zu den technischen Möglichkeiten der Forschung. Denn als die Messgeräte immer genauer wurden, zeigte sich, dass selbst geringe Anteile bestimmter Elemente eine große Bedeutung für Pflanzen, Tier und Mensch haben können. Die Erforschung der Spurenelemente ist auch noch lange nicht abgeschlossen. In vielen Fällen wissen wir heute immer noch mehr über den

Schaden, den ein Zuviel der Elemente anrichten kann, als über ihren Nutzen.

Definition

Spurenelemente zählen zu den Mineralstoffen, kommen aber nur in sehr geringen Spuren (Anteilen) im Körper vor, daher ihr Name. Jene, die in großer Menge vorkommen, werden Mengen- oder Makroelemente genannt (Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor). Ihr Anteil liegt über 50 mg pro Kilogramm Körpergewicht, während die Spurenelemente weniger als 50 mg/kg ausmachen. Daraus ergibt sich auch ein geringerer Tagesbedarf – bei Spurenelementen meist weit unter 100 mg. Neben der Menge unterscheidet auch



Mangel: Zu einer Unterversorgung des Körpers kann es bei verminderter Aufnahme über die Nahrung, vermehrter Ausscheidung oder erhöhtem Bedarf kommen. Das kann mehrere Gründe haben:

- Einseitige Ernährungsgewohnheiten
- Regionale Gegebenheiten (geringes Vorkommen im Boden oder Trinkwasser)
- Erhöhter Verlust durch Erkrankungen (z.B. Durchfall oder starkes Schwitzen)
- Stoffwechselstörungen
- Schlafmangel



die Funktionsweise Spuren- von den Mengenelementen: Magnesium und Co. sind an den Elektrolytprozessen des Körpers beteiligt, Spurenelemente sind häufig Co-Faktoren oder Bestandteile von Enzymen, Hormonen oder anderen Strukturen und nehmen eine steuernde Funktion ein.

Einteilung

Spurenelemente systematisch einzuteilen ist nicht ganz einfach. Ihre Gemeinsamkeit liegt darin, dass sie in sehr geringer Menge in den Zellen von Mikroorganismen, Pflanzen, Tieren und beim Menschen vorkommen, sich aber in ihrer Konzentration stark unterscheiden können. Die gängige Einteilung der Spurenelemente erfolgt in essenzielle (lebensnotwendige) und möglicherweise essenzielle.

ESSENZIELL

Von den essenziellen (lebensnotwendigen) Spurenelementen weiß man, dass sie über die Nahrung zugeführt werden müssen (der Körper kann sie selbst nicht bilden). Ebenso bekannt sind ihre biochemischen Aufgaben, der Bedarf und wie sich Mängel abzeichnen. In Folge schauen wir sie im Detail an. Der angegebene Tagesbedarf bezieht sich auf die offiziellen Richtwerte zur Nährstoffzufuhr, herausgegeben von der Deutschen und Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. Werte sind für Erwachsene, wenn nicht anders angegeben. Bitte lesen Sie dies als Orientierung am Status Quo – Meinungen zu Bedarf und angemessener Tageszufuhr können sehr weit auseinandergehen.

Chrom (Cr)

Funktion: beeinflusst Zucker- und Fettstoffwechsel, Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels.

Tagesbedarf: 0,03 bis 0,1 mg

Nahrungsquellen: Fleisch, Leber, Eier, Haferflocken und Tomaten.

Mangelsymptome: ähnlich Diabetes mellitus – ein Zusammenhang wird diskutiert.

Cobalt (Co)

Funktion: als wichtiger Bestandteil von Vitamin B12 (Cobalamin) beteiligt am Fett- und Eiweißstoffwechsel, spielt eine Rolle für die Blutbildung und DNA-Synthese.

Tagesbedarf: unbekannt, wird aber geschätzt auf 0,2 Mikrogramm.

Nahrungsquellen: Hülsenfrüchte, Nüsse und Weizenkeime.

Mangelsymptome: decken sich mit Vitamin-B-12; Abgeschlagenheit, verminderte Leistungsfähigkeit, Schwindel, Kopfschmerz, Herzrasen und Atemnot bei Belastung.

Eisen (Fe)

Funktion: Transport von Sauerstoff im Körper, Bildung von roten Blutkörperchen, Baustein des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff), beteiligt an vielen Stoffwechsellvorgängen.

Tagesbedarf: Männer 10 mg, Frauen 15 mg, erhöhter Bedarf besteht während der Periode, in Schwangerschaft (30mg) und Stillzeit (20 mg) sowie bei fleischloser Ernährung. Der Eisenmangel zählt weltweit zu den häufigsten Mängeln. Es wird angenommen, dass rund 1/3 der Bevölkerung zu wenig Eisen aufnimmt.

Nahrungsquellen: Rindfleisch, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen), grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl, Mangold), Vollkornprodukte, Pistazien und Cashewkerne. Um die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Quellen zu begünstigen, empfiehlt sich die Kombination mit Vitamin C, das die Eisenaufnahme erhöht. Polyphenole (z.B. in Schwarztee und Kaffee) und Phytate (z.B. in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten) hemmen die Eisenaufnahme.

Mangelsymptome: Beeinträchtigte körperlich und geistige Leistungsfähigkeit (Abgeschlagenheit), gestörte Wärme-regulation, Blässe, trockene und spröde Haut, aufgerissene Mundwinkel, Rillen in den Nägeln, erhöhte Infektanfälligkeit, Reizbarkeit, Anämie (Blutarmut).

Iod (I)

Funktion: wichtiger Bestandteil des Schilddrüsenhormons Thyroxin, beeinflusst die Bildung von Schilddrüsenhormonen, beeinflusst Wachstum, Gehirnentwicklung, Energiestoffwechsel und Blutdruck, Regulation der Körpertemperatur.

Tagesbedarf: 0,2 mg, bei Schwangeren sind es 0,23 mg, bei Stillenden 0,26 mg.

Nahrungsquellen: vor allem Seefische, Meerestiere, Algen und je nach Tierhaltung (Fütterung) auch Eier, Milch und Milchprodukte.

Mangelsymptome: vergrößerte Schilddrüse (Kropf), kann während der Schwangerschaft zu Entwicklungsstörungen (Kretinismus) beim Kind führen, die sich bei späterer Zufuhr nicht mehr rückgängig machen lassen.

Info: Je nach Region kommt Jod im Trink- und Mineralwasser vor. Weil Österreichs Böden wenig Jod enthalten, wird es dem Speisesalz seit den 1960ern zugesetzt.

Kupfer (Cu)

Funktion: bedeutende Rolle bei Energiestoffwechsel und Immunsystem sowie der Bildung von Blut, Kollagen, Elastin und Melanin. Kupfer gilt als immunanregend und entzündungshemmend.

Tagesbedarf: 1 mg (Frauen) bis 1,5 mg (Männer)

Nahrungsquellen: Innereien, Fische, Schalentiere, Nüsse, Kakao sowie Gewürze (Muskat, Majoran, Pfeffer, Basilikum).

Mangelsymptome: sind eher selten und treten erst bei ausgeprägten Mängeln durch einseitige Ernährung oder Erkrankungen auf; Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Pigmentstörungen (Haut und Haare), Störung des zentralen Ner-



Kupfer zählt zu den essenziellen Spurenelementen und regt das Immunsystem an.

vensystems, beeinträchtigt Immunsystem und Wachstum, gestörte Blutbildung durch verringerte Eisenaufnahme.

Mangan (Mn)

Funktion: Aufbau von Knochen, Knorpel- und Bindegewebe, Bildung von Melanin, Dopamin, Aktivierung von Enzymen, trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Tagesbedarf: 2 bis 5 mg

Nahrungsquellen: Haferflocken, Hirse, Quinoa, dunkle Beeren, Lauch, Spinat, Zwiebeln, Tee.

Mangelsymptome: Reproduktionsstörungen (nur bekannt aus Tierversuchen), Wachstumsverzögerung.

Info: Mangan hat eine hohe Toxizität und kann zu Nervenschäden führen, sowie Atemwege und Gehirn belasten. Eine Zufuhr bis zu 4 mg pro Tag ruft laut EFSA wahrscheinlich keine unerwünschten Wirkungen auf. Toxische Wirkungen von manganhaltigen Lebensmitteln sind unwahrscheinlich. Menschen ab 60 Jahren sollten als Höchstmenge 0,5 mg Mangan aufnehmen.

Molybdän (Mo)

Funktion: Energiegewinnung, Stoffwechsel von Harnsäure und Aminosäuren.

Tagesbedarf: 0,05 bis 0,1 mg

Nahrungsquellen: Buchweizen, Hafer, Roggen, Naturreis, Sojabohnen, Erbsen, Schnittbohnen, Knoblauch, Zwiebeln, Rotkohl. Einige Kupfer- und Schwefelverbindungen können die Aufnahme hemmen.

Mangelsymptome: Funktionsstörungen (Nerven und Gehirn), Herzrasen, Kurzatmigkeit, Nachtblindheit, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Durchfälle, Atembeschwerden, Benommenheit, Juckreiz, Schwellungen und Stimmungsschwankungen.

Info: Der Tagesbedarf wurde herabgesetzt – früher lag er bei 0,075 bis 0,250 mg.

Selen (Se)

Funktion: beteiligt am Aufbau von mindestens 25 Selenoproteinen, Regulierung der Schilddrüsenhormone, Aufbau

von Spermien und Enzymen, Zellschutz (Oxidation), trägt bei zum Schutz vor Umwelt- und Strahlenbelastung.

Tagesbedarf: 0,07 bis 0,1 mg

Nahrungsquellen: Fisch, Fleisch, Eier, Kohlsprossen, Weizenkleie, Haferflocken, Hülsenfrüchte (Sojabohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen), Kokosnüsse, Paranüsse (max. 2 Stück essen, da Paranüsse Radium anreichern können).

Mangelsymptome: Geschwächte Abwehrkraft, beeinträchtigte Spermienproduktion und Muskelfunktion, (Kardio-)Myopathien, Osteoarthritis.

Info: Selen war lange Zeit als Gift verschrien, bevor seine Rolle im Stoffwechsel von Säugetieren bekannt wurde und damit Probleme in der Tierzucht gelöst werden konnten.

Zink (Zn)

Funktion: beeinflusst über 150 Enzyme, beteiligt an der Synthese von DNS, RNS und Proteinen, Insulinspeicherung, Zellschutz, beteiligt am Stoffwechsel



Kupfer

verschiedener Botenstoffe, beeinflusst Sinnesfunktionen, spielt eine Rolle im Vitamin-A-Stoffwechsel und Immunsystem.

Tagesbedarf: 7 bis 20 mg

Nahrungsquellen: Fleisch, Milch, Eier, Innereien, Käse, Weizenkleie und Haferflocken.

Mangelsymptome: gestörter Geruchs- und Geschmackssinn, Appetitverlust, erhöhte Infektanfälligkeit, geschwächte Immunabwehr, trockene Haut, brüchige Haare und Nägel, Haarausfall, gestörte Wundheilung, entzündliche Hauterkrankungen, Akne, Neurodermitis und Haarausfall.

Info: eine zu hohe Zufuhr kann sich mit Kopfschmerzen und Fieber zeigen.

MÖGLICHERWEISE ESSENZIELL

Diese Spurenelemente sind in ihrer genauen Funktion nicht ausreichend erforscht, spielen aber möglicherweise eine Rolle für den Menschen. Sie kommen meist nur in aller kleinsten Anteilen im Körper vor und werden zum Teil auch „Ultraspurenelemente“ bezeichnet.

Laut aktuellem Wissensstand erfüllen sie keine lebensnotwendigen Aufgaben. Das mag jedoch zu bezwei-

feln sein – neue Erkenntnisse werden künftig mehr Aufschluss geben. In größeren Mengen können sie – wie auch essenzielle Spurenelemente – toxisch wirken. Eine Auswahl:

Aluminium (Al)

Funktion: nicht bekannt

Tagesbedarf: nicht bekannt – wird durch große Präsenz des Elements erreicht und wahrscheinlich sogar überschritten. Die Aufnahme dürfte zwischen 1 und 15 Milligramm am Tag liegen – das übersteigt in vielen Fällen die von der EFSA (European Food Safety Authority) festgelegte Toleranzgrenze – sie liegt bei 11,4 mg für einen 80kg schweren Menschen.

Vorkommen: eines der bedeutendsten Metalle in der Technik, steckt in Trinkwasser, Lebensmittelzusatzstoffen, Haushaltsprodukten, Kosmetikartikeln, Verpackungsmaterialien und Medikamenten (Antazida, Impfstoffe); zur erhöhten Belastung mit Aluminium kommt es vor allem durch aluminiumhaltige Deos und Kosmetika.

Mangelsymptome: nicht bekannt

Info: Aluminium kann lange im Körper gespeichert werden und so seine leicht giftige Wirkung bedenklich erhöhen. Zusammenhänge mit Brustkrebs, Demenz und Alzheimer gelten als bisher nicht eindeutig geklärt. Dennoch wird die Verwendung von Alufolien und -Tassen sowie aluminiumhaltigen Deos und Kosmetik abgeraten.

Arsen (As)

Funktion: Co-Faktor von Enzymen, die für die Sauerstoffverwertung wichtig sind. Die genaue Funktion ist nicht vollständig geklärt.

Tagesbedarf: nicht bekannt

Vorkommen: fast überall in der Natur (Trinkwasser, Nahrung)

Mangelsymptome: nicht bekannt

Info: Bekannt vor allem als Arsenik (gebunden an Sauerstoff) – ein hochwirksames, geruch- und geschmackloses Gift. In geringeren Dosierungen erweitert Arsenik vorübergehend die Kapillargefäße und wurde aufgrund dessen schon in der Antike zur Leistungssteigerung eingesetzt. Über die Zeit wurde es als Schönheits- und Anti-Age-Mittel eingesetzt. In der Steiermark gab es aufgrund der berauschenden Wirkung das Phänomen des „Arsenessens“ unter Holzknechten und armen Bauern. Auch Pferden wurde es verabreicht, um bei der schweren Arbeit länger durchzuhalten.

Fluor (F)

Funktion: als Fluorid Bestandteil von Knochen und Zähnen, tritt auf in Blut und Magensaft.

Tagesbedarf: zwischen 3,1 und 3,8 mg; zur Ergänzung empfehlen DGE/ÖGE 0,5 mg bis 1 mg Fluorid. Besondere Vorsicht gilt bei Kindern bis sechs Jahren, da es leichter zur Überdosierung kommen kann – ein Verschlucken

fluoridierter Zahnpasta sollte unbedingt vermieden werden.

Nahrungsquellen: fluoridiertes Speisesalz, Mineral- und Leitungswasser, Schwarztee, Seefisch, Meeresfrüchte.

Mangelsymptome: Kariesbildung, beeinträchtigte Knochen- und Zahnstruktur.

Info: Durch fluoridierte Zahnpflegeprodukte kommt es zur äußerlichen Anlagerung an Zähnen, um Karies vorzubeugen. Früher zählte Fluorid zu den essenziellen Spurenelementen.

Lithium (Li)

Funktion: nicht genau bekannt; trägt wahrscheinlich bei zu psychischem Gleichgewicht und geistiger Leistungsfähigkeit.

Tagesbedarf: nicht bekannt, geschätzt auf 10 mg. Aufgenommen werden zwischen 0 und 3 mg.

Nahrungsquellen: Fleisch, Milch, Eier, Kartoffeln, Schokolade, Coca-Cola.

Mangelsymptome: nicht bekannt. Möglicher Zusammenhang zu psychi-

schen Störungen, erhöhter Aggression und Gewaltbereitschaft.

Info: Bereits in der Antike eingesetzt, um Manien zu heilen. In der Psychiatrie wichtiges Medikament bei Depressionen. Nahrungsergänzung mit Lithium ist in Österreich verboten.

Silizium (Si)

Funktion: Festigkeit und Elastizität der Gewebe, Knochenbau, Hautstoffwechsel, Wachstum von Haaren und Nägeln, Immunsystem, Zellstoffwechsel und Wundheilung.

Tagesbedarf: nicht offiziell angegeben. Schätzungen gehen weit auseinander und reichen von 5 bis 200 mg.

Nahrungsquellen: Braunhirse, Hirse, Hafer, Gerste, Weizen, Zwiebeln und Kartoffeln.

Mangelsymptome: verminderte Kollagenbildung (Haut verliert Elastizität), Hautjucken, brüchige Haare und Nägel, Haarausfall, Zahnfleischrückgang, verminderte Knochenflexibilität, ver-

ändertes Knorpelgewebe und erhöhte Infektanfälligkeit.

Nickel (Ni)

Funktion: möglicherweise wichtig für Enzyme und Hormonstoffwechsel.

Tagesbedarf: nicht genau bestimmt; geschätzt werden 0,025 bis 0,05 mg.

Nahrungsquellen: Kakao/kakaohaltige Produkte, Sojabohnen, Linsen, Bohnen, Erbsen, Kopfsalat und andere Gemüse.

Mangelsymptome: (nur in Tierversuchen nachgewiesen;) gestörte Eisenverwertung und Blutbildung, verringerte Enzymaktivität.

Vanadium (Va)

Funktion: wenig bekannt; es wird angenommen, dass Vanadium bestimmte Enzyme des Fett- und Zuckerstoffwechsels beeinflusst.

Tagesbedarf: nicht bekannt, dürfte über die Ernährung/Umwelt gedeckt sein.

Nahrungsquellen: Meeresfrüchte, Getreide, Pilze, schwarzer Pfeffer, Früchte, Petersilie und Dill.

Mangelsymptome: bisher nur in Tierexperimenten beobachtet – es zeigten sich Wachstumsstörungen, Unfruchtbarkeit, eine gestörte Milchbildung sowie eine verkürzte Lebensdauer.

Zinn (Sn)

Funktion: vermutlich beteiligt an Abbau- und Oxidationsprozessen sowie dem Proteinstoffwechsel.

Tagesbedarf: nicht angegeben; geschätzt wird eine tägliche Aufnahme von 3 bis 14 mg.

Vorkommen: In Lebensmitteln abhängig vom Zinngehalt der Böden.

Mangelsymptome: Wachstumsverzögerungen (bisher nur in Tierversuchen beobachtet)

Info: Zinn kann aus Dosen und Geschirr herausgelöst und übermäßig aufgenommen werden. Vorsicht gilt v.a. bei Fruchtsäften in Dosen und sauren Konserven.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Vivus Natura

Basenpulver

- Besonders gut verträglich
- Angenehmer Geschmack
- Für Diabetikerinnen und Diabetiker geeignet

360 Gramm
€ 34,90



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

Bezahlte Anzeigen

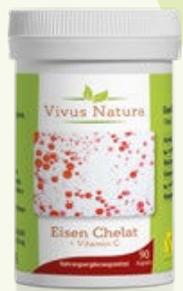
Mineralstoffe und Spurenelemente

Vivus Natura

Eisen Chelat + Vitamin C

- Verträglich und gut aufnehmbar
- Nebenwirkungsfrei
- Deckt den Bedarf zuverlässig

90 Kapseln
€ 24,90



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

Bodenlos. Warum uns die Elemente ausgehen

Der natürliche Nährstoffkreislauf unserer Böden ist durch kurzsichtige Anbaupraktiken durchbrochen – sie verarmen. Die Folge sind weltweite Mikronährstoffmängel für Generationen.

Pflanzen aufbereitet. Pflanzen, die wir in Folge direkt oder indirekt aufnehmen. Durch die intensive Bearbeitung wird Humus kontinuierlich abgetragen, Nährstoffe und Wasser können nicht im Boden gehalten werden, waschen aus und werden ins Meer gespült. Schon lange ist bekannt, dass die Bodenfruchtbarkeit drastisch abnimmt. Das spiegelt sich im Rückgang der Mikronährstoffe aus unserer Nahrung, was weltweite Forschungen eindringlich bestätigen.

Hochleistungssorten, Kunstdünger, Pestizide: Die gängigen Anbaupraktiken der konventionellen Landwirtschaft sind nicht darauf ausgelegt, langfristig gesunde Böden zu erhalten, sondern kurzfristig hohe Erträge

einzubringen. Eine Folge ist der drastische Verlust von Humus – der Stoff, auf dem alles wächst, was wir zum Leben brauchen. Humus ist als Nährstoff- und Wasserspeicher auch Heimat des Bodenlebens, das Nährstoffe für die

„Von größter Sorge ist die Tatsache, dass der Kreislauf von Mikronährstoffdefiziten sich über Generationen hinweg fortsetzt, mit weitreichenden Konsequenzen für die zukünftige Bevölkerung.“

Regan L. Bailey et. al.

Frühkindheit

- Niedriges Geburtsgewicht
- Höhere Sterblichkeitsrate
- Eingeschränkte geistige Entwicklung
- Erhöhtes Risiko von chronischen Erkrankungen

Kindheit

- Verkümmert (Entwicklungsstörungen)
- Reduzierte geistige Leistungsfähigkeit und Produktivität
- Häufige Infektionen
- Unzureichendes Wachstum
- Höhere Sterblichkeitsrate

Erwachsenenalter

- Reduzierte Produktivität
- schlechte sozioökonomische Lage
- Mangelernährt
- Erhöhte Komplikationen und Sterblichkeit rund um die Geburt

Jugend

- Verkümmert (Entwicklungsstörungen)
- Reduzierte geistige Leistungsfähigkeit
- Häufige Infektionen
- Müdigkeit/Erschöpfung

Versorgung für alle

Pflanzen, Tiere und Menschen sind jedoch auf eine gewisse Versorgung mit den Elementen angewiesen. Und die sind auf der Erde ohnedies schon sehr ungleich verteilt. Manchen Gebieten mangelt es von Grund auf an bestimmten Nährstoffen. Referenzwerte zum Nährstoffbedarf auf Basis des aktuellen Wissensstandes kommen daher ganz recht. Es gibt sie nicht nur für den Menschen, sondern auch für Pflanzen und Tiere.

Bei der praktischen Umsetzung dieses Wissens steigen die Tiere noch am Besten aus: Tierfutter mit Eisen, Mangan, Zink, Kupfer und Iod sind Standard, sogar in der Massentierhaltung. Im Gegensatz dazu sind bei Pflanzen zwar 15 essenzielle Nährstoffe definiert, gedüngt werden aber nur drei

(Natrium, Phosphor und Kalium). Und die decken sich nicht einmal mit den Spurenelementen, die für Menschen essenziell sind. Die meisten Mikronährstoffe bleiben auf der Strecke.

Die Mängel in den Pflanzen werden über die Nahrungskette an den Menschen weitergegeben. Das bringt uns zur aktuellen Lage, in der bereits weitreichende Mikronährstoffdefizite in der Weltbevölkerung verzeichnet werden. Am häufigsten sind Eisen (geschätzt 60-80 Prozent), Iod (geschätzt 30 Prozent), Zink (geschätzt 30 Prozent), Selen (geschätzt 15 Prozent), Vitamin A und Folsäure. Sie alle stehen im Zusammenhang mit Wachstumsstörungen, geistigen Beeinträchtigungen sowie einem erhöhten Krankheits- und Sterblichkeitsrisiko. Weitergegeben werden sie über Generationen (siehe Grafik). Dabei ließen sie sich mit verhältnismäßig einfachen Maßnahmen ausgleichen.

Geringer Aufwand – große Wirkung

Was eine gezielte Nährstoffbereitstellung bewirken kann, zeigen folgende Beispiele.

Fehlt Jod in der Schwangerschaft und dem frühen Kindesalter, hat das großen



Einfluss auf die geistige Entwicklung. Studien aus China zeigten, dass Kinder aus Gebieten mit Jodmangel im Durchschnitt einen 12 % geringeren IQ hatten, als Kinder aus Gebieten ohne Jodmangel. Mit gezielter Ergänzung über einen längeren Zeitraum konnte der IQ gehoben werden.

Seit den 1970ern ist der Zusammenhang zwischen Lithiummangel im Trinkwasser und erhöhter Gewaltbereitschaft und Aggression sowie höheren Suizidraten bekannt. In der Psychiatrie zählt Lithium zu den wichtigsten Medikamenten bei Depressionen. Als Nahrungsergänzung ist es in der ganzen EU verboten.

In Finnland suchte man nach einer Möglichkeit, Herzerkrankungen in der Bevölkerung vorzubeugen und begann

den Kunstdüngern Selen hinzuzufügen, um die Selenarmut der Böden auszugleichen. Die Selenspiegel der Finnen konnten dadurch gehoben werden und Herzerkrankungen sowie Krebs treten seither weniger häufig auf. Außer Finnland wird in keinem europäischen Land mit Selen gedüngt, in der Bio-Landwirtschaft ist es sogar verboten.

Verantwortung

Wenn nicht einmal selbst gezogenes Gemüse alle wichtigen Stoffe enthalten kann, weil es den Böden fehlt – was soll man dann noch tun? Nahrungsergänzung – sofern die nötigen Spurenelemente überhaupt zugelassen sind – würde zwar kurzfristig eine gute Möglichkeit darstellen, löst das Problem aber langfristig nicht. Das kann nur geschehen, wenn die Nährstoffkreisläufe wieder geschlossen werden, der Humusabbau gestoppt und sein Aufbau massiv gefördert, das Bodenleben gestärkt und die Bodenfruchtbarkeit dadurch erhöht wird. Der wichtigste Schritt: dieses Wissen muss Mainstream werden! Zu viele Menschen sind sich der Lage nicht bewusst – woher soll der Wandel also kommen?

Quellen:

- Dr. Stefan Hügel, www.mineralienwende.de
- Regan L. Bailey et al. The Epidemiology of Global Micronutrient Deficiencies, *Ann Nutr Metab* 2015;66(suppl 2):22–33



„Mikronährstoffdefizite haben direkte Auswirkungen auf den Einzelnen und auf Gesellschaften, was zu einer schlechteren Gesundheit führt, niedrigem Bildungsniveau, verminderter Arbeitsfähigkeit und Verdienstmöglichkeiten. Die Ernährung ist der anpassungsfähigste Umweltfaktor, der gezielt eingesetzt werden kann, um die Krankheitslast über die gesamte Lebensspanne eines Menschen zu

reduzieren. Mineralstoffdefizite sind vermeidbar und der Return on Investment für die Nährstoffbereitstellung ist hoch. Das Verständnis, wie man Biomarker für Mineralstoffdefizite interpretiert, neben klinischen und funktionellen Indikatoren, ist der Schlüssel zur Charakterisierung der globalen Last durch Mineralstoffdefizite und zur Ermittlung der optimalen Interventionen.“ *Regan L. Bailey et al.*

Heißhunger

Hungerattacken werden immer wieder als Zeichen unseres Körpers gedeutet, dass bestimmte Nährstoffe zugeführt werden sollen. Bis zum gewissen Grad kann das auch zutreffen, darum haben wir uns angesehen, welche Gelüste für gewöhnlich mit welchen Mängeln assoziiert werden. Als Freifahrtschein darf das aber nie gesehen werden, denn bei vielen klassischen Heißhungerattacken spielen Gewohnheiten eine viel größere Rolle, als der tatsächliche Bedarf.

Die Dynamik kann sich entwickeln, wenn bei Hungergefühl automatisch zu bestimmten Nahrungsmitteln gegriffen wird. In der Wahrnehmung wird der Hunger dann mit Schokolade, Keksen oder Chips verknüpft. Wer regelmäßig unter heftigen Essensgelüsten leidet, kommt daher nicht umhin, sich die eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst zu machen. Eines zeigen sie bestimmt: wir sind aus dem Gleichgewicht.

Süßes

Hinter dem Verlangen nach Süßem kann ein niedriger Blutzuckerspiegel durch das erhöhte Stresshormon Cortisol stecken. Anstrengende Tage und kurze Nächte tragen dazu ebenso bei, wie unregelmäßiges Essen und Trinken. Süßigkeiten locken zur raschen Energieversorgung, doch schnell folgen Einbruch



Kontrolle erlangen: Alte Muster lassen sich nur durch neue Gewohnheiten durchbrechen. Und die beginnen im Kopf. Auf Heißhunger übersetzt bedeutet das, die Gedanken zu beobachten und sie als separat von sich selbst zu sehen. Ein möglicher Ansatz, um nicht in den Reaktionsmodus zu fallen und dem Verlangen nachzukommen.

und das Verlangen nach mehr. Für länger anhaltende Versorgung ausgewogen kombinieren: komplexe Kohlenhydrate, Fett und Protein.

Schokolade

Kakao enthält Magnesium. Ein Heißhunger auf Schokolade wird daher oft mit erhöhtem Magnesiumbedarf verbunden, beispielsweise bei Frauen in der zweiten Zyklushälfte. Damit die Schokolade den Bedarf decken kann, sollte sie aber mindestens 70 Prozent Kakao enthalten. Alternativ bieten sich Kürbis- und Sonnenblumenkerne an.

Salziges

Besonders an heißen Tagen, oder wenn viel geschwitzt und wenig getrunken wurde, kann der Gusto auf Salziges, nach Gewürzgurken oder Essig(-wasser) anzeigen, dass mehr Natrium gebraucht wird. Es regelt Wasserhaushalt, Säure-Basen-Gleichgewicht und Blutdruck. Regelmäßig trinken und auf die Elektrolytzufuhr achten schaffen Abhilfe.

Fettiges

Wenn das Verlangen nach Fettigem kommt, könnte der Körper damit andeuten, dass gesunde Fette fehlen. Dazu zählen mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6, die täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Sie



stecken in Lein- und Walnussöl, Seefischen und Algen sowie Nüssen und Samen.

Rotes Fleisch

Lust auf Fleisch kann anzeigen, dass Eisen, Vitamin B12 und/oder Folsäure fehlt. In rotem Fleisch steckt besonders viel davon, alternativ bieten sich Leber, Algen, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Weizenkeime sowie Haferflocken und Quinoa.



Pica-Syndrom: Darunter versteht man den Heißhunger nach Dingen, die für gewöhnlich nicht gegessen werden und zuweilen auch ekelerregend und gesundheitsgefährdend sind (Erde, Sand, Steine, Dreck, Kot...). Manchmal können Nährstoffdefizite zu Grunde liegen. Es wird beispielsweise ein Zusammenhang gesehen zwischen Eisenmangel und dem Drang, Eiswürfel zu essen. Ursprünglich bezeichnete „Pikazismus“ ungewöhnliche Gelüste von Schwangeren. Der Name leitet sich ab vom lateinischen Wort „Pica“ für die Elster – der Vogel hat den Ruf, gierig aber nicht sehr wählerisch zu sein.

Lebenseinstellung

➔ Aus dem Buch **LEBE!** von Dr. med. Michael Ehrenberger

Ein indianisches Sprichwort lautet: „Wenn dein Pferd tot ist, dann ist es Zeit abzusteigen.“ Statt die Tatsache zu akzeptieren, dass man auf einem toten Pferd nicht reiten kann, haben sich viele Menschen Programme zurechtgelegt, wie sie auf den Tod des Tieres reagieren. Manche versuchen es wieder zu beleben und nehmen diese vergebliche Mühe oft über Jahre auf sich. Andere laden das Pferd auf ihre Schultern, nach dem Motto: „Wenn mein totes Pferd mich nicht mehr tragen kann, dann trage halt ich das Pferd.“ Sehr beliebt sind auch die Einstellungen: „Mein Pferd ist gar nicht tot, es stellt sich nur so“, oder: „Wer hilft mir bitte das tote Pferd anzuschieben?“

Egal welches Programm oder welche Einstellung Sie wählen, jede wird Sie nur Kraft kosten, Schmerzen bereiten und früher oder später zu einer Krankheit führen. Nehmen Sie sich doch einmal die Zeit und durchforsten Sie Ihr Leben nach toten Pferden. Ich bin mir sehr sicher, Sie finden einige Gäule, die nicht mehr ganz tauffrisch sind.

Mit dem toten Pferd meine ich natürlich alte Gewohnheiten, die früher vielleicht einmal sinnvoll waren, ja sogar Freude gemacht haben, jetzt aber zum Ballast und somit zu Energieräubern geworden sind. Unter dieser Energie verstehe ich die immer und überall vorhandene Lebensenergie. Durch das Festhalten an sinnlos gewordenen Gewohnheiten wird sie abgelenkt und fehlt uns daher für unsere eigentlichen Aufgaben.

Es gibt verschiedene Tricks, um mit toten Pferden umzugehen. Die wesentliche Frage aber lautet: „Warum begrabe ich das tote Pferd nicht und fange oder kaufe mir ein neues, das mich durch mein Leben tragen kann?“ Was hält uns davon ab, auf ein neues Pferd zu steigen und loszugaloppieren? Die Antwort ist einfach und kompliziert zugleich. Es ist nicht unsere Bequemlichkeit, die uns davon abhält (bequeme Menschen vergeuden doch keine Ener-

gie, und ein Pferd zu tragen, braucht Energie), es sind Emotionen wie Angst, Trauer und Ärger. Diese Emotionen sind wahre Energieräuber, die ein Leck in den Stamm Ihres Lebensbaumes schlagen oder ihn so einschnüren, dass die Energie nicht mehr fließen kann. Diese Emotionen halten Sie davon ab, im Leben nach vorne zu schreiten und sich im Rhythmus des Lebendigen zu bewegen.

So können Sie durch Ihre Lebenseinstellung Ihre Lebensenergie steigern und Ihr Potenzial erhöhen:

- Akzeptieren Sie den derzeitigen Zustand in Ihrem Leben. Wenn Sie die Gegenwart akzeptieren, dann versöhnen Sie sich mit der Vergangenheit. Dies wird Ruhe und Kraft in Ihr Leben bringen. Erst nachdem Sie Ihre Lebensumstände akzeptiert haben, können Sie sie verändern.
- Schieben Sie niemandem für unangenehme Situationen in Ihrem Leben die Schuld zu, auch nicht sich selbst. Kein Mensch ist frei von Fehlern, der Kluge jedoch lernt daraus.
- Lösen Sie sich von Ihrer Angst. Angst blockiert den Fluss der Lebensenergie und Sie sitzen von Ihren Problemen wie eine Maus vor der Schlange, unfähig sich zu bewegen..



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

- Erkennen Sie Ihre Individualität. Keine Schneeflocke gleicht der anderen, auch Sie sollten sich mit niemandem vergleichen.
- Versuchen Sie, gegen niemanden negative Gefühle zu hegen, das blockiert nur Ihre Energie..
- Lernen Sie Ihren Lebensweg, als friedvoller Krieger zu beschreiten. Es gibt schon genug Kämpfer, die die Welt nicht gerade glücklicher machen.
- Wenn Sie in Ihrem Leben in eine falsche Richtung gegangen sind, dann müssen Sie die Richtung ändern. Sie haben keine andere Wahl, nur den Zeitpunkt können Sie selbst bestimmen.

Der echte Lavendel

Seit der Antike gilt er als eines der besten Mittel zur Reinigung – innen, wie außen. Hinter seiner antimikrobiellen und ausgleichenden Wirkung stecken ätherische Öle, die sich auch als vielversprechend für die Therapie von Stress und Angsterkrankungen erweisen.

Heiß und trocken – so liebt es der Lavendel. Ausgehend von Persien verbreitet sich der mehrjährige Zwergstrauch über die kanarischen Inseln und Frankreich im ganzen Mittelmeerraum, bis nach Zentraleuropa und England. Aus unseren Hausgärten ist das Lippenblütengewächs heute kaum noch wegzudenken – als Lavendelhecke, in der gemischten Rabatte oder als Begleitpflanze von Rosen, da er sie vor Schädlingen und Pilzkrankungen schützen soll. Er besticht dabei nicht nur durch seine attraktive Gestalt, seine violett-blauen, ährigen Blütenstände locken auch viele Bienen, Hummeln und Schmetterlinge an. Im Gegensatz dazu, vertreibt der fein-würzige Duft lästige Motten und Gelsen.

Altbewährt

Das Wort Lavendel leitet sich ab vom lateinischen „lavare“ (waschen). Das zeugt von seinen reinigenden Eigenschaften und der traditionellen Verwendung als Badezusatz bei den



Ersthelfer: Lavendelöl ist eines der wenigen Öle, die pur auf die Haut aufgetragen werden können. Bei Brand-, Schürf- und Schnittwunden ein paar Tropfen auf die betroffene Stelle geben und nach Bedarf wiederholen. Nicht in die Augen greifen!

Römern. Auch die Ägypter wussten bereits um die Wirkung des Lavendels und verwendeten sein Öl zur Einbalsamierung ihrer Mumien. Im Grab des Pharaos Tutanchamun soll eine Salbe gefunden worden sein, die noch heute – 3000 Jahre später – nach Lavendel duften soll.

Seit langem ein Begriff

Seit der Antike ist die Anwendung von Lavendel als Arznei, Schönheitsmittel und zur Wäsche bekannt und überliefert. Von Paracelsus über Hildegard von Bingen – vielen Kräuterkundigen war der Lavendel ein Begriff. Paracelsus empfahl ihn gegen Nervosität und zum Lindern von Schmerzen. Hildegard von Bingen beschrieb seine Wirkung bei Schmerzen in Leber und Lunge sowie bei Läusen. Im ersten Weltkrieg soll Lavendel sogar erfolgreich zur Wundbehandlung eingesetzt worden sein. Heute gilt er als beruhigend und krampflösend, antibakteriell, antiviral und antimykotisch sowie blähungsreißend und nervenschützend.

Arten

Unter den vielen Lavendelsorten, wie Schmetterlingslavendel (Schopflavendel), Speiklavendel und Lavandin, gilt der echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) als der bedeutendste für die heilsame Anwendung. Im Gegensatz dazu ist der Lavandin – den man von den Postkartenbildern der Provence kennt – für die Seifen- und Parfümherstellung von größerem Interesse.

Der Schopflavendel gilt hingegen besonders mikrobiell für die äußere Anwendung, dafür nicht geeignet für die innere Anwendung. Als Arzneimittel zugelassen ist nur der echte Lavendel, in der Aromatherapie auch „Lavendel fein“ genannt. Seine Inhaltsstoffe sind bisher am besten erforscht.

Wirkung

Hinter der Wirkung des echten Lavendels stecken die duftenden ätherischen Öle sowie Gerbstoffe, Saponine und Glykoside. 30 bis 60 Prozent des ätherischen Lavendelöls bestehen aus Linalylacetat, einem Monoterpenoid-Ester, verantwortlich für den typischen Lavendelduft. Linalylacetat entspannt das Nervensystem, gleicht den Hormonhaushalt aus und fördert die Serotoninproduktion. Das ätherische Öl enthält weiters Linalool (entzündungshemmend, antiseptisch), Kampfer (durchblutungsfördernd, schmerzlindernd) und Cineol (antibakteriell, schleimlösend). Einige dieser Stoffe haben die Fähigkeit Zell-



Migräne: In der Naturheilkunde gilt der echte Lavendel als eines der besten Mittel bei Migräne. Das gilt für akute Schübe ebenso wie in der Langzeittherapie. Akut: Lavendelbad mit 15 bis 20 Tropfen Lavendelöl, Badedauer: 15-20 Minuten. Danach bei Dunkelheit ruhen. Vorbeugend: Lavendel-Tee-Kur kombiniert mit Lavendel-Aromatherapie (ätherisches Öl im Diffusor, auf Schläfen oder Pulspunkte).



membranen zu durchschreiten und zeigten in klinischen Versuchen, dass der echte Lavendel ein vielversprechender Kandidat für die Behandlung von Angststörungen sein könnte. Der Mechanismus dahinter liegt in der Bindung der Lavendelinhaltsstoffe an präsynaptische spannungsabhängige Calciumkanäle.

Anwendung

Traditionell eingesetzt werden die Inhaltsstoffe der Lavendelblüten als ätherisches Öl, gewonnen in Wasserdampfdestillation für die Aromatherapie, sowie als Tee, Tinktur, Ölauszug oder in Cremes. Produkte für die in-

tere Anwendung sind in Österreich nicht zugelassen. In Deutschland und der Schweiz ist für die Behandlung von Ängstlichkeit und Unruhe schon seit Jahren ein Phytopharmakon mit Lavendelöl im Verkauf.

Der Vorteil gegenüber herkömmlichen Beruhigungsmitteln liegt darin, dass Lavendelöl nicht sedierend, hypnotisch oder muskelrelaxierend ist und kein Risiko für Abhängigkeit besteht.

Studien zeigen jedoch auch, dass allein der Geruch von ätherischem Lavendelöl den Körper vor oxidativen Stress bewahrt und den Cortisolspiegel (Stresshormon) zurückgehen lässt

Anwendungsgebiete

- Hautprobleme (leichte Ekzeme, Psoriasis und Akne)
- Wundbehandlung, Juckreiz, Insektenstiche
- Innere Unruhe, Stress, Nervosität
- Ängste, Panikattacken
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schlafstörungen
- Nervöse Magen-Darm-Beschwerden
- Rheumatische Beschwerden
- Nagelpilz
- Hoher Blutdruck
- Kreislaufstörungen
- Periodenschmerzen
- Mundgeschwüre



Lavendel-Rezepte

Wenn der Lavendel blüht, lockt er nicht nur Nützlinge, sondern auch uns in die Gärten und inspiriert zu zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten. Für die folgenden Rezepte sollte der echte Lavendel unbehandelt und völlig frei von Kunstdüngern oder Pestiziden sein.

Schlaf-Gut-Milch

Zutaten: ¼ l Milch (oder Milchalternative), ½ TL Lavendelblüten, 1 TL Honig.

Zubereitung: Lavendelblüten und Milch in einen Topf geben und erwärmen – nicht kochen. Circa 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und den Honig dazugeben. Vor dem Schlafengehen genießen.



Schlaf-Gut-Tee

1 TL Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen getrunken, fördert der Tee das Einschlafen sowie die Nachtruhe und soll gegen kreisende Gedanken wirken.

Lavendel-Wein

Nach Hildegard von Bingen

Die Naturgelehrte Hildegard schrieb: „Der Wilde Lavendel ist warm und trocken, und seine Wärme ist gesund. Und wer Wilden Lavendel mit Wein kocht, oder wenn er keinen Wein hat, mit Honig und Wasser kocht und so lau oft trinkt, der mildert den Schmerz in der Leber und in der Lunge und die Dämpfigkeit in seiner Brust, und er bereitet (sich) reines Wissen und einen reinen Verstand.“ Bei der kurmäßigen Anwendung von Lavendel-Wein wird dreimal täglich ein Likörglas leicht erwärmt getrunken. Die empfohlene Kurdauer liegt je nach Bedarf zwischen zwei Wochen und zwei Monaten. (Quelle: hildegardvonbingen.info).

Lavendel-Badesalz

Zutaten für ein Vollbad: 250 ml Meersalz, 500 ml Bittersalz (Magnesiumsulfat), 20 Tropfen ätherisches Lavendelöl.



Ernte: Der Wirkstoffgehalt des Lavendels ist an trockenen Tagen am Vormittag am höchsten. Den optimalen Zeitpunkt für die Ernte erkennt man daran, dass der untere Blütenkranz gerade aufgeblüht ist.

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zum Badewasser geben.

Lavendel-Tinktur

Zum Einreiben bei Rheuma und schmerzenden Gelenken

Zutaten: 1 Handvoll getrocknete Lavendelblüten, ca. 250 ml neutraler Alkohol mit mindestens 40% Vol.

Zubereitung: Die Blüten in ein großes, sauberes Schraubglas geben, mit dem Alkohol übergießen und schütteln. Die Blüten sollen stets vom Alkohol bedeckt sein. Gut verschlossen für 14 Tage an einem warmen, dunklen Ort stehen lassen und immer wieder schütteln, damit sich die Inhaltsstoffe im Alkohol lösen. Danach abseihen und die Tinktur in eine dunkle Flasche füllen. Zum Einreiben bei Rheuma und schmerzenden Gelenken.



Lavendel-Essig

...als Haut- und Haartonikum

Zutaten: 1 EL getrocknete Lavendelblüten, 250 ml Apfelessig in Bioqualität.

Zubereitung: Lavendelblüten und Essig in ein sauberes Schraubglas geben, gut verschließen und schütteln. Auch hier sollten die Blüten stets mit Essig bedeckt sein, damit sich die Wirkstoffe gut lösen und kein Schimmel entstehen kann. Zwei bis drei Wochen warm und dunkel ziehen lassen, dabei täglich gut schütteln. Danach durch ein sauberes Tuch filtern und in eine dunkle Flasche füllen. Der Lavendel-Essig lässt sich gut in der Kräuterküche oder für die Haut- und Haarpflege einsetzen. Dazu den Lavendel-Essig in gleichen Teilen mit Wasser mischen und in eine dunkle bzw. lichtgeschützte Flasche mit Sprühkopf abfüllen. Für eine reinigende, entzündungshemmende und erfrischende Wirkung auf die Haut bzw. Kopfhaut und Haare sprühen. Soll auch bei fettigen Haaren Abhilfe schaffen.

Lavendel-Maske

...bei Akne und entzündlichen Hauterkrankungen

Zutaten: 1 EL getrocknete Lavendelblüten, 2 EL Heilerde, Lavendel-Hydrolat oder Wasser.

Zubereitung: Die getrockneten Lavendelblüten im Mörser fein mahlen und mit der Heilerde vermengen. Zu dieser Mischung wird schluckweise Lavendelhydrolat (oder Wasser) hinzugegeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Maske auf die gut gereinigte Haut auftragen und vor dem Trocknen mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Lavendel-Sirup

Zutaten: Ca. 3 Handvoll frische Lavendelblüten, 1 Liter warmes Wasser, 80 dag Zucker, 3 Bio-Zitronen.

Zubereitung: In einer Schüssel das Wasser mit dem Zucker verrühren, bis



sich der Zucker aufgelöst hat. Die Lavendelblüten dazugeben und alles gut durchrühren. Bio-Zitronen waschen, in Scheiben schneiden und oben auf den Lavendel drauflegen – mit ihrem Gewicht sorgen sie dafür, dass der Lavendel im Zuckerwasser bleibt und nicht obenauf schwimmt. Außerdem löst die Säure der Zitronen den Farbstoff aus den Lavendelblüten, sodass der Sirup eine ganz besonders schöne Farbe erhält. Die Schüssel gut abdecken und den Ansatz für mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Danach durch ein

feines Sieb filtern, in sterile Flaschen füllen, kühl und dunkel lagern. Nach Geschmack mit Wasser aufgießen. Mit seiner außergewöhnlichen rosa Farbe, die je nach Sorte variieren kann, ist der Lavendel-Sirup ein Augenweide auf jeder Tafel.

Lavendel-Energy-Balls

Zutaten: 250 g Mandeln, 250 g Medjool Datteln, 30 g Kakaopulver, 1 EL getrocknete Lavendelblüten, eine Prise Salz.

Zubereitung: Datteln entsteinen und mit 2-3 EL Wasser für 10-15 Minuten in einer großen Schüssel einweichen lassen. Lavendelblüten im Mörser fein mahlen, Mandeln in der Küchenmaschine häckseln oder für eine gröbere Textur und mehr Biss mit dem Messer zerkleinern. Mandeln und Lavendel beiseitestellen. Datteln abgießen, aber das Wasser auffangen – falls die Masse zu trocken ist, kann damit aufgegossen werden. Die Datteln in der Küchenmaschine zu einer Paste zerkleinern und zu Lavendel und Mandeln geben. Kakaopulver und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Hier das abgegossene Wasser vom Einweichen hinzugeben, wenn nötig. Aus der Masse kleine Kugeln formen, in Pralinenkapseln geben und in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



Medienliebling: Mit seiner starken Präsenz in Forschung, Literatur und (Online-)Medien scheint der Lavendel viele andere Pflanzen, mit vergleichbaren Eigenschaften, in den Schatten zu stellen. Dieser Eindruck soll nicht täuschen – die Natur bietet zahlreiche Pflanzen, die wir zur Entspannung und zur Reinigung einsetzen können. Viele davon wurden jedoch noch nicht so ausführlich untersucht oder haben weniger öffentlichkeitswirksame Fürsprache.

Im Lavendel-Paradieserl

Mit ihrem Lavendelfeld hat sich Familie Varga in ihrem Heimatort Tileagd einen Traum erfüllt. In ihrem Familienbetrieb füllen sie das Ergebnis in kleine Fläschchen und Säckchen: naturreines, ätherisches Lavendel-Öl, Lavendelblüten-Tee und Lavendel-Hydrolat.

Auf dem kleinen Lavendelfeld, gleich hinter der Dorfkirche in Tileagd, ist heuer wieder die Post abgegangen. Zwei Bienenstöcke haben sich bei den Vargas angesiedelt und auch die Nachbarstiere

kommen gerne zu Besuch in den Südgarten. „Der Lavendel beruhigt sogar die Tiere“, zwinkert Csaba Varga, „die Bienen sind immer total entspannt und lassen sich nicht von uns stören, wenn wir am

Feld arbeiten. Selbst, wenn das häufig der Fall ist.“

Die Lavendel-Produktion im Familienbetrieb „Szavar Prod SRL“ ist ein absolutes Herzensprojekt. Melinda und Csaba haben beide berufliche Wurzeln in der Gärtnerei und seit der Kindheit einen engen Bezug zur Naturheilkunde. Melinda erzählt: „In Rumänien hat die Naturheilkunde generell einen hohen Stellenwert. Als Kinder haben wir in der Schule schon gelernt, welche Kräuter man verwenden und sammeln kann – wir sind so aufgewachsen. Auch bei uns zu Hause hatten wir ein Zimmer, in dem die Kräuter getrocknet wurden, denn mein Papa war krank und hat viel mit Naturmitteln gearbeitet.“

Mit dem Lavendelfeld hat sich Familie Varga einen Traum verwirklicht, der sie schon lange begleitet und der sie auch wieder mit ihrer Heimat in Rumänien zusammenbringt. Csaba: „Meine Frau und ich sind beide in Tileagd aufgewachsen – nur ein paar Häuser voneinander entfernt. Wir sind zusammengekommen und schließlich nach Österreich gegangen – ich war die Vorhut und Melinda kam Anfang der 1990er. Gemeinsam haben wir hier im Südburgenland unser



Herzensprojekt: Melinda und Csaba Varga in ihrem Lavendelfeld.

Produktionspartner von Vivus Natura

Indem wir einander unterstützen, kommen wir alle weiter! Dieser Gedanke bildet die Grundlage für die Zusammenarbeit von Szavar Prod SRL und Vivus Natura. Ein kurzer Rückblick: Vivus Natura war auf der Suche nach einer ebenso vertrauensvollen wie exklusiven Lohn-Produktion, für die natürlichen Nahrungsergänzungsprodukte in Kapselform.

Familie Varga hatte die Kapazitäten, die Produktion für Lavendelerzeugnisse in den Familienbetrieb zu integrieren. Somit konnten die aktuell verfügbaren Ressourcen auf beiden Seiten bestmöglich genutzt werden.

Die Anlage zur Kapselherstellung ist nach modernsten Lebensmittelstandards ausgestattet und TÜV-Austria-

geprüft. Vivus-Natura-Geschäftsführerin Barbara Klettner: „Für mich war es ein absoluter Glücksfall, so einen Produktionspartner zu gewinnen. Ich kaufe die Rohstoffe und gebe die genauen Zutatenlisten vor und wir bekommen von Szavar Prod SRL die fertig verkapsulierten Produkte. Das Etikettieren machen wir selber von Hand am Vivus-Naturprodukte-Hof.“



Leben aufgebaut und zwei Kinder großgezogen, auf die wir sehr stolz sind. Sie unterstützen uns auch im Familienbetrieb, so gut sie können. Unsere Wurzeln haben wir nie vergessen und immer wieder davon geträumt, uns in der alten Heimat zu verwirklichen.“ Vor zwei Jahren war dann der Zeitpunkt gekommen. Sie begannen mit der Anlage des Feldes

und gestalteten das Areal als Schaugarten.

Beim Lavendel, den die Familie Varga anbaut, handelt es sich um den Echten Lavendel (*Lavandula angustifolia*), mit seinen vielen geschätzten Eigenschaften. Aus den unbehandelten, naturbelassenen Lavendelblüten entstehen in scho-

nender Handarbeit naturreines ätherisches Lavendel-Öl, Lavendelblüten-Tee und Lavendel-Hydrolat. Je nachdem, was für ein Produkt herauskommen soll, werden die Lavendelblüten an sonnigen Tagen entweder in Büscheln gebunden und getrocknet oder so frisch wie möglich destilliert, damit alle Wirkstoffe erhalten bleiben. „Die Ernte findet zweimal im Jahr statt und bedarf entsprechender Organisation. Da kommen auch schon mal unsere Freunde und Nachbarn zur Hilfe,“ freut sich Csaba.

Doch die Arbeit lohnt sich. Melinda: „Die Anwendungsmöglichkeiten des Echten Lavendels sind so vielfältig. Zur Entspannung, bei Hautproblemen, zur Gelsenabwehr, bei leichten Verbrennungen... Ich nutze ihn beispielsweise bei meinen Herzrhythmusstörungen. Sie hängen zusammen mit Stress – da kommt mir die beruhigende und entspannende Wirkung des Lavendels sehr zugute.“

Durch ihre Arbeit mit dem Lavendel hat sich um den Familienbetrieb bereits ein Netzwerk aus Gleichgesinnten gebildet. „Es kommen viele Menschen auf uns zu und möchten mit uns zusammenarbeiten. Das ist eine schöne Begleiterscheinung und wir können uns gut vorstellen, dass es in Zukunft auch Produkte aus anderen Heilpflanzen geben wird. Wir sind jedenfalls dran“, bekräftigt Csaba.

Lavendel-Produkte



Vivus Natura



150 ml
€ 19,90

Lavendel Hydrolat mit Lavendel Öl



15 ml
€ 24,90

Lavendel Öl 100% reines ätherisches Öl



90 g
€ 12,49

Lavendel Tee Handgerebelt

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

Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

Die Rosskastanie

Die Samen des Rosskastanien-Baumes werden schon lange für ihren gesundheitsfördernden Effekt geschätzt. Ein französischer Arzt berichtete 1896 über Erfolge bei der Behandlung von Hämorrhoiden, später erkannte er auch die positive Wirkung auf das ganze Gefäßsystem. Heute, in Zeiten von mangelnder Bewegung, ist die Rosskastanie ein wichtiger Bestandteil vieler Mittel für Gefäß- und Venenerkrankungen. Das gilt jedoch nur für die äußerliche Anwendung, denn anders als die schmackhaften Edelkastanien sind Rosskastanien für den Menschen ungenießbar. In der Rubrik „Wildes Gemüse“ präsentieren wir sie dennoch, weil ihre Blüten im Frühjahr gerne als Tee getrunken werden. Darüber hinaus finden wir es bemerkenswert, dass aus der Rosskastanie aufgrund der enthaltenen Saponine (Seifenstoffe) ein natürliches Putz- und Waschmittel hergestellt werden kann. Dazu werden die Rosskastanien im Herbst gesammelt, aus der Schale geholt, fein gemahlen und getrocknet. Das erhaltene Pulver wird mit der doppelten Menge Wasser aufgeköcht und gut umgerührt, damit sich die Saponine herauslösen können. Im Kühlschrank aufbewahrt, soll sich das Rosskastanien-Putzmittel einige Wochen halten.

Steckbrief

Pflanzenname: Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*)

Erntezeit: April bis Juni (Blüten), September bis Oktober (Früchte)

Inhaltsstoffe: Aescin, Aesculin, Alantoin, Angelinsäure, Bitterstoffe, Cholin, Cumarine, Cyanidin, Flavone, Flavonglykoside, Fraxin, Gerbsäure, Gerbstoffe, Kampferöl, Linolensäure, Saponine

Verwendung als Heilkraut bei: Venenerkrankungen, Hämorrhoiden, Durchfall, Keuchhusten, Magen- und Wadenkrämpfen

Verwendung als Lebensmittel: Kastanienblüten-Tee, Kastanien-Tinktur aus den Blüten oder Samen gegen Krampfadern und Hämorrhoiden

Wilder Hopfen

Hopfen ist den meisten bekannt als eine der wichtigsten Zutaten für die Bierbrauerei – er verleiht den typisch herben Geschmack und sorgt für Haltbarkeit. Wildwachsenden Hopfen findet man oftmals an Waldrändern, wo er sich an Bäumen und Hecken emporrankt. Das bis zu 6 Meter hoch werdende Hanfgewächs kann sowohl im Frühjahr (April bis Juli) als auch im Herbst (September bis Oktober) geerntet werden, je nachdem zu welchem Zweck er verwendet werden möchte – jedoch bilden nur die weiblichen Blütenstände Hopfenzapfen. Die jungen Wurzeltriebe im Frühjahr, auch Hopfenspargel genannt, gelten als Delikatesse, da die Ernte recht aufwändig ist. In Bündel gebunden kann man sie im Salzwasser garen, danach in Butter schmelzen und goldbraun rösten – so erhält er einen spinatartigen Geschmack. Im Herbst findet der Hopfen seinen Einsatz als Beruhigungstee, dazu wird er im Spätsommer geerntet, die Zapfen getrocknet und im Ganzen verwendet. Neben seiner beruhigenden Wirkung regt er die Bildung von Magensäften an, was Verdauung und Appetit fördert. Da die Pflanze auch Phytoestrogene enthält, die dem weiblichen Hormon Estrogen sehr ähnlich sind, kann sie bei Perioden- und Wechselbeschwerden helfen.

Steckbrief

Pflanzenname: Wilder Hopfen (*Humulus lupulus*)

Erntezeit: April bis Juli (Triebspitzen), Ende August und September (Hopfenblüten)

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Bitterstoffe, Eiweiß, Flavonoide, Gerbstoffe, Humulon, Lupulon, Phytoestrogene

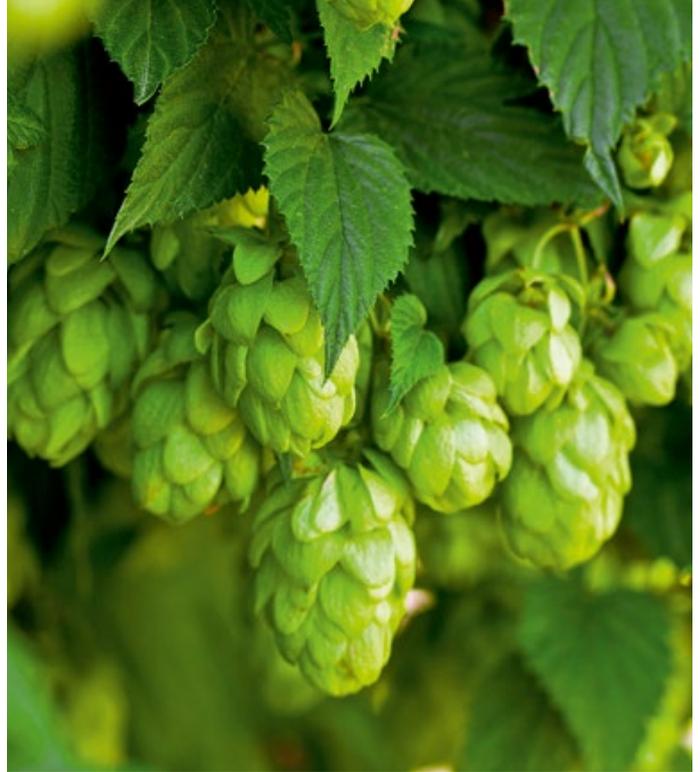
Verwendung als Heilkraut bei: Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen und zur Wundheilung

Verwendung als Lebensmittel: Hopfenzapfen (Hopfenspargel) roh oder gegart; als Beruhigungs-Tee mit Melisse und Baldrian gemischt; Hopfensalat oder Hopfensuppe

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



Roskastanie



Wilder Hopfen

Rezepte

Kastanienblüten-Tee

Im Frühjahr lassen sich frisch gepflückte Roskastanienblüten zu einem wohltuenden Tee verarbeiten. Dieser kann bei unruhebedingten Einschlafproblemen helfen und auch fest-sitzenden Husten lösen.

Zubereitung: 250 ml kochendes Wasser auf einen Teelöffel frischer Blüten gießen und den Aufguss fünf Minuten ziehen lassen. Bei Husten zwei bis drei Tassen pro Tag trinken oder vor dem Schlafengehen zur Beruhigung. Mehr als drei Tassen pro Tag sollten aufgrund der enthaltenen Saponine und Gerbstoffe nicht getrunken werden.

Kastanien-Tinktur

Zutaten: Kastanienblüten. Alkohol mit mindestens 40 % Vol. Alkoholanteil. Ein ausreichend großes Schraubglas. Dunkle Tropfflaschen zur Aufbewahrung der Tinktur. Einen Kaffeefilter oder ein sehr feines Sieb.

Zubereitung: Blüten vom Blütenstand abzupfen und in das Schraubglas geben, bis es zu knapp zwei Dritteln gefüllt ist. Den Alkohol über die Blüten gießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Das Glas verschließen und an einem warmen Ort ohne übermäßige Sonneneinstrahlung platzieren. Täglich sanft schütteln, um die Lösung der Inhaltsstoffe zu beschleunigen. Im Laufe der Zeit wird die Flüssigkeit bräunlich. Drei bis fünf Wochen ziehen lassen und danach durch einen feinen Kaffeefilter gießen, die Flüssigkeit in vorbereitete Tropfflaschen füllen und die Flaschen beschriften. Kühl

und dunkel gelagert ist die Tinktur mindestens ein Jahr lang haltbar.

Hopfenöl

Die enthaltenen Phytohormone im Hopfen können der Faltenbildung entgegenwirken, hier kann Hopfenöl als besondere Maßnahme eingesetzt werden.

Zubereitung: Ein paar Handvoll Hopfenzapfen in einem Schraubgefäß mit einem hochwertigen Pflanzenöl übergießen. Ein bis zwei Wochen vor Licht geschützt ziehen lassen. Abseihen und in einem sauberen Glas kühl und lichtgeschützt aufbewahren.

Grüner Waldspargel mit Kräuterbröseln

Zutaten: 2 bis 3 Handvoll Hopfensprossen (die jungen Triebe, auch die unterirdischen), Prise Salz, 1 EL Butter, 2 EL Semmelbrösel, Wildkräuter.

Zubereitung: Junge, grüne Hopfensprossen zwischen Mitte März und Mitte April ernten, mit Garn zu kleinen Bündeln binden und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Butter schmelzen und Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Mit frischen gehackten Wildkräutern verfeinern und die gekochten Spargelsprossen damit bestreuen.

Vivus Natura – natürliche Nahrungsergänzung

➔ Informationen unseres offiziellen Sponsoring-Partners Vivus Natura

Seit dem 1. Mai 2023 steht Vivus Natura für natürliche Nahrungsergänzung aus echten Pflanzen und Lebensmitteln. Unsere natürlichen Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente, Mineralstoffe und Pflanzenextrakte zeichnen sich durch hohe Bioverfügbarkeit aus. Das bedeutet, unser Körper kann die Stoffe gut verwerten, weil sie in ihrem natürlichen Aufbau vorliegen.

– wir setzen stets die am besten aufnehmbare Form ein.

Für alle Vivus Natura-Produkte gilt:

- Beste natürliche Rohstoffe
- Vertrauenswürdige Quellen
- Fair gehandelt
- Händisch produziert
- Hohe Bioverfügbarkeit

Handgemacht

Neben der herausragenden Qualität der Rohstoffe, setzen wir auch auf die händische Verkapsulierung aller Vivus Natura-Kapselprodukte. Nur so können wir auf produktionsbedingte Hilfsstoffe verzichten und (natur)reine Qualität garantieren.

Unser Produktions-Partner Szavar Prod SRL bringt in der Naturprodukte-Manufaktur alle Rohstoffe für uns in die Kapsel.

Das bestätigen auch Studien, in denen die Natur mit ihren komplexen Bauplänen begeistert, im Vergleich zu isolierten synthetischen „Nachbauten“ aus dem Labor. Zum Beispiel teilt das natürliche Vitamin C der Acerola Kirsche mit synthetisch hergestellter Ascorbinsäure zwar den molekularen Aufbau, doch im natürlich gewachsenen Nähr-

stoffverbund der Acerola Kirsche liegt das Vitamin nicht isoliert vor – es ist gebunden an eine Vielzahl von Biomolekülen. Durch die Einbettung in diesen natürlichen Nährstoffverband erhöht sich die Bioverfügbarkeit um ein Vielfaches. Auch bei Vitalstoffen wie Magnesium und Calcium gibt es große Unterschiede in Qualität und Bioverfügbarkeit

” Unser Antrieb: Überzeugung und Erfahrung. Der Überzeugung von den Möglichkeiten, die die Natur für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu bieten hat. Und der Erfahrung, die besten am Markt erhältlichen Rohstoffe zu bester, natürlicher Nahrungsergänzung zu machen.

Barbara Klettner, Geschäftsführerin Vivus Natura GmbH



PZN: Alle Produkte von Vivus Natura tragen eine eigene Pharmazentralnummer (PZN) - auch auf dem Etikett. Über die PZN sind sie in jeder österreichischen Apotheke erhältlich.



Persönlicher Service

Wir sind davon überzeugt, dass ausgezeichnete Produkte einen ausgezeichneten Service verdienen. Dazu zählen wir:

- Persönliche Betreuung
- Direkte Kommunikation
- Kooperation
- Transparenz
- Menschlichkeit



Vivus Natura unterstützt Natur heilt: Der Betrieb und der Verein entspringen demselben Grundgedanken und stehen im jeweiligen Tätigkeitsfeld für dieselbe Überzeugung.

Natur verpackt in Natur

Die Verpackung unserer Produkte besteht aus 100% Bio-Plastik, hergestellt aus Zuckerrohr, das vollständig abgebaut werden kann und gleichzeitig höchste Anforderungen an die Lebensmittelsicherheit erfüllt.

Miteinander auf Augenhöhe

Unser kleiner Betrieb liegt in Mogersdorf im Südburgenland, mitten im Naturpark Raab. Wir starteten im Mai zu fünft und zählen aktuell sechs Team-Mitglieder: Susanne, Csaba, Ibolya, Jenny, Ines und Barbara. Was uns an der Arbeit besonders gefällt, ist das Miteinander auf Augenhöhe, die Wertschätzung und das Gefühl, einen sinnvollen Beitrag leisten zu können. Wir gehen auf die jeweiligen

Stärken genauso ein, wie auf die individuellen Bedürfnisse und leben die Werte, die uns wichtig sind: Loyalität, Vertrauen und Transparenz. Das gilt sowohl für das Miteinander auf unserem Naturprodukte-Hof, für die Zusammenarbeit mit Vertriebspartnern, Naturbegeisterten und Therapeuten, wie auch für den Dialog mit Interessierten und Kunden.

Bestell-, Kontakt- und Info-Möglichkeiten:

- Telefonisch über unsere Bestell-Hotlinie +43 332536979
- Persönlich in unserem Shop in 8382 Mogersdorf 152
- In unserem Web-Shop www.vivus-natura.eu
- Mit einer E-Mail an office@vivus-natura.eu
- Per Post an Vivus Natura in A-8382 Mogersdorf 152

Partnerbetrieb: Hubertus- Apotheke



„Die Natur gibt uns alles, was wir für einen gesunden Lebensstil brauchen. Bei Nahrungsergänzungprodukten legen wir größten Wert auf die Qualität der Rohstoffe. Das ist auch

die Grundlage für unsere Zusammenarbeit mit Vivus Natura“, betonen Doris Micheler und Sabrina Weixelbraun aus dem Hubertus-Team.

Hubertus Apotheke e. U.

Tiroler Straße 14
A-9800 Spittal/Drau
Telefon: +43 4762 23 33
office@hubertus-apotheke.at
www.hubertus-apotheke.at



Doris Micheler



Sabrina Weixelbraun

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 8.00-18.00
Uhr. Sa.: 8.00-12.00 Uhr

Natur heilt NEWS

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

Umstrukturierung

Bereits im Frühjahr haben wir informiert, dass es zu Umstrukturierungen im Verein gekommen ist. Der Grund: Zwei Vereins-Funktionäre legten ihre Tätigkeit nieder und parallel dazu kam es zum Ende der Zusammenarbeit mit einem Mogersdorfer Nahrungsergänzungsbetrieb. Alles geschah im Nachspiel des Ablebens von Vereinsgründer Dr. med. Michael Ehrenberger. Das langjährige Vereins-Team rund um Obfrau Barbara Klettner nutzte die Gelegenheit, um den Ist-Zustand zu erwägen, sich auf die Kernwerte zu besinnen und die Vereins-Ziele klar ins Auge zu fassen. Was dabei herausgekommen ist, haben wir im Beitrag auf Seite 4 resümiert.

Neuer Vorstand

Seit Februar 2023 hat der Verein Natur heilt – Netzwerk für Kooperation mit und für Natur einen neuen Vorstand. Das eine oder andere Gesicht wird Ihnen wahrscheinlich bekannt vorkommen, denn das gesamte Vorstandsteam arbeitete bereits unter der Führung von Gründer Dr. med. Michael Ehrenberger für den Verein und ist mit den Aufgaben gut vertraut. Wir stellen vor (siehe auch Foto auf Seite 2): Regina Wolf (Kassier), Barbara Klettner (Obfrau), Susanne Kohl (Obfrau Stv.) und Ines Siegl (Schriftführerin). Obfrau Barbara Klettner: „Wir wollen zusammenarbeiten für eine lebenswerte Zukunft und das können wir nur mit Kommunikation, Kooperation und Ordnung.“



Neuer Vereinssitz

Wir sind umgezogen! Und wie es der Zufall bescherte, befinden wir uns jetzt nur wenige Häuser vom alten Vereinssitz entfernt, in einem kleinen, hellblauen Dreieckshaus. Das gemütliche Häuschen ist uns schon in kürzester Zeit ans Herz gewachsen. Kommen Sie uns gerne besuchen und machen Sie sich selbst ein Bild! Wir sind hier Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 16.00 Uhr, sowie am Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr.

Neues Logo

Unser Vereins-Auftritt hat eine Verjüngungskur bekommen und wir haben ein neues Logo sowie ein überarbeitetes Magazin-Layout. Das war notwendig, weil es grafische Anlehnungen an einen Betrieb gab, mit dem wir nicht mehr

zusammenarbeiten. Die Gelegenheit haben wir gleich beim Schopf gepackt und den kompletten Vereins-Auftritt einer Frischzellenkur unterzogen – vom Logo bis zum Layout. Wir hoffen, es gefällt Ihnen genauso gut, wie uns.

Neues Ausgaben-Archiv

Bedauerlich, aber unabänderlich: es ist uns untersagt, auf eine große Zahl von Magazin-Beiträgen zurückgreifen. Aus dem Grund ist es uns aktuell leider auch nicht möglich, bereits erschiene Natur-heilt-Ausgaben in gedruckter Form herauszugeben. Wir haben dies zum Anlass genommen und das Magazin-Archiv überarbeitet. Die „neuen“ alten Ausgaben sind zu finden auf der Vereins-Seite www.natur-heilt.at.

flyingheart®: Die Persönlichkeit entfalten

Herzvolle Begleiter
auf dem Weg zur
Persönlichkeitsentfaltung
und zu mehr Bewusst-Sein –
Manuela Knirschnig und Andreas
Siegl vereinen bei flyingheart®
Herz.Coaching, Akademie und Klang.

Seit über zehn Jahren wirken die beiden gemeinsam und bieten lösungsorientiertes Coaching, heilsame Klänge, inspirierende Seminare und viele Impulse für einen gesunden Lifestyle. Ihre jeweiligen Spezialisierungen überschneiden oder ergänzen sich organisch. Je nach Wunsch und Bedarf erfolgt die Begleitung einzeln oder im Duo. Der Raum, den die beiden dafür geschaffen haben, befindet sich in Neuhaus am Klausenbach im Südburgenland. Schon beim Eintritt wird man mit dem Gefühl tiefer Wertschätzung begrüßt, das sich in allen Details wiederfinden lässt.

**Mag.^a phil.
Manuela Knirschnig**

Mit intuitiver Körperarbeit geht die Sozial- und Integrationspädagogin über die Emotionen, um Blockaden aufzulösen und neue Weichen zu stellen. Sie vermag Wandlungs- und Entwicklungsprozesse ihrer KlientInnen durch die Arbeit mit Klang, Achtsamkeits- und Energieübungen, Meditation sowie intuitiv kreativem Tanz effektiv zu begleiten und damit Raum für mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Verbundenheit zu erschließen. Da sich Hürden und Blockaden im Leben stets auch im Körper widerspiegeln,



Die flyinghearts: Mag.^a Manuela Knirschnig und Ing. Andreas Siegl.

schöpft die ausgebildete Klangtherapeutin u.a. aus ihrer Erfahrung mit der Chakren-Lehre und der gesunden Ernährung, um dabei zu unterstützen, wieder in die eigene Kraft und Vitalität zu kommen. Darüber hinaus liebt es Manuela, gemeinsam mit Andreas – als die flyingheart's – Menschen in Ihren Wohlfühl.Konzerten Entspannung und Freude zu schenken.

Ing. Andreas Siegl

Sein Schwerpunkt liegt im integralen, systemischen Coaching nach der ISAC-Methode – ISAC steht für Integrales, Systemisches, Aufstellung und Coaching. „Diese ganzheitliche Methode ist eine lösungs- und prozessorientierte Form der Beratung. Dabei nehmen wir immer das Jetzt, die aktuelle Lebenssituation als Ausgangsbasis für den Prozess der Transformation. Eine meiner Hauptaufgaben dabei ist es, mit

neutralen Fragen und Impulsen durch das Coaching zu begleiten. Dadurch gewinnen meine KlientInnen eine ganzheitliche Sichtweise auf ihre jeweilige Lebenssituation und erkennen eigene Lösungsansätze“, erklärt Andreas. Das Kraftvolle an der ISAC-Methode ist ihre Flexibilität und Offenheit, die eine hochindividuelle Gestaltung ermöglichen. Andreas vereint darin seine langjährige Erfahrung als Trainer und Coach mit seinem Know-How aus Energetik, NLP, Reiki, Klangarbeit, geistiges Heilen und sein Wirken als Lachmotivator und Clown „Rote Feder“.

Kontakt:
flyingheart®
Mag.^a Manuela Knirschnig
+43 699 12 17 90 92
Ing. Andreas Siegl
+43 664 351 63 55
office@flyingheart.at
www.flyingheart.at
Termine nach Vereinbarung

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.

Weihrauch bei eingeklemmten Nerven (Amalie O.): Ich leide immer wieder unter eingeklemmten Nerven, die Entzündungen mit sich bringen können. Das ist genauso schmerzhaft, wie es klingt! Seit ich den Weihrauch nehme,

möchte ich nicht mehr auf ihn verzichten – er hilft mir spürbar und lindert nicht nur die Entzündungen, sondern verhilft mir auch zu mehr Beweglichkeit.



Sonnentee (Helene K.): Nach dem Aufstehen drehe ich gerne eine kleine Runde durch den Garten. Dabei habe ich einen Krug, in dem ich einige Kräuter, Blüten oder Früchte sammle. Je nachdem, was gerade wächst, reift

Gelenke und Entzündungen

Vivus Natura

Weihrauch Extrakt

- ✔ Powerkombination aus Weihrauch, Curcuma & Ingwer
- ✔ Weihrauchextrakt mit hohem Anteil an Boswellia-Säuren
- ✔ Patentierter Curcuma-Extrakt mit hohem Curcumin-Anteil
- ✔ Ingwerextrakt mit hohem Gypenosid-Anteil

120 Kapseln
€ 39,90



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

Immunsystem und Abwehrkraft

Vivus Natura

BIO Sternanis

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

180 Kapseln
€ 39,90



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

Haut, Haare und Nägel

Vivus Natura

Silizium Kolloid

- ✔ Reine Kieselsäurelösung (SiO₂)
- ✔ Dynamisiert (ultrafein verwirbelt)
- ✔ Einfach dosierbar im praktischen Pumpspender

200 ml
€ 44,90



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

oder blüht und was mich anlacht. Ich nehme Kräuter und Blumen, die ich kenne, nutze aber gerne die Gelegenheit, um mehr zu lernen. Heute landeten im Krug: Rosenblüten, Rotklee, Lavendel, Schafgarbenblätter, Himbeeren und Himbeerblätter. Gestern: Quendel, Brombeeren und Eberraute. Ich übergieße das Gesammelte mit Wasser auf und stelle den Krug bis zum Nachmittag in die Sonne – daher der Name Sonnentee. Mit der Zeit bekommt der Tee eine fein aromatische Note. Manchmal dezent, manchmal eindrucksvoll. Oft gieße ich mehrmals mit Wasser nach und rühre zwischendurch um – eine schöne Möglichkeit, um mich zum ausreichenden Trinken zu animieren! Mir geht es nicht um einen hohen Wirkstoffgehalt bei den Pflanzenstoffen – es ist vielmehr eine liebgewonnene Routine, die mich entspannt und erdet und mich dazu motiviert, mehr über die Pflanzen in meinem Garten rund ums Jahr zu lernen.



Sternanis auf Reisen (Magdalena T.):

Vor meinem diesjährigen Urlaub haben mich Magenschmerzen geplagt und ich war in Sorge, dass sie sich hinziehen könnten – zur denkbar ungelegensten Zeit. Weil ich bei solchen Fällen in der Vergangenheit gute Erfahrungen gemacht habe, setze ich auf den Sternanis. Er ist mir auf Reisen besonders wichtig, weil ich ihn so vielseitig einsetzen kann, von Infekten über Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu Verspannungen.



Silizium Kolloid für Haut und Nägel (Monika L.):

Vom Silizium Kolloid hab ich schon viel gehört und mich schließlich dazu entschieden, es einfach auszuprobieren. Ich habe immer schon ein ziemlich schwaches Bindegewebe, daher hab ich mir keine Wunder erwartet. Überrascht war ich dennoch: man hat sichtbare Unterschiede bei meinen Nägeln gesehen und mir kommt schon vor, dass die Haut etwas elastischer und mehr aufgestert ist.



In diesem Sonnentee landeten Brombeeren, Eberraute und Quendel.



Lavendel-Öl bei leichten Verbrennungen (Sabine S.):

Vor Jahren habe ich mich einmal während der Arbeit in einem Naturprodukte-Geschäft leicht am Finger verbrannt. Meine Chefin ist sofort zu den ätherischen Ölen gelaufen, hat das Lavendel-Öl geholt und mir ein, zwei Tropfen des reinen Öls auf den Finger gegeben. Es hat sofort gelindert und es ist nicht einmal eine Brandblase entstanden... Seither schwöre ich auf ätherisches Lavendel-Öl und hab es bei kleinen Verbrennungen immer zur Hand.



Heuer Wespenfrei (Oswald P.):

Ich habe zwar keine Natur-heilt-Geschichte, aber einen guten Tipp für alle, die von Wespen heimgesucht werden.

Grundsätzlich tue ich viel dafür, dass Insekten in meinem Garten ein Zuhause finden, aber die Wespen brauche ich nicht unbedingt beim Sitzplatz, so wie letztes Jahr! Der Tipp: Vorbeugen durch Wespenfallen aufstellen – Ende März, Anfang April. Dann schwärmen die Wespen aus, auf der Suche nach Nistplätzen. Jede gefangene Wespe entspricht angeblich einem Wespenbau weniger. Zusätzlich zu den Fallen habe ich beliebte Nistplätze ums Haus mit Abwehr-Spray auf Basis von Pflanzenstoffen unliebsam gemacht. Besonders dann, wenn Wespen unterwegs waren. Es hat so weit funktioniert, dass heuer keine Nester an den bisher beliebten Plätzen gebaut wurden und auch keine Wespen kommen. Wir können die Natur in unserem Garten wieder genießen!

Namen von der Redaktion geändert.

Buchempfehlungen



Claudia Ritter: Natürliche Blutdrucksenker

Haben Sie einen hohen Blutdruck und möchten in Zukunft weniger Medikamente einnehmen? In vielen Fällen lassen sich die hohen Werte mit natürlichen Mitteln senken. Heilmittel aus der Natur – ob Pflanzen, Homöopathika, Vitalstoffe – können präventiv, bei leichten Formen als alleinige Therapie und bei schweren Formen therapiebegleitend angewendet werden. Sie bergen nicht die Gefahr von Nebenwirkungen. In Kombination mit einer Lebensstiländerung können die natürlichen Mittel den Bluthochdruck nachhaltig senken sowie auch die damit verbundenen Folgeerkrankungen vermeiden.

Gräfe und Unzer Verlag, ISBN: 978-3-8338-7807-7



Martin Grassberger: Das leise Sterben

Während die Weltbevölkerung rasant auf die 8. Milliarde zusteuert und immer mehr Menschen am Wohlstand teilhaben wollen, breiten sich stetig chronische Krankheiten in allen Altersgruppen und Gesellschaftsschichten aus. Warnungen vor unmittelbaren Bedrohungen wie Umweltverschmutzung, Bodenverarmung und Abnahme der Biodiversität verhallen weitgehend ungehört. Der Humanbiologe und Arzt Martin Grassberger zeigt auf, dass ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der rücksichtslosen Zerstörung der Natur und den leisen Epidemien chronischer Krankheiten besteht. Die Einsichten sind ernüchternd. Grassberger zeigt jedoch mögliche Auswege aus der gegenwärtigen globalen Gesundheits- und Umweltkrise auf.

Residenz Verlag, ISBN: 978-3-7017-3479-5



Reinhard Witt: Das Wildpflanzen Topfbuch I & II

Über 35 Jahre Erfahrung mit Wildpflanzen stecken in diesem Werk ... Viele neue Arten wurden ausprobiert. Langzeiterkenntnisse, Pflanzbeispiele für alle Standorte, ausführliche Tabellen. Kapitel über Wildblumen, Gräser, Farne, Kleingehölze, Zwiebeln und Kletterpflanzen, über den Klimawandel. Ganz viel Neues zur ökologischen Bedeutung für Tiere. Tier-Pflanzen und Super-Tierpflanzen. Dauerbewuchs für Balkonkästen, Terrassenkübel und Töpfe im Garten. Kinderleicht, kostengünstig, zeitsparend. Erfolgreiches Gärtnern mit heimischen Arten. Naturschutz im Wildblumenkasten. Das Buch fasst das gegenwärtige Wissen zusammen und macht Mut für neue Experimente. Für alle, die auf kleinstem Raum naturgärtnern wollen.

Verlag Naturgarten, ISBN 978-3-00-021048-8



Hadija Haruna-Oelker: Die Schönheit der Differenz

Die Journalistin, Politikwissenschaftlerin und Moderatorin beschäftigt sich seit Langem mit Rassismus, Intersektionalität und Diskriminierung. Sie ist davon überzeugt, dass wir alle etwas von den Perspektiven anderer in uns tragen. Dass wir voneinander lernen können. Und einander zuhören sollten. In ihrem Buch erzählt sie ihre persönliche Geschichte und verbindet sie mit gesellschaftspolitischem Nachdenken. Sie erzählt von der Wahrnehmung von Differenzen, von Verbündetsein, Perspektivwechseln, Empowerment und von der Schönheit, die in unseren Unterschieden liegt. Ein hochaktuelles Buch, das drängende gesellschaftspolitische Fragen stellt und Visionen davon entwickelt, wie wir Gelerntes verlernen und Miteinander anders denken können: indem wir einander Räume schaffen, Sprache finden, mit Offenheit und Neugier begreifen.

btb Verlag, ISBN: 978-3-442-77333-6

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 2023.

Immunsystem & Abwehrkraft



BIO° Sternanis

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



BIO° Sternanis

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



BIO° Acerola Vitamin C

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



Acerola + Zink Vitamin C

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



Vitamin B-Komplex

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



Vitamin D3+K2 Tropfen

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



BIO° Schwarzkümmel

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

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

Mineralstoffe & Spurenelemente



Basenpulver

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



Eisen Chelat + Vitamin C

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

Haut, Haare & Nägel



Silizium Kolloid

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



Natur Vitamin Komplex

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

Herz & Kreislauf



Endothel

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



OPC + Vitamin C

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



Wilde Bittermelone

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

Leber, Magen & Darm



Mariendistel

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



Lactobac Multistamm

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



BIO° Akazienfaser Pulver

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



BIO° Curcuma Matrix

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

Blase & Prostata



BIO° Granatapfel

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

Gelenke & Entzündungen



MSM 60

Pfl. Schwefelverbindung

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



Weihrauch Extrakt

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

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post 16Z040931 S | Retouren an Postfach 555, 1008 Wien


Vivus Natura

Vivus Natura GmbH
8382 Mogersdorf 152 | Burgenland | 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