



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

13
DEZ.
2018

MAGAZIN

Mikrobiom –
Darm grüßt
Gehirn

04

Tier & Mensch –
Ziemlich beste
Freunde

15

Ernährung –
Krankheit aus
der Küche

21

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

Verein „Natur heilt -
Netzwerk für Kooperation
mit und für Natur“
A-8382 Mogersdorf 159
+43 3325 / 202 48
info@natur-heilt.at
www.natur-heilt.at
UID ATU73096026
ZVR 043686554

Druck: gugler*, Melk/Donau

Artwork: wildermohn.at, Fürstenfeld

Fotos: iStock, pixabay.com, fotolia, Shutterstock, Wikimedia Commons, Labonca Biohof, Dr. Ehrenberger Synthese GmbH

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Hinweis: Sie bekommen in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ so manche Antwort auf Ihre Fragen. Bitte recherchieren Sie aber für sich selbst weiter oder wenden Sie sich an den Verein „Natur heilt“ (mehr auf www.natur-heilt.at).

Inhalt

Vorwort	03
Ihr Mikrobiom: Darm begrüßt Gehirn	04
Fasten – ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele	09
Tier und Mensch – Ziemlich beste Freunde	15
Die Gärten von AN-ALAPANKA-MA®	19
Krankheiten aus der eigenen Küche	21
Magnesium – Entspannung & Höchstleistung	26
Winterblues oder Zeit für Stille?	27
Therapeutentreffen: Ganzheitsmedizin & Naturheilkunde	30
Terminkalender	31
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse, Teil III	32
Buchempfehlungen	34

Das Dr. Ehrenberger-Team



Höchster Standard für Ökoeffektivität.
Cradle to Cradle™ zertifizierte
Druckprodukte innovated by gugler*.

greenprint*
klimapositiv gedruckt



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen
Umweltzeichens. gugler* print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at



Vorwort

Es „weihnachtet“!

Liebe Leser und Leserinnen von „Natur heilt“. Alle Jahre wieder kehrt Weihnachten in unsere Wohnzimmer zurück. Es handelt sich dabei eigentlich um ein altes keltisches Fest, das die Rückkehr des Lichtes (Sonne) nach der Wintersonnwende symbolisiert. Mit der Geburt Jesu hat dieses Fest herzlich wenig zu tun und Jesus würde sich unzweifelhaft davon abwenden, wenn er das geschäftige Treiben in den Tempeln der Geschäftemacherei miterleben müsste.

Vor einigen Jahren durfte ich mit Bruder David Steindl-Rast ein Interview aufzeichnen. Er sagte mir, dass Rituale wie Weihnachten, wichtig sind für unsere Kinder. Sie lernen dadurch gewisse Regeln, bis sie überholt und neue Regeln einzuhalten sind. Ich stimme dieser Ansicht vollkommen zu! Ist es aber wirklich notwendig, Weihnachten, das Lichtfest, zu einem Fest des Konsums, der Weihnachtsmärkte und Punschstände, der Vanillekipferl und anderen Gaumenfreuden verkommen zu lassen? Nach Weihnachten beginnt ja doch wieder das Abspecken, damit wir im Sommer die perfekte Figur für den Badestrand haben.

Wie Sie wissen, bemühe ich mich seit



Dr. med. Michael Ehrenberger

Jahren um einen kollektiv kultivierten Umgang mit der Natur. Ich versuche in diversen Schriften und Vorträgen mein bescheidenes Wissen weiterzugeben. Natur zu „leben“ bedeutet auch die Bereitschaft, Naturrhythmen einzuhalten, dies unterstützt unsere Gesundheit. Weihnachten ist eine Zeit der Ruhe und der Einkehr.

In unserem neuen Heft von „Natur heilt“ lesen Sie, wie man dem „Winterblues“ entkommen kann, Sie erfahren mehr über „das wilde Gemüse“ des Winters, über die Wichtigkeit des Mik-

robioms und über ernährungsbedingte Krankheiten. Wissen jedoch allein ist zu wenig, wenn man es nicht anwendet und vielleicht sogar weitergibt. Die Evolution der Menschheit wurde nur möglich durch eine Kooperation, eine Kooperation mit der Natur.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien alles Gute. Eine hoffentlich ruhige und besinnliche Zeit. Vielleicht finden Sie ja einmal die Möglichkeit, Ihren Nachbarn oder Firmenkollegen über die Arbeit des Vereins „Natur heilt“ zu erzählen. Ich bin der Meinung, dass Sie damit ein Geschenk machen können, das Sie nichts kostet außer ein paar Minuten Zeit. Jedes Mitglied des Vereins bekommt viermal im Jahr eine Zeitung gratis und ich denke, dass wir damit viel dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu erhalten!

Herzliche Grüße

Dr. med. Michael Ehrenberger

Darm begrüßt Gehirn

Von Nikki-Carina Merz

In der letzten Ausgabe von „Natur heilt“ habe ich bereits über das Mikrobiom berichtet. Für alle Leser, die die letzte Ausgabe versäumt oder noch nicht gelesen haben: Unter Mikrobiom versteht man alle Bakterien, die unseren Körper besiedeln, ob auf der Fingerkuppe, im Auge oder in unserem Darm. Ohne diese „Mitbewohner“ könnten wir nicht überleben, da wir uns im Laufe der Evolution an sie angepasst haben und sie an uns. Bakterien in Ihrem Körper sind wie Besucher in Ihrem Heim. Manche bringen Geschenke mit und zeigen Dankbarkeit, manche verursachen einfach nur Müll und damit Probleme im Zusammenleben. Wen laden Sie ein?

Die Lenkung des Mikrobioms kann dazu beitragen, Krankheiten zu verhindern, eventuelle gesundheitliche Störungen zu verbessern oder ganz auszuheilen. Das Bild, das jahrzehntelang in der Medizin über Keime vorherrschte, wandelt sich derzeit sehr schnell. Es ist naiv zu glauben, dass wir lebendige Keime mit uns herumtragen, ohne mit ihnen zu kommunizieren oder zu interagieren. Bakterien haben einen Stoffwechsel und dieser beeinflusst natürlich auch unseren körperlichen Zustand. Obwohl wir noch viel zu wenig über die „körperfreundlichen Bakterien“ wissen, sollte uns doch klar sein, dass jene Bakterien gerne gesehen sind, die uns wertvolle Geschenke bringen. Denjenigen aber, die das Körpermilieu stören, sollten wir Einhalt gebieten.

Bakterien haben, im Gegensatz zu Viren, eine eigene DNA. Dies bedeutet, dass sie eine Erbsubstanz in sich tragen: Sie sind also allein lebensfähig und brauchen keinen Wirt (wie die Viren), um zu überleben. Wenn Sie einmal einen Vortrag von Dr. Ehrenberger gehört haben, dann haben Sie vielleicht schon vom Internationalen Humangenomprojekt gehört, dessen Ziel es war, alle Gene des Menschen zu identifizieren. Das Projekt ist gescheitert. Anstatt der erwarteten 120.000 Gene fand man lediglich ca. 24.000, eine Überraschung und eine herbe Enttäuschung für führende Wissenschaftler in über 40 Ländern. Wenn wir aber alle Gene unseres Mikrobioms addieren, dann kommen wir bis auf 20 Millionen genetische „Anweisungen“. Diese Erkenntnis wurde bekannt als das „zweite Genom





des Menschen“. Eine Fehlfunktion des zweiten Genoms wird mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht. Unter anderem mit Allergien, Fettleibigkeit, Darmerkrankungen, Parkinson und sogar Depressionen und Autismus.

Eine gewagte Aussage in einer Zeit, in der wir uns so gerne auf unsere eigene Stärke verlassen. Jetzt sollen plötzlich Bakterien, winzige Lebewesen, die wir eigentlich als unnütz und gefährlich einstufen, etwas mit dem Erhalt unserer Gesundheit zu tun haben? Moderne Forscher bejahen diese Aussage und sie verwirren uns komplett mit einer weiteren Aussage: „Das Mikrobiom beeinflusst nicht nur die physische, sondern auch die psychische Gesundheit“. Dies bedeutet eine Revolution in der Medizin! Wir sind uns der möglichen Auswirkungen dieser Erkenntnisse noch nicht wirklich bewusst. Kann es denn wirklich sein, dass die Stoffwechselprozesse von kleinsten Lebewesen unsere psychische Gesundheit beeinflussen?

Nun, ausgeschlossen ist es nicht. Nehmen wir an, Sie sind für ein paar Tage in einem Raum eingeschlossen und haben genug zu essen und zu trinken, auch sonst fehlt es Ihnen an nichts,

es geht Ihnen physisch und psychisch gut. Die einzige Unannehmlichkeit, die Sie zu ertragen haben ist, dass in der Mitte des Raumes eine Kiste steht, in der es konstant 37 Grad hat und darin befinden sich Essensreste unterschiedlicher Art. Früher oder später wird sich der zunehmend üble Geruch der Essensreste auf Ihr Gemüt schlagen und Sie werden sich in der Kammer nicht mehr wohl fühlen, obwohl Sie alles haben, was Sie brauchen. Wenn ich allerdings die Kiste mit den Essensresten austausche gegen eine Kiste, die wunderbare Gerüche verströmt, dann wird sich Ihre Stimmung sehr schnell ändern und Sie werden es in diesem Raum noch ein paar Tage aushalten.

Nehmen wir nun an, dieser Raum ist Ihr Körper und die Kiste ist Ihr Darm. Die unangenehmen Gerüche stammen natürlich von Bakterien, die die Essensreste verzehren. Weil sie nicht abtransportiert werden können, bleiben sie und der Geruch verstärkt sich. Wenn aber die Kiste Ihr Darm ist, wohin sollen dann die Moleküle, die den unangenehmen Geruch ausmachen? Gut, ein Teil wird ausgeschieden, vielleicht nicht gerade zum Vergnügen Ihrer Umgebung, ein Teil jedoch ver-

bleibt im Körper, geht ins Blut über und kann sogar das Gehirn erreichen. Stoffwechselprozesse, die sich im Inneren Ihres Körpers abspielen, beeinflussen Ihr Denkvermögen, Darm grüßt Hirn! Vereinfacht könnte man sagen: ein gesundes Mikrobiom führt zu einem gesunden Denkvermögen.

” Das Mikrobiom ist die fundamentale Zukunft der personalisierten Medizin.“

So einfach ist es aber leider nicht. Die Mikrobiom-Forschung steht erst an ihrem Anfang. Am Horizont bleibt jedoch die aufregende Aussicht, eine ganz neue Art und Weise zu entdecken, unsere Gesundheit zu beeinflussen, wenn wir unser Mikrobiom pflegen. Bevor wir uns Gedanken darüber machen, wie wir unser Mikrobiom unterstützen können, gehen wir noch etwas näher auf drei konkrete Krankheitsbilder ein, die im Normalfall nicht mit unserem körperlichen Bakterienhaushalt in Verbindung gebracht werden.

Lactobacillus Darmbakterien

Schutz für Darmflora und Mikrobiom

- Während und nach Antibiotikagaben
- Probiotikum zur Unterstützung der Körperabwehr
- Hilft gegen Durchfall (auch auf Reisen)

30 Kapseln
€ 26,40



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Mikrobiom und Depression

Professor Ted Dinan von der Universitätsklinik Cork in Irland forscht seit über 20 Jahren an der „Biologie von Stress“. Sein Schwerpunkt innerhalb der Psychiatrischen Klinik ist die Behandlung von therapieresistenter Depression. Dabei versucht er vor allem herauszufinden, was mit dem Mikrobiom seiner depressiven Patienten passiert, bzw. wie es beeinflusst werden kann. Eines der Erkenntnisse ist, dass die Vielfalt des Mikrobiom eines klinisch Deprimierten im Vergleich mit dem Mikrobiom eines gesunden Menschen drastisch reduziert ist. Dabei ist ihm wichtig hervorzuheben, dass dies vielleicht nicht die einzige Ursache für Depression ist, aber sehr wohl eine große Rolle bei der Entste-

hung als auch beim weiteren Verlauf der Depression spielt. Eines seiner Argumente ist, dass ein Lebensstil der unsere Darmbakterien schwächt, beispielsweise eine ballaststoffarme Ernährung, uns anfälliger machen kann. Ich bin der Überzeugung, dass dies auch einer der Gründe ist – neben der direkten Wirkung auf die Darmgesundheit – wieso Akazienfaser mit über 80% Ballaststoffen in den letzten Jahren eines unserer populärsten Naturprodukte geworden ist.

„Eine gute Faustregel ist, dass ein gesundes Mikrobiom ein vielfältiges Mikrobiom ist, das eine große Vielfalt verschiedener Arten enthält, die überall in unserem Körper leben.“

Prof. Ted Dinan

Prof. John Cryan und seine Kollegen im Mikrobiom Forschungszentrum in Cork haben das Mikrobiom ihrer depressiven Patienten mittels Stuhltransplantation auf Ratten übertragen. Es zeigte sich, dass sich nach der Übertragung der Bakterien auch das Verhalten übertrug. Die Ratten zeigten nach kürzester Zeit viele der Merkmale eines depressiven Individuums, inklusive der reduzierten Fähigkeit, Freude und Lust zu empfinden.

Mikrobiom und Morbus Parkinson

Ähnliche Zusammenhänge, also von Mikrobiom, Darm und Gehirn, wurden auch bei der Parkinson-Krankheit festgestellt. Obwohl Parkinson als Störung des Gehirns gilt, bei der Patienten als Resultat von absterbenden Gehirnzellen die Kontrolle über ihre Muskeln verlieren, konnte Prof. Sarkis Mazmanian, ein Mikrobiologe beim Kalifornischen Institut für Technologie belegen, dass Darmbakterien maßgeblich daran beteiligt sind.

Auch er entdeckte große Unterschiede im Mikrobiom von gesunden





Menschen gegenüber jenen, die an Parkinson erkrankt waren. Er erkannte, dass Veränderungen im Mikrobiom sowohl motorische Symptome beeinflussen als auch verändern können und zwar in beide Richtungen, sie sind also sowohl für die Entstehung als auch für die Vermeidung notwendig.

Weg vom Feind, hin zum Freund

„Was uns zu Menschen macht, ist meiner Meinung nach, das Zusammenspiel unserer eigenen DNA plus der DNA unserer Darmbakterien.“

Sarkis Mazmanian

Dr. Kirsten Tillisch geht diesen und ähnlichen Fragen an der Universität von Kalifornien in Los Angeles nach. Eine ihrer Visionen dabei ist, dass Psychiater probiotische Cocktails aus gesunden Bakterien verschreiben, um unsere psychische Gesundheit zu fördern. Eine weitere Vision ist die Vorbeugung

und die Änderung des Verlaufs von bereits bestehenden Krankheiten. Aber sie sagt auch, dass wir noch größere Studien brauchen, die wirklich untersuchen, welche Arten und sogar Unterarten von Bakterien welche Wirkung auf das Gehirn ausüben und welche Stoffe sie im Darm produzieren. Zwischenzeitlich empfiehlt sie sich bei der Einnahme von Lactobacillen auf gut erforschte Stämme zu beschränken.

Mikrobiom und Autismus

Zum Ende meiner Ausführungen möchte ich noch kurz auf ein Krankheitsbild eingehen, das immer mehr in den Mittelpunkt des medizinischen Interesses rückt. Es handelt sich dabei um Autismus. Die Ursachen dieser Krankheit sind ebenso unbekannt, wie die Dunkelziffer jener Menschen, die daran leiden. Es gibt diese Erkrankung in vielen Variationen und Ausprägungen. Auffällig ist, dass es den betroffenen Menschen nicht gelingt, einen geordneten sozialen Kontakt herzustellen. Auto (griech.: autos = auf sich selbst

bezogen) bedeutet, dass die Personen auf sich selbst bezogen sind und ihre eigenen Interessen in den Mittelpunkt ihres Lebens stellen. Es ist daher sehr für sie schwer bis unmöglich, soziale Kontakte zu pflegen.

BIO Akazienfaser

Lösliche Ballaststoffe für einen aktiven Darm

- Erleichtert den Stuhlgang
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Unterstützt Darm und Immunsystem



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige



Überall dort, wo man die Ursache von Krankheiten nicht kennt, ist natürlich Spekulationen Tür und Tor geöffnet. Dies ist aber nicht negativ zu bewerten, ganz im Gegenteil. Ignaz Semmelweis (1818 – 1865) zum Beispiel trug dazu bei, dass die Ursache des Kindbettfiebers aufgeklärt wurde. Leider wurde ihm aber nicht geglaubt und er starb unter nicht geklärten Umständen in einer psychiatrischen Klinik in Wien. Semmelweis hatte jedoch Recht und so wurde vielen Frauen das Leben gerettet. Heute müssen wir uns fragen, ob Autismus vielleicht mit einem gestörten Mikrobiom zu tun hat und dies wiederum mit dem ungezügelter Einsatz von Antibiotika.

Autismus ist im Fortschreiten, ebenso wie die Zunahme von Antibiotikaverschreibungen bei Kleinkindern. Oft werden zu schnell und zu viele verschiedene Antibiotika gegeben, dadurch können sich resistente Keime entwickeln. Ein Antibiotikum kann nicht unterscheiden zwischen „Freund“ und „Feind“, es tötet alle Bakterien in unserem Körper, also auch unsere

Freunde. Wenn wir nicht darauf achten, dass die gesunde Bakterienkultur nach einer Antibiotikagabe wiederaufgebaut wird, dann kann dies schwerwiegende Folgen haben.

Es sind noch Vermutungen, aber Indizien deuten darauf hin, dass eine Fehlbesiedelung des Darms auch mit Autismus in Verbindung gebracht werden kann. Größere Studien stehen noch aus, sie werden sicherlich nicht aus der öffentlichen Hand finanziert werden, da der Druck der Pharmalobby zu groß ist. Auf jeden Fall ist es bereits mehr als eine Spekulation, dass Autismus auch von einem Ungleichgewicht der Darmbakterien und sogar mit Impfungen in Zusammenhang steht. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in den nächsten Ausgaben von „Natur heilt“.

Auf jeden Fall ist es ratsam, nach einer Antibiotikagabe die Darmbakterien wiederaufzubauen. Dieses dauert ca. zwei bis vier Wochen und kann eine neuerliche Antibiotikagabe, beziehungsweise schlimmere Konsequenzen verhindern.

In den nächsten Jahren wird die Analyse unseres Mikrobioms densel-

ben Stellenwert erhalten, wie die Bestimmung des Cholesterinwertes.

Meine Empfehlungen für den Erhalt eines gesunden Mikrobioms:

1. Ernähren Sie sich abwechslungsreich.
2. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung – Ballaststoffe sind die optimale Nahrung für unsere mikrobiellen Mitbewohner.
3. Fermentierte Lebensmittel wie beispielsweise Sauerkraut, sind optimal, vor allem im Winterhalbjahr!
4. Ergänzen Sie bei Stress oder Erkrankung zusätzlich sowohl mit Akazienfaser als auch mit Lactobacillus Darmbakterien. Dr. Ehrenberger empfiehlt: 2mal jährlich eine Kur mit Lactobacillen.
5. Unter Umständen kann auch eine Fastenkur angebracht sein, lesen Sie hierzu den Artikel von Dr. med. Michael Ehrenberger auf Seite 9.



Fasten – ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir leben, zumindest in den westlichen Industriestaaten, in einer Zeit des Überflusses. Für viele von uns ist es ganz normal, jederzeit Zugang zu verschiedenen Speisen zu haben, durch die modernen Medien werden wir mit Informationen überhäuft und Sport betreiben wir am liebsten sitzend vor dem Fernseher. Wie es Konrad Lorenz einmal ausdrückte, sind wir Meister der „Unlustintoleranz“ geworden. Wir bezahlen dafür aber einen hohen Preis, konkret gesagt, wir bezahlen mit einer Zunahme der chronischen Krankheiten und einem Schwinden der allgemeinen Gesundheit.

Wir können es drehen und wenden wie wir wollen, wir können auch mit dem Kopf gegen die Wand laufen oder versuchen unter einem Regenbogen durchzugehen, es bleibt wie es ist: der menschliche Körper ist nicht dazu geschaffen, permanent Nahrung zu sich zu nehmen. Kürzere oder längere Zeiten ohne feste Nahrung sind ein wichtiger Teil unserer Gesundheit, evolutionär bedingt und in allen traditionellen Heilsystemen und Religionen fest verankert. Sie sind so fest in uns verankert, dass ich als Arzt sogar von einer gesundheitlichen Notwendigkeit spreche, Fastenzeiten regelmäßig einzuhalten. Fasten bedeutet, dass wir freiwillig regelmäßige Pausen einlegen und dies nicht nur bei der Nahrungsaufnahme. Man kann auch einmal freiwillig verzichten auf Fernsehen, Handy

oder Zigaretten. Dieser freiwillige Verzicht schult den Willen und schärft den Verstand. Viele Menschen, die an einem Typ II Diabetes leiden, würden gut daran tun zu erkennen, dass sie nicht an Diabetes leiden, sondern an einer Willensschwäche, die zu Übergewicht, Gefäß-, Augen-, Nieren- und Nervenschäden führt, erst dann kann man von Ehrlichkeit sprechen.

Fasten hilft dabei, die Unlustintoleranz zu überwinden und in einen natürlichen Rhythmus zurückzukehren. Natürlich braucht man dazu Willensstärke und den Mut zu einer Veränderung.

Arten des Fasten

Der Beginn: Keine Zwischenmahlzeiten mehr – Der bewusste Verzicht





BIO Moringa

Superfood – reich an Mikronährstoffen

- Unterstützt allgemein den Stoffwechsel
- Reguliert Blutzucker- und Cholesterinwerte

120
Kapseln
€19,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

auf Zwischenmahlzeiten kann der Beginn einer persönlichen Fastenkultur sein. Vormittags- bzw. Nachmittagsjause können getrost gestrichen werden, insofern man bereit ist, die anderen Essenszeiten einzuhalten und vernünftige Lebensmittel zu sich nimmt. Je mehr wir in der Früh jedoch Zucker, Weißmehl oder süße Brotaufstriche (z.B.: Nutella) zu uns nehmen, desto schneller kommt der Hunger wieder und „zwingt“ uns zu einer Vormittagsjause, die „gesellschaftlichen Verpflichtungen“, z.B. in Firmen lassen wir dabei einmal beiseite. Es kann jedoch ganz lustig sein, einmal statt Brot und Aufstrich nur ein Glas Wasser zu sich zu nehmen. Sehr schnell wird dabei der Verdacht geäußert, dass man krank sei, dabei handelt es sich ja nur um eine Maßnahme gesund zu bleiben.

Stufe zwei: Intervallfasten – Inter-

vallfasten nennt man den Verzicht auf die Zufuhr von fester Nahrung für eine Zeit von ca. 16 Stunden. Bei dieser Variante des Fastens braucht man schon etwas mehr Disziplin. Idealerweise eignet sich dazu ein spätes Mittagessen und danach der Verzicht auf das Abendessen (Dinner Cancelling), natürlich auch auf Zwischenmahlzeiten. Man kann auch eine andere Variante wählen, indem man ein frühes, leichtes Abendessen zu sich nimmt und am nächsten Morgen auf das Frühstück verzichtet. Ich persönlich verzichte lieber auf das Abendessen und freue mich, wenn ich am nächsten Morgen mit Hunger aufwache. Zum Thema Hunger kommen wir aber noch.

Stufe drei: Vollfasten – „Vollfasten“ klingt dramatisch, ist es aber nicht. Ich verstehe darunter den Verzicht auf feste Nahrung in einer Zeitspanne von 36 Stunden, bis zu 7 Tagen (oder

länger). Man kann die Zeitspanne individuell wählen, wichtig ist jedoch, die gewählte Zeit auch einzuhalten, sonst kann es sein, dass man sich als „Versager“ fühlt und dieses Gefühl sollte nicht eintreten. Mein Tipp ist also, sich zu Beginn eine kürzere Zeit vorzunehmen, verlängern kann man immer noch.

Die meisten Menschen, die sich für ein Vollfasten entschieden haben, sehen sich zumeist drei Problemen gegenüber. Das erste Problem ist die unbewusste Angst zu verhungern. Auch wenn das Wachbewusstsein sagt: „es kann Dir nichts passieren“, das Unterbewusstsein spielt uns dennoch oft einen Strich durch die Rechnung. Nachdem ich schon viele Fastenseminare geleitet habe, darf ich Ihnen versichern, dass Sie auch nach sieben Tagen Fasten nicht verhungert sind. Ganz im Gegenteil. Ich habe oft erlebt, dass sich die Energie der Teilnehmer nach dem dritten Tag deutlich erhöht hatte und wir in der Lage waren, aktiv Sport zu betreiben.

Der zweite Feind des Fastenden ist der Hunger. Wir sind es fast nicht mehr gewöhnt, ehrlichen Hunger zu empfinden. Sehr schnell wird in der heutigen

Zeit des Überflusses ein aufsteigendes Hungergefühl mit einer Zwischenmahlzeit im Keim erstickt, ohne dass man es ehrlich empfinden kann. Freuden Sie sich mit Ihrem Hunger an, geben Sie ihm nicht sofort nach und Sie werden sehen, wie er die Macht über Sie verliert. Wenn Sie sich entschließen mehr als drei Tage zu fasten, werden Sie erleben, dass nach spätestens dem dritten Tag das Gefühl des Hungers verschwindet, es kommt zumeist erst am Ende der selbst gewählten Fastenzeit wieder.

Das dritte Handicap beim Fasten ist die Versuchung. Diese kann von guten Freunden ausgelöst werden, von Gerüchen, aber auch nur durch einen Werbespot. Bei der Versuchung können Sie beginnen Ihren Willen zu stärken. Die so erreichte Willenskraft kann Ihnen in ganz anderen Lebenssituationen durchaus nützlich sein.

Regeln für das „Vollfasten“

Führen Sie ausreichend Flüssigkeit zu – Wenn Sie fasten, dann kann es

leicht passieren, dass Ihr Durstgefühl abnimmt. Bitte trinken Sie trotzdem ausreichend Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Der Urin sollte während der Fastenzeit hell sein, wenn er dunkel wird, dann erhöhen Sie bitte die Trinkmenge. Mineralwasser mit Kohlensäure eignet sich nicht als Durstlöcher und belastet die Nieren. Ideal geeignet ist Quellwasser, Leitungswasser oder gefiltertes Wasser.

Fastensuppe bzw. Smoothies – Während der Fastenzeit sollte man eine Basensuppe zu sich nehmen (siehe Rezept auf dieser Seite). Es handelt sich dabei um eine Gemüsesuppe, die bei ca. 60 Grad („Kaltauszug“) mehrere Stunden zubereitet wird. Man kann diese Suppe mit Kräutern würzen, jedoch nicht mit Salz. 2-3 Tassen der Suppe am Tag erleichtern die Fastenzeit, denn sie schmeckt gut und gibt dem Körper Wärme. Außerdem enthält sie wertvolle Mineralstoffe und Vitamine.

Wenn man will, kann man auch Smoothies zu sich nehmen, ich rate jedoch davon ab, Früchte zu verwenden, denn diese belasten die Leber. Bedeutend besser eignet sich rohes Gemüse, da es weit weniger Zucker



REZEPT

Basensuppe

Zutaten:

- 250 g Kartoffeln, klein geschnitten mit Schale
- 50-100 g Gemüse entsprechend der Jahreszeit (Petersilienwurzel, Sellerie, Karotten, Liebstöckel, Krautblätter, Fenchel, Löwenzahn, Brennessel, Lauch, Ingwer, Weißkohl, Zwiebel, Zucchini)
- Gewürze: Lorbeerblätter, Gewürznelken, Wachholderbeeren, Muskatnuss, Majoran, Kümmel, Zwiebel, Knoblauch (die Auswahl erfolgt nach persönlichem Geschmack)

Zubereitung:

- Kartoffeln, Gemüse und die anderen Zutaten gut gereinigt in einem Liter Wasser in einem genügend großen Topf erhitzen.
- Die Brühe insgesamt 2 Stunden bei niedriger Temperatur vor sich hin köcheln/simmern lassen, danach werden die festen Bestandteile durch ein Sieb abgeseiht.

Verwendung: Die festen Bestandteile werden nicht verwendet, da sämtliche Mineralstoffe und Spurenelemente herausgelöst wurden. Nur die Brühe wird gegessen bzw. getrunken.

Yucca Extrakt

Die Vitalquelle der Indianer

- Hilft gegen Darmträgheit
- Entlastet Leber und Nieren
- Entzündungshemmend



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige



enthält, dafür mehr Mineralien und auch Vitamine.

Der Darm

Besonders wenn man über 36 Stunden fastet, sollte man trotzdem darauf achten, den Darm regelmäßig zu entleeren. Dies klingt zwar etwas eigenartig,

ist es aber nicht. Der Darm hat natürlich während der Fastenzeit nicht „nichts“ zu tun. Im Darm tummeln sich Billionen von Bakterien, die alle nur darauf warten, endlich einmal von Zucker und Weißmehl in Ruhe gelassen zu werden. Fasten bedeutet daher natürlich auch Darmregeneration und diese ist bei vielen von uns dringend notwendig. Unser Darm ist die Schaltzentrale für das Immunsystem und regelmäßiges Fasten – auch wenn es „nur“ Intervallfasten ist – hilft, die Schaltzentrale aufzuräumen. Chronische Krankheiten können dadurch vermieden und auch ausgeheilt werden.

Sollte es bei längeren Fastenzeiten dazu kommen, dass der Stuhlgang völlig versiegt, dann kann man mit Einläufen oder Darmspülungen nachhelfen. Auch die Einnahme von Glaubersalz zu Beginn der Fastenkur hilft, den Darm gründlich zu reinigen.

ankommenden Waren verarbeitet und alle Abfälle (in den Darm) abgegeben werden. Aufnahme und Abgabe müssen streng geregelt sein, sonst bricht die ganze wunderbare Logistik zusammen.

In der Zeit des Fastens kann sich die Leber auf eine Aufgabe konzentrieren, dies bedeutet, dass sie sich auf die Abgabe von Stoffwechselprodukten konzentriert. In dieser Zeit ist es endlich möglich, den Körper von diversen Lasten zu befreien, ohne dass neue hinzukommen. Diese Regulation der Körpersäfte ist enorm wichtig für unsere Gesundheit. In der Fastenzeit kann sich die Leber damit beschäftigen, den Körper gründlich zu reinigen. Wenn man mehr als 36 Stunden fastet, dann merkt man eine gewisse Müdigkeit, Schläfrigkeit und vielleicht auch leichte Kopfschmerzen. Diese Symptome verschwinden aber bald, danach nimmt die Lebensenergie sehr schnell zu.

Ich habe während der Fastenkuren, die ich leiten durfte, immer die Blutwerte der Teilnehmer kontrolliert. Regelmäßig, ohne Ausnahme, hatten sich die Leberwerte verbessert. Dies ist für mich ein deutliches Zeichen dafür, dass Fasten eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit hat. Dieser Effekt tritt auch dann ein, wenn wir Intervallfasten praktizieren, dies jedoch mindestens dreimal in der Woche.

Zeolith + C

Natürlich und gesund entgiften

- Nimmt Gifte aus dem Körper auf und hilft bei der Ausscheidung
- Sekundäres Antioxidans



120 g
Pulver
€ 29,70



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige

Die Leber

Für jeden Fastentag ist Ihnen Ihre Leber dankbar. Unsere Leber ist mit ca. 1.200 g der eigentliche Dirigent unseres Körpers. Die chinesische Medizin lehrt uns, dass die Leber „die Mutter des Herzens“ sei. Die Leber ist in der Tat unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Sie funktioniert wie ein großer Hafen, in dem alle

Die Atmung

Wer fastet, der sollte atmen lernen. Die Atmung ist es, die unsere Körperrhythmen steuert. Keine andere Funktion kann so bewusst gesteuert werden. Die Steuerung der Atmung hat Einfluss auf unseren Herzrhythmus und dieser wiederum auf alle Organe. Es zählt sich also aus, wenn wir eine bewusste Atmung erlernen. Dies kann durch verschiedene Techniken erreicht werden, Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder auch nur einfache Stimm- und Singübungen.

Je tiefer wir in den Bauchraum atmen, desto mehr erhöht sich unsere Lebensenergie, gerade in Fastenzeiten können wir dies sorgfältig üben, da wir uns die Essenszeiten sparen.



Die Niere

Jeder gesunde Mensch besitzt zwei Nieren, wobei eine allein in der Lage ist, die ganze Arbeit zu leisten. Wie ich schon erwähnte, nimmt in der Fastenzeit das Durstgefühl ab. Trotzdem ist es unbedingt notwendig, eine gewisse Trinkmenge einzuhalten. Am besten kontrolliert man seine Trinkmenge an der Farbe des Urins. Ist die Farbe dunkel, dann ist bereits „Feuer am Dach“, dies bedeutet, dass man mehr trinken sollte. Leider musste ich auch miterleben, dass sich bei Fastenden eine starke Übersäuerung einstellte und die hat dann manchmal zu einem Gichtanfall geführt.



Mein Tipp: auch wenn Sie während des Fastens kein Durstgefühl verspüren, trinken Sie bitte trotzdem. Wasser ohne Kohlensäure, Basensuppe ohne Salz und Smoothies ohne Früchte sind wunderbare Flüssigkeitsspende.

Die Haut

Während einer Fastenzeit ist die Haut besonders gefordert. Es kann

sein, dass Hautunreinheiten entstehen und man mit seinem „Gesamtbild“ zu Beginn gar nicht zufrieden ist. Dies gibt sich aber, bitte haben Sie keine Angst davor. Wichtig ist es, natürliche Kosmetikprodukte zu verwenden. Wenn man glaubt, dass man weiterhin Erdölprodukte verwenden kann, nur weil sie billig sind, dann ist man auf dem falschen Weg. Die Haut ist der Spiegel der Seele und während der Fastenzeit kann man tief in die eigene Seele blicken.

Natürliche Produkte, angereichert mit wertvollen Kräutern, Produkte mit Meersalz, Peelings, Sauna, Massage mit natürlichen Ölen helfen auch der Haut zu regenerieren und sich zu erholen.

Wer sollte fasten?

Diese Frage zu beantworten ist nicht ganz einfach. Für mein ärztliches Verständnis sollte jeder gesunde Mensch Fastenzeiten einhalten. Ob man sich dabei auf die einfachste Variante einlässt, keine Zwischenmahlzeiten mehr zu konsumieren oder vielleicht ein Intervallfasten ausprobiert, dies bleibt uns selbst überlassen. 36 Stunden oder mehr sind, wie schon gesagt, kein Problem und sogar sehr anzuraten für

Menschen, die gesund sind und an keinen chronischen Krankheiten leiden. Fasten ist – durch unsere Evolution bedingt – ein wichtiger Beitrag zu Erhaltung der Gesundheit.



Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden (Diabetes, Darmentzündungen, Krebs, usw.) sollten sich von einem Fastenarzt beraten lassen und niemals allein beginnen zu fasten. In diesem Fall ist Fachkompetenz gefragt und ärztliche Ratschläge sind unbedingt einzuhalten. Der Idealfall wäre es, eine Fastenklinik aufzusuchen.

Nahrungs- ergänzungsmittel für die Fastenzeit

Vielleicht möchten Sie nach den Weihnachtsfeiertagen, die ja oft mit zahlreichen schweren Speisen und Le-



ckereien an reich gedeckten Tischen verbracht werden, eine Fastenzeit einlegen? Empfehlenswert ist es auf jeden Fall. Mit Nahrungsergänzungsmitteln

können Sie diese Erholungspause für Ihren Körper noch erfolgreicher gestalten.

Vulkanmineral Zeolith hat die Fähigkeit Giftstoffe, die der Körper auszu-

scheiden hat, zu binden und dadurch zu entsorgen. Dies führt zu einer deutlichen Entlastung und Regeneration der Leber, die während der Fastenzeit „Hochkonjunktur“ hat.

Basenpulver hilft in der Fastenzeit eventuelle Mineralstoffdefizite aufzufüllen. Besonders Magnesium und auch Calcium sind in dieser Zeit wichtige Begleiter. Sie verhindern eine mögliche Übersäuerung und optimieren Stoffwechselprozesse.

Yucca reinigt den Körper „von innen“. Dies ist notwendig, wenn man jahrelang eine gesunde Ernährung vernachlässigt hat. Yucca enthält Saponine (Seifenstoffe), die alte Schlacken von den Darmwänden lösen. In Kombination mit Bitterstoffen eine wunderbare Nahrungsergänzung in der Fastenzeit.

Moringa ist ein Superfood, das über 90 Nährstoffe enthält. Wenn man Intervallfasten bevorzugt, so kann man zwischendurch Moringa einnehmen. Entschließt man sich für ein paar Vollfasttage, dann kann man Moringa zu Ende der Fastenzeit einsetzen, um den Körper mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen.

Basenpulver plus 100 %

Gegen Müdigkeit, Stress und Erschöpfung

- Bei erhöhtem Mineralstoffbedarf durch falsche Ernährung
- Bei Intensiver sportlicher Betätigung
- Gegen Übersäuerung und Übergewicht

450 g
Pulver
€44,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

BIO Baobab

Energie und Abwehrkraft für die Familie

- Tonikum zur Stärkung
- Fördert die Darmflora für starke Abwehrkraft
- Milder Geschmack für die ganze Familie

270 g
Pulver
€27,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeigen

Ziemlich beste Freunde

Tier und Mensch – eine jahrtausendealte Beziehung

Von Gudrun Habersetzer

Eine vielschichtige und wechselvolle Verbindung ist es, die Menschen und Tiere seit Jahrtausenden verbindet. Wir gehen mit dem Hund spazieren, streicheln Nachbars Katze, staunen über die exotischen Tiere im Zoo und essen Kalbsschnitzel und Schweinsbraten. Ein paradoxeres Verhältnis kann man kaum erfinden. Angesichts der Bedeutung von Tieren für die menschliche Gesellschaft scheint es verwunderlich, dass dieses Verhältnis bisher innerhalb der Wissenschaften kaum reflektiert wurde.

Wann ist die Bindung zwischen den Arten entstanden?

Seit mindestens 40.000 Jahren gibt es eine Beziehung zwischen Menschen und

Tieren, die über das reine Jagen und Erlegen oder das Sammeln von Eiern hinausgeht. Mensch und Wolf sind sich damals vermutlich zum ersten Mal nähergekommen und haben erkannt, dass sie sich gegenseitig von Nutzen sein können. Höhlenzeichnungen zeigen auch heute noch beeindruckende Bilder dieser Beziehung zwischen den Arten und bezeugen die Wichtigkeit derselben.

Das Interesse an Tieren und die Tierliebe sind uns aber auch heute noch quasi in die Wiege gelegt. Am meisten interessieren sich drei bis sechs Monate alte Babys für menschliche Gesichter. Aber gleich danach kommt ein intensives Interesse für Tiere. Kleinkinder sind ausnahmslos tierfreundlich und reagieren sofort positiv auf Tiere. Entwicklungsforscher sagen, dass der Kontakt zu Tieren für eine gesunde Entwicklung sozialer, emotionaler und kognitiver Fähigkeiten eines Kindes absolut erforderlich ist. Fehlt der Kontakt zu Tieren, wachsen Kinder emotional verarmt auf. Ebenso gehört der Kontakt zur gesamten Fülle der Natur zu einer gesunden Kindheit. Durch das Zusammenleben

mit Tieren lernen Kinder, dass man auf die Bedürfnisse anderer Rücksicht nehmen muss. Das macht sie zum einen empathisch, zum anderen aber auch intelligenter, weil sie durch die Pflege ihres Tieres früher ein breiteres Verhaltensspektrum ausbilden als Kinder ohne Hund, Katze oder Kaninchen.

Wenn Kinder älter werden, etwa ab 10 Jahren, nimmt das Faktenwissen und das wissenschaftliche Interesse an Tieren zu. Viele Kinder fangen in diesem Alter an, selbstständig ein Haustier zu versorgen. Diese Fürsorge fördert wiederum das Kind in seiner Entwicklung zu einem verantwortungsbewussten Menschen. Aber die Haltung von Haustieren erfordert auch Zeit, Mühe und Geld. Oft genug verliert ein Kind das Interesse am Tier, oder es wird von anderen Dingen abgelenkt und zeitlich in Anspruch genommen, so dass die Pflege des Tieres Elternaufgabe wird. Dies muss unbedingt bei der Anschaffung eines Tieres in Betracht gezogen werden. Schaffen Sie als Eltern nur ein Tier an, welches sie auch selbst wohlwollend versorgen können. Wenn





Sie sich vor Vogelspinnen oder Ratten ekeln – schaffen Sie bitte keine für ihr Kind an. Wer würde das Tier versorgen, wenn Ihr Kind das Interesse verliert?

Gerade haben wir festgestellt, dass Tiere für eine gesunde kindliche Entwicklung sehr wichtig sind. Aber warum sind für eine Mehrheit der Menschen im Erwachsenenalter Tiere noch immer ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens? Ganz unabhängig davon, ob sie in der Stadt oder auf dem Land leben oder in welchem Berufszweig sie tätig sind?

Was ist es, was Tiere uns Menschen – außer Nahrung und Kleidung – geben können?

Zunächst einmal haben Tiere einen großen Unterhaltungswert. Sie machen im Zirkus Kunststücke, lassen sich

bei Pferderennen anfeuern und im Zoo anschauen. Bei diesen Zurschaustellungen empfinden wir Menschen zwiespältig, wir sind einerseits fasziniert von der Ähnlichkeit des Tieres mit uns, den Menschen und andererseits genießen wir es, die Fähigkeiten von Tieren zu bestaunen, die so verschieden von unseren sind. Aber sie geben uns noch mehr.

Sie bringen uns in Kontakt mit unseren natürlichen Wurzeln

Das ist etwas, was vielen Menschen heutzutage fehlt, obwohl ihnen das nicht bewusst ist. Tiere sind uns Gesellschaft, wenn wir einsam sind. Tiere machen keinen Unterschied, ob wir alt oder jung, behindert, arm oder reich, sogar ob wir gut oder böse sind. Dies werden 30% der Österreicher/innen gern bestätigen, denn in 16% aller Haushalte lebte 2017 eine Katze und in immerhin 14% ein Hund. Hyperaktive Kinder werden ruhiger, wenn ein Hund oder

eine Katze anwesend sind, der Aggressivitätslevel sinkt, wenn Kinder sich um Tiere kümmern. Schüchterne können zu einem Tier viel leichter Kontakt knüpfen als zu einem Menschen, schaffen aber auch den Kontakt zu Menschen leichter, da ein Haustier ein ideales Einstiegsthema für jedes Gespräch ist. Tiere akzeptieren ihre Menschen vorbehaltlos, sie spüren Stimmungen und stellen sich darauf ein.



Es ist leicht mit Tieren glücklich zu sein. Weil sich das Leben mit ihnen auf das Wesentliche beschränkt: Nähe, Fürsorge, Zuwendung. Und ganz viel Spaß!

Im Zusammenleben mit einem Tier bildet sich eine sehr enge Beziehung heraus, ein Geben und Nehmen. Immer mehr Menschen nehmen Tiere als Wesen wahr, die ein Bewusstsein haben, einen Willen und Gefühle; diese Men-

schen sind davon überzeugt, dass Tiere uns sehr ähnlich sind – und dass wir sie entsprechend behandeln sollten.

Der Mensch schadet sich selbst

Menschen haben in ihrer Geschichte immer versucht, sich von anderen Lebewesen abzugrenzen und sich als etwas Besseres zu sehen. Sie sind dafür verantwortlich, dass ganze Tierarten von der Erde verschwunden sind oder in Kürze aussterben werden. Wenn Ökosysteme zusammenbrechen, rettet sich der Mensch selbst mit aus. Schließlich ist der Mensch auch nur ein Tier. Wir müssen erkennen, dass industrielle Massentierhaltung nicht nur den Tieren, sondern uns selbst am meisten schadet. Würden Menschen so wie früher die Tiere, die sie essen, selbst schlachten, hätten sie zu ihnen ein ganz anderes Verhältnis. Sie würden ihnen mit mehr Respekt und Achtung begegnen und würden auch besser für diese Tiere vor ihrem Tod sorgen. Dennoch halten viele Menschen den Widerspruch zwischen der Vermenschlichung und der Tötung von Tieren aus, weil die Tötung hinter den Kulissen stattfindet. Und hinter diese Kulissen möchten sie (noch) nicht schauen.

Und die Wissenschaft?

Die Human Animal Studies (HAS) sind ein noch recht junges Feld der interdisziplinären Forschung und behandeln die kulturelle, soziale und gesellschaftliche Bedeutung nicht-menschlicher Tiere. Ebenso steht außerdem ihre Beziehung zum Menschen und umgekehrt im Mittelpunkt und die gesellschaftlichen Mensch-Tier-Verhältnisse allgemein. Entstanden ist die HAS aus der Kritik an der mangelhaften Beziehung zwischen Mensch und Tier und vor allem der fehlenden Auseinandersetzung mit dem Thema. Die Rede ist hierbei vom Mensch-Tier-Dualismus, also der Tatsache, dass das Tier einer-

seits als reines Produkt und Mittel zum Zweck angesehen wird, andererseits aber auch gleichermaßen vermenschlicht und wie ein Familienmitglied behandelt wird – in der Regel wird dabei eine grundlegende Unterscheidung zwischen verschiedenen Tierarten gemacht, die das Verhalten rechtfertigen soll.

Was können wir tun, damit es Tieren besser geht?

Obwohl es in der westlichen Welt eine Übereinkunft darüber gibt, dass man Tierrechte achten muss, endet das Verständnis der Masse dort, wo für den Einzelnen Einschränkungen entstehen – wenn man auf das sonntägliche Schnitzel verzichten oder einen höheren Preis für ein Tierprodukt aus artgerechter Haltung bezahlen muss.

Ein erster und wichtiger Schritt hin

zu einem besseren Umgang mit Tieren, die uns Lebensmittel liefern, wäre es, weniger Fleisch zu essen. Müssen denn wirklich jeden Tag Schnitzel, Wurst und Burger auf dem Speiseplan stehen? Wenn wir weniger Fleisch essen, können wir darauf achten, dass das Fleisch eine gute Qualität hat und zudem von Tieren stammt, die wenigstens bis zur Schlachtung ein gutes, tiergerechtes Leben führen konnten.

Sogar Bauern beginnen umzudenken. So Norbert Hackl, Bauer aus der Südoststeiermark, der Anfang der 2000er Jahre damit anfang, Freiland-schweine zu züchten. In seinem Buch „Dürfen Schweine glücklich sein?“ beschreibt er die Entstehungsgeschichte von „Labonca“, seiner Marke für Fleisch von glücklichen Tieren. Ein zentraler Satz, den wir uns alle zu Herzen nehmen sollten, soll hier für einen neuen Ansatz von Tierhaltung zur Lebensmittelproduktion stehen: „Mich interessiert es nicht, Fleisch von einem Tier zu essen, das zu Tode gequält wurde, und





Kuhhorn
Von David Hunziker
AT Verlag
ISBN 978-3-03800-997-9



Dürfen Schweine glücklich sein?
Von Norbert Hackl
Leykam Verlag
ISBN 978-3-70118-095-0



Schwein ohne Schwein – Das Tierliebe Kochbuch
Von Karl Schillinger
edition a Verlag
ISBN 978-3-99001-177-5



Zwischen Bullerbü und Tierfabrik
Von Andreas Möller
Gütersloher Verlagshaus
ISBN 978-3-579-08724-5

in den letzten Minuten vor dem Tod panische Ängste ausgestanden hat. Diese Energie möchte ich nicht zu mir nehmen.“

Nicht umsonst heißt es: „Du bist, was du isst.“

Letztlich ist aber das Glück der Schweine abhängig von Willen der Menschen, einen höheren Preis zu bezahlen. Wollen wir dafür zahlen, dass Schweine (und andere Nutztiere) glücklicher leben können? Dies käme auch unserer Gesundheit zu Gute, denn glückliche Tiere benötigen wesentlich weniger künstliche Nahrungsmittel, Pharmaprodukte wie Antibiotika und sind insgesamt gesünder. Nur logisch, dass auch ihr Fleisch gesünder ist.

Nun ist bald wieder Weihnachten und es ist an der Zeit über das Weihnachtsmenü nachzudenken. Vielleicht versuchen Sie es ja in diesem Jahr einmal „Ganz ohne Gans“ (siehe unten) oder kaufen Sie Fleisch von glücklichen Tieren z.B. von Labonca (www.labonca.at). Ihre Gesundheit und die Tiere danken es Ihnen.

**Feiern Sie das Leben –
Frohe Weihnachten!**



REZEPT

Ganz ohne Gans – Rotkraut mit Maroni, Sellerie & Zwiebel

Zutaten: Rotkraut, Maroni, Sellerie, Zwiebeln, Gemüsebrühe, süßer Traubensaft von roten Trauben, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Gewürznelken, Zimtstange, Butter

Zubereitung: Rotkraut in Streifen schneiden, mit süßem Traubensaft (Uhudler) mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Gewürznelken, Zimtrinde und etwas Butter ca. 10 bis 15 min. dünsten. Gekochte, geschälte Maroni, Knollensellerie in Würfel schneiden (selbe Größe wie Maroni), Zwiebel in grobe Würfel schneiden, alles in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und weichdünsten. Mit Salz, gemörsertem Nel-

kenpfeffer, Gewürznelken und Pfefferkörnern würzen (etwas für die Tellerdekoration aufheben). Fast trocken einkochen und mit kalter Butter verfeinern.

Anrichten: Rotkraut fast trocken auf warme Teller anrichten (in der Mitte des Tellers), Maroni, Sellerie, Zwiebel im Kreis um das Rotkraut drapieren. Den Tellerrand mit der restlichen Gewürzmischung bestreuen – für die Nase und evtl. zum Nachwürzen. Rotkrautsaft warm im Glas zum Trinken dazu servieren.

Guten Appetit wünscht das
Team von AN-ALAPANKA-MA®

Die Gärten von AN-ALAPANKA-MA®

Astrosophische GartenWelten im Südburgenland

Leicht zu entdecken sind sie nicht, die astrosophischen GartenWelten von AN-ALAPANKA-MA®, doch es lohnt sich die Suche, um den Nachlass der viel zu früh verstorbenen Künstlerin, Sylvia Mies (gest. 2018) zu finden. Sylvia wollte den Besuchern der Gärten die Archetypen (Urbilder) näherbringen und erleben lassen, dies ist ihr gelungen.

Die GartenWelten eröffnen dem Besucher die Möglichkeit, sich mit der Natur und den Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer in Verbindung zu setzen. Jedes Element hat spezielle Eigenschaften, die sich in den zwölf Tierkreiszeichen in verschiedenen Formen wieder spiegeln.

Die zwölf kreisförmigen Gartenbilder wurden paarweise angeordnet, entsprechend den Oppositionen im Tierkreis. Die Pflanzen in den jeweiligen Bildern wurden speziell zu den Symbolen passend ausgesucht und man findet wun-




derschöne Skulpturen, entdeckt und geformt von Sylvia. Erst im Jahr 2018 wurden die „Gartenwelten“, die ganzjährig zu besichtigen sind, vollendet. Zum Abschluss wurde eine 65 Meter lange und fünf Meter hohe Brücke vom Zeichen der Jungfrau hin zum Zeichen der Fische errichtet. Sylvia durfte die Vollendung ihres Gartens noch miterleben.

Die „GartenWelten“ wurden 2016 mit dem Österreichischen Innovationspreis für Tourismus ausgezeichnet.

Hat man die Anlage hinreichend studiert, so, kann man sich anschließend kulinarisch verwöhnen lassen. Ein künstlerisch ausgestattetes Restaurant, das ebenfalls die Handschrift von Sylvia trägt, bietet die Möglichkeit ein rein vegetarisches oder veganes

Menü zu genießen. Der Zeremonienmeister ist Friedrich Gutscher unterstützt von Dr. med. Peter Mies. Jeder der verschiedenen Menügänge ist einmalig und dem Gast wird genau erklärt, was sich auf dem Teller befindet. Dazu werden ausgesuchte Getränke serviert, von speziellen Tees bis zu auserlesenen Weinen.

Wenn man einmal die AN-ALAPANKA-MA® besucht hat, dann vergisst man diesen Tag nicht mehr. Man möchte wiederkehren und eintauchen in die Welt der Archetypen. 



AN-ALAPANKA-MA®

Bobisberggasse 20
A-7562 Eltendorf- Zahling
www.an-alapanka-ma.eu
herberge@an-alapanka-ma.eu
+43 (0) 3325 / 22544



BIO CBD ÖL von Dr. Ehrenberger

- ✓ voller Entourage-Effekt
- ✓ österreichische Bio Qualität
- ✓ enthält eine CBD Konzentration von 10%
- ✓ zu 100% legal in DE, AT, CH



HANF
EXTRAKTE

🏠 WWW.HANF-EXTRAKTE.COM

UNSERE **PRODUKTVIELFALT**

- | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|-------------------|
| ✓ CBD Öle | ✓ CBD Zäpfchen | ✓ CBD für Tiere | ✓ Hanfschokolade |
| ✓ CBD Pasten | ✓ CBD Cremes | ✓ CBD Kosmetik | ✓ Süßwaren |
| ✓ CBD Kapseln | ✓ CBD Massageöle | ✓ Hanfprotein | ✓ Mikronährstoffe |
| ✓ CBD Kristalle | ✓ Hanftée | ✓ Lebensmittel | ✓ uvm. |



Krankheiten aus der eigenen Küche

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Vor kurzer Zeit trafen sich zwei Freundinnen, die sich schon lange Zeit nicht gesehen hatten. Nach einer herzlichen Begrüßung öffnete eine Frau eine Dose mit Keksen und sagte stolz: „Selbst gemacht!“ Daraufhin antwortete die andere: „Ich hatte vor drei Monaten einen Herzinfarkt, auch selbst gemacht“. Ich denke, dass man den Zusammenhang zwischen einer ungesunden Ernährung (Lebensweise) und diversen Krankheiten nicht besser schildern kann. Ist uns denn der momentane Genuss mehr wert, als einige gesunde Lebensjahre?

Krill Öl

Der Schlüssel zu langem Leben

- Hoher Gehalt an Astaxanthin, einem starken Antioxidans
- Bei Gelenkproblemen und Arthrose
- Beste Omega-3-Fettsäuren



75 Kapseln
€55,90

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Die medizinische Fachwelt, hin bis zur UNO, ist sich einig: Unsere moderne Ernährung verursacht Krankheiten, dies steht eindeutig fest. Gerade in den letzten Tagen, als ich begann diesen Artikel zu schreiben, hörte ich von einer jungen Frau, die an Diabetes erkrankte, sie ist gerade einmal 32 Jahre alt. Massives Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlernährung haben zu dieser Diagnose geführt. Bald wird es dazu kommen, dass ihre Arterien verkalken, die Nieren langsam ihre Funktion aufgeben, die Sehkraft nachlässt und danach wird das Gehirn in einen Dauerstreik gehen. Dies bedeutet, dass diese jetzt noch junge Frau, früher oder später, zu einem Pflegefall wird, falls sie nicht ihren Lebensstil radikal ändert.

Dieser Artikel soll Ihnen keine Angst machen, sondern Hoffnung geben. Hoffnung insofern, indem Sie erkennen, dass man aktiv an seiner Gesundheit arbeiten kann, Voraussetzung ist der Wille gesund zu bleiben. Ich werde mich auf drei wesentliche Krankheitsbilder beschränken. Diese sind Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Krebs. Natürlich ist mir bewusst, dass viel mehr Erkrankungen mit unserer (un-)zivilisierten Ernährung zu tun haben, den Rest zu erforschen bleibt dem geneigten Leser überlassen, Literatur gibt es genug.

Eine kurze persönliche Anmerkung noch zu Beginn dieses Artikels. Tagtäglich werden hunderte Menschen in Spitäler eingeliefert mit diversen gesundheitlichen Problemen, sehr häufig sind es Probleme mit den Gefäßen oder dem Herzen. Ist die Akutphase überstanden, dann wird es diesen Menschen sehr schnell langweilig im Spital. Sie haben keine Schmerzen mehr, wissen oft nicht wie sie die Zeit totschlagen sollen und zu allem Übel bekommen sie auch noch

die Spitalskost vorgesetzt. Könnte man diese Zeit nicht besser nutzen? Ich denke da an eine Schulung bezüglich der persönlichen Ernährung, bereits im Spitalsbett. Ja, das könnte man! Dazu müssten wir aber die Spitalsküchen umstellen, wer will das schon? Auch bei den niedergelassenen Ärzten wäre es sinnvoll, geschulte Experten einzusetzen. Dies würde Arbeitsplätze schaffen und den Kassen viel Geld sparen. Nun höre ich aber auf mit meinen Fantasien und komme zurück in das reale Leben.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Ernährung

Die Statistik hat nicht immer recht, doch in diesem Fall schon. Die häufigste Todesursache in Österreich sind Probleme mit dem Herzen. Ich möchte Sie sicherlich nicht verunsichern. Die Zahlen verraten jedoch, dass ca. 34.000 Menschen in Österreich jährlich einen Herzinfarkt erleiden, wobei ca. 30 % davon tödlich verlaufen. In ca. 90 % davon, so schätzt man, sind die Lebensumstände maßgebend für das Resultat. Dies bedeutet, dass ca. 30.000 Herzinfarkte allein in Österreich vermeidbar wären, dies wären also ca. 80 pro Tag!

Die Ursachen eines Herzinfarktes sind natürlich Gefäßverschlüsse. Es handelt sich dabei manchmal um den Verschluss eines einzelnen Gefäßes, zumeist sind mehrere Gefäße betroffen, wie aber kommt es dazu?

Die Gefäßinnenwand, das sogenannte Endothel, sollte eine glatte, seidenartige Oberfläche haben, damit das Blut



Vitamin B-Komplex forte

B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle für Gehirn, Nerven und Gefäße

- Deckt das gesamte Vitamin-B-Spektrum inkl. Vitamin B12 ab
- Bei Stress und außergewöhnlichen Anstrengungen
- 100% vegan

60
Kapseln
€ 24,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

gut fließen kann. Es kann jedoch der Fall eintreten, dass die Oberfläche nicht so glatt bleibt wie sie sein sollte, die Ursache dafür sind zumeist Entzündungen, die sich an der Gefäßinnenwand abspielen. Eine Entzündung geht immer mit einer Schwellung einher, das Blut kann dann nicht mehr frei zirkulieren und über Jahre hinweg können Probleme mit schwerwiegenden Folgen entstehen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Gefäßverschluss und dadurch zu einem Infarkt. Dies kann im Herzen passieren, aber auch im Gehirn. Die Folgen sind bekannt.

Wir wissen heute sehr genau, dass eine ungesunde Ernährung dazu beiträgt, solche Entzündungen in der Gefäßinnenwand entstehen zu lassen und zu verstärken. Vor allen Dingen der Konsum von minderwertigen Ölen und Fetten kann dazu führen, dass die Gefäße in Mitleidenschaft gezogen werden.

Es ist dabei unerheblich, ob es sich um pflanzliche oder tierische Fette handelt. Wichtig ist, dass der Anteil von Omega 3 Fettsäuren hoch, der Anteil von Omega 6 Fettsäuren gering ist. Optimal wäre ein Verhältnis von 1:5. Raffiniertes Sonnenblumenöl, zum Beispiel, hat 1:140, raffiniertes Distelöl ist nicht viel besser. Diese Öle sollte man meiden, auch wenn sie billig sind, vor allen Dingen dann, wenn die Gefäße schon vorgeschädigt sind.

Ein weiteres Problem kann sich ergeben, wenn man zu wenig Vitamin B12 zu sich nimmt. In diesem Fall steigt der Homocysteinwert im Blut an und dies kann auch zu Entzündungen in den Gefäßen führen. Das Homocystein kann sehr leicht durch einen Bluttest bestimmt werden, jedoch übernimmt die Krankenkasse die Kosten nicht, sie belaufen sich auf ca. 25 Euro. Ich persönlich rate jedem Menschen, der Gefäßprobleme hat, den Homocysteinwert bestimmen zu lassen.

Cholesterin senken, Leber entlasten

Krillöl enthält ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Durch den hohen Anteil von Phospholipiden ist Krill Öl besser verwertbar als Fischöl. Das natürlich enthaltene Astaxanthin schützt vor Entzündungen

Magnesium ist einer der wertvollsten Mineralstoffe für unseren Körper. Unzählige Stoffwechselprozesse in unserem Körper könnten ohne Magnesium nicht ablaufen.

Muskelkrämpfe, besonders in der Nacht, sind ein deutliches Zeichen für Magnesiummangel, der auch zu einer Schädigung der Gefäße führen kann.

Vitamin B Komplex – Immer mehr Menschen leiden unter einem Mangel an Vitamin B, besonders dann, wenn die Ernährung einseitig ist. Vitamin B unterstützt unser Gehirn, die Nerven und auch das Herz-Kreislaufsystem. Ohne natürliche B-Vitamine

können sich Entzündungen bilden, besonders in den Gefäßen.

Akazienfaser und Darmbakterien – Der Darm ist die Quelle unserer Gesundheit, ähnlich einem Boden, der gesunde Pflanzen hervorbringt. Einmal im Jahr sollte man eine Darmkur mit Milchsäurebakterien und Ballaststoffen durchführen. Dazu eignet sich die Akazienfaser. Diese Kur hält den Darm fit, die Gefäße jung und kann auch das Cholesterin senken.

Sollte er zu hoch sein, dann kann man ihn ganz einfach durch die Gabe von B-Vitaminen senken und das Risiko einer Gefäßerkrankung ist gebannt.

Ein weiteres Risiko für unsere Gefäße ergibt sich durch einen latenten Magnesiummangel. Magnesium ist für uns essentiell, es muss durch die Ernährung zugeführt werden. Zahlreiche Stoffwechselprozesse sind abhängig von Magnesium und auch die Elastizität unserer Gefäße hängt von einer ausreichenden Zufuhr von Magnesium ab. Die bekanntesten Symptome bei Magnesiummangel sind nächtliche Krämpfe in der Beinmuskulatur. Wenn diese einmal auftreten, dann ist bereits Feuer am Dach und man muss mindestens 100 Tage Magnesium zuführen, um den Mangel auszugleichen. Ein Magnesiummangel, der immerhin 50 % der Bevölkerung betrifft, kann auch zu einem erhöhten Blutdruck führen. Bluthochdruck ist ein bekannter Risikofaktor für Gefäßerkrankungen, jedoch wird er leider oft erst sehr spät erkannt.

Natürlich darf man, auch wenn die Diskussion künstlich hochgeschaukelt wurde, den Cholesterinwert nicht außer Acht lassen. Ein erhöhtes Cholesterin kann zu einem Risiko werden, da es sich unter gewissen Umständen in die

Gefäßwände einlagert und somit zu Gefäßverschlüssen führt. Ich habe bereits in einem früheren Artikel ausführlich über Cholesterin berichtet. Seitdem die pharmazeutische Industrie die sogenannten Cholesterinsenker erfunden hat, wurden die offiziellen Richtwerte Schritt für Schritt nach unten korrigiert. Nun sind diese Mittel aber nicht ganz ungefährlich und haben manchmal schwerwiegende Nebenwirkungen. Vor etlichen Jahren hat das Medikament Lipobay® (seit 17 Jahren vom Markt genommen) der Firma Bayer für Aufsehen gesorgt. Der Grund waren mehrere schwere Krankheits- und Todesfälle, die eindeutig auf die Einnahme von Lipobay® zurückzuführen waren.

Wer unter einem zu hohen Cholesterinwert leidet und noch andere Risikofaktoren aufweist, der sollte seinen Lebensstil gründlich überdenken und danach ändern. Der Körper ist in der Lage, Cholesterin selbst herzustellen, es handelt sich ja dabei um eine überlebensnotwendige Substanz, die jede einzelne Zelle braucht. Man schätzt, dass nur ca. 5-7% des Cholesterins durch die Nahrung zugeführt werden, den Rest produziert unser Körper ganz von allein. Überschüssiges Cholesterin wird über die Leber ausgeschieden, im Darm ge-

bunden und entsorgt. Damit dies aber passieren kann, sollte unsere Ernährung Ballaststoffe beinhalten und unser Mikrobiom (Serie „Mikrobiom“ von Nikki-Carina Merz) in Ordnung sein. Spielen Darm und Leber optimal zusammen, wird der Cholesterinspiegel sich weitgehend normal verhalten, ist dies nicht der Fall, dann kann er steigen.

Es ist ebenfalls wichtig zu wissen, dass das LDL-Cholesterin (das „böse“) nur dann negative Auswirkungen auf unsere Gefäße hat, wenn es oxidiert ist. In der Umgangssprache würde man sagen, dass es ranzig geworden ist. Um dies zu verhindern, sollten wir ausreichend Antioxidantien zu uns nehmen. Diese finden sich vor allen Dingen in Gemüse und Obst, wobei dem Gemüse der Vorzug zu geben ist. Gemüse beinhaltet außerdem wertvolle Ballaststoffe, die als Nahrung für unsere Darmbakterien dienen. Eine vollwertige, gemüseorientierte Ernährung mit der gleichzeitigen Regulation der Darmflora kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.

Adipositas und Diabetes

Adipositas oder Fettleibigkeit ist eine chronische Erkrankung, die fast epidemisch zunimmt. In Österreich sind bereits ca. 25 % der Bevölkerung betroffen, wobei Frauen dabei leicht die Nase vorne haben. Es sind aber nicht nur erwachsene Personen, die betroffen sind, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Dies ist umso mehr beunruhigend, da mögliche Folgeerkrankungen wesentlich früher eintreten, wenn die Adipositas von Kindheit an besteht. Es ist ein Teufelskreis, der da entsteht. Die Kinder sind dick, können dadurch weniger Bewegung machen (oft wollen sie gar nicht mehr), finden weniger Freunde in der Schule, werden isoliert und essen danach noch mehr.

Oft besteht noch der verbreitete Irrglaube, dass Adipositas etwas mit unseren Genen zu tun hätte, dies ist jedoch nur in einzelnen Fällen möglich. Vielmehr ist die Ursache in der Erziehung und dem Verhalten der Eltern zu suchen,

Bittermelone Extrakt

Blutzucker regulieren und inneres Körperfett abbauen

- Reguliert Blutfette
- Reguliert den Blutzuckerspiegel natürlich
- Deckt 100% des Tagesbedarfs an Chrom

60 Kapseln
€19,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

OPC + C

Vitalität & Lebenskraft durch Antioxidantien

- Anti-Aging Effekt
- Stärkt Herz und Blutgefäße
- Verminderung von Schwellungen, Ödemen und Krampfadern

60 Kapseln
€19,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige

man spricht nicht mehr Genetik, sondern von Epigenetik, dies bedeutet, dass sich Verhaltensweisen der Eltern und die der Umwelt auf die Kinder übertragen. So konnte man beobachten, dass die Ernährungsgewohnheiten des Vaters vor der Zeugung eines Kindes einen Einfluss auf die Gesundheit des Kindes haben. Diese sind ebenso relevant wie die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft.

Eine Heilung von Adipositas ist möglich, dies habe ich schon oft erlebt. Voraussetzung jedoch ist, dass die betreffende Person auch den Willen aufbringen kann, die Lebensgewohnheiten langfristig und anhaltend zu ändern. Personen mit Übergewicht, ob jung oder schon älter, verhungern innerlich. Sie nehmen zu viele leere Kalorien zu sich, jedoch zu wenige Mikronährstoffe, dadurch entwickeln sich natürlich Defizite und daraus entstehen Krankheiten. Die Folgekrankheiten von Adipositas liegen auf der Hand: Probleme mit den Gefäßen, dem Herzen, Diabetes, Gelenksbeschwerden und Depressionen. Das Mikrobiom von adipösen Menschen kommt durcheinander, es kann sich nicht mehr gesund aufbauen und dadurch leidet natürlich der ganze Körper.

Eine anhaltende Heilung von Adipositas ist also nur möglich, wenn man beginnt den Darm zu regulieren, die Leber zu unterstützen, Fastenzeiten einhält, damit eine ketone Stoffwechselsituation eintritt und man muss natürlich begin-



nen Bewegung zu machen. Von allen sogenannten „Crash-Diäten“ ist abzuraten, da zumeist die Kilos schneller zurückkommen, als man sie verloren hat.

Der Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Diabetes ist unumstritten. Menschen, die unter Übergewicht leiden, erkranken deutlich häufiger an Diabetes. Ich werde in der nächsten Ausgabe von „Natur heilt“ einen eigenen Artikel dem Thema Diabetes widmen, da man speziell hier mit einer vernünftigen Ernährung und eine Lenkung des Mikrobioms wahre Wunder bewirken kann. Fettleibigkeit

kann aber nicht nur Diabetes auslösen, sondern auch die Entstehung von Krebserkrankungen unterstützen, wie wir gleich sehen werden.

Krebserkrankungen und Ernährungsgewohnheiten

Krebs ist eine Erkrankung, die beinahe jedes Organ des Menschen be-

Maßnahmen bei Adipositas

Yucca reinigt den Körper von „Innen“. Dies ist dann notwendig, wenn man Jahre lang die gesunde Ernährung vernachlässigt hat. Die sanfte Reinigung ist entgiftend, harntreibend, durchblutungsfördernd und cholesterinsenkend.

Bittermelone beeinflusst die Bildung des viszeralen Fettanteils. In diesem „harten Bauchfett“ werden Entzündungsstoffe gebildet, die den

Körper nachhaltig schädigen. Außerdem wird eine diabetische Stoffwechselsituation positiv beeinflusst.

Eine langanhaltende **Ernährungsumstellung** muss erfolgen! Crashdiäten bringen nichts außer Frust. Essen Sie um gesund zu leben und leben Sie nicht nur um zu essen! Durch eine gesunde Ernährung kann man sein Leben um Jahre verlängern, Konsequenz ist natürlich eine wichtige Vo-

raussetzung.

Intervallfasten – Mehrmals wöchentlich Fastenzeiten einzuhalten ist zu Beginn sicherlich nicht leicht, es zahlt sich jedoch aus. Die Magen „verkleinert“ sich, man muss nicht jeder Essenslust sofort nachgeben und man verliert an Körpergewicht. Ein leichtes Bewegungsprogramm hilft, dass die Kilos purzeln und das Gewicht fällt wie die Blätter im Herbst.

treffen kann. Sie bildet bereits die zweithäufigste Todesursache in den Industrieländern und ist bei Patienten und beim medizinischen Personal gleichermaßen gefürchtet. Leider hat sich noch nicht in den Köpfen der Betroffenen eingeprägt, dass unsere moderne Ernährung in Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs steht. Gerade das vorgehende Thema der Fettleibigkeit spielt bei der Entstehung mancher Krebsarten eine bedeutende Rolle. Das Erkrankungsrisiko für Darm-, Gallenblasen-, Speiseröhren und Nierenkrebs ist bei Adipositas um 200 bis 300 Prozent erhöht. Fettleibigkeit ist bei 30 Prozent aller Fälle von Darmkrebs bei Männern und für beinahe 60 Prozent aller Fälle von Gebärmutterkrebs bei Frauen verantwortlich.

Man schätzt derzeit, dass etwa 15 % der Todesfälle durch Krebs in den USA durch Übergewicht und Fettleibigkeit ausgelöst werden, wir sprechen dabei immerhin von 100.000 Todesfällen jedes Jahr (= ca. 280 pro Tag).

Wo aber besteht der Zusammenhang zwischen Adipositas und der Krebserkrankung? Nun, der Zusammenhang ist etwas komplexer als wir uns bisher vorgestellt haben. Eine Fettzelle ist natürlich nicht inaktiv, sie ist nicht nur ein reiner „Fettspeicher“, sondern eine „Minidrüse“, die den Körper mit Fett versorgt, wenn er es braucht, dies ist ein ganz normaler Regelme-

chanismus. Bei adipösen Menschen jedoch sind die Fettzellen überladen, wie ein Fass, das überläuft. Es werden daher die Muskelzellen und die Zellen der Leber mit Fett überlastet, sie werden quasi gezwungen, anstatt Zucker Fett für die Energieproduktion zu verwenden. Der Blutzuckerspiegel indes bleibt hoch, dadurch ebenfalls die Insulinproduktion. Diese Situation führt zu Diabetes und fördert außerdem die Bildung von Krebsvorstufen, die sich dann zu einem manifesten Geschwür weiterentwickeln können. Außerdem werden verschiedene Entzündungsparameter vermehrt gebildet und diese wiederum beschleunigen das Tumorstadium. Ein sich selbst erhaltender Kreislauf.


Adipöse Menschen haben somit mehrere Risikofaktoren an Krebs zu erkranken. Einerseits die Fettleibigkeit an sich, andererseits aber auch die einseitige, stark zuckerhaltige Ernährung, die zu einem manifesten Mangel an Nährstoffen führt.

Die beste „Waffe“ gegen eine Krebserkrankung ist und bleibt ein gesunder Lebensstil. Auch wenn es bereits eine Reihe von Früherkennungen gibt (z.B. Stuhluntersuchung), so kann man damit nur erkennen, ob sich bereits bösartige Zellen gebildet haben und dementsprechend zu handeln. Die Schulmedizin hat ebenfalls einige wirksame Behandlungsmethoden anzubie-

ten, viel eleganter ist es jedoch, eine Erkrankung zu vermeiden.

Es ist eine reine Illusion, Krebs durch ein paar Nahrungsergänzungsmittel aus der Naturmedizin heilen zu wollen. Es braucht eine radikale Umstellung der Lebensweise, einen ganzheitlichen Denkansatz und eine Mitarbeit der betroffenen Person und der Familienangehörigen. Krebs ist eine sehr komplexe Erkrankung, die nicht nur körperlichen, sondern auch seelischen Ursprungs ist.

Trotzdem gibt es auch aus der Naturmedizin Maßnahmen, eine sinnvolle Prävention zu betreiben und im Fall des Falles die Schulmedizin zu unterstützen.

Abschließend möchte ich noch einmal betonen, wie wichtig ein vernünftiger Lebensstil für den Erhalt unserer Gesundheit ist. Wir haben es sehr oft selbst in der Hand, wie sich unser körperliches Wohlbefinden entwickelt. Dass viele Krankheiten in den Industrieländern mit unserem Lebensstil – insbesondere den Ernährungsgewohnheiten – zusammenhängen, steht außer Frage. Wie weit wir den Willen zu einer Veränderung aufbringen liegt an uns. 

Krebsprävention

Eine anhaltende **Gewichtsreduktion** bietet, klinisch nachgewiesen, einen gewissen Schutz vor bestimmten Krebserkrankungen. Man sollte aber nicht in den Fehler verfallen, eine bestimmte Diät einzuhalten, sondern seine Ernährung gezielt und vernünftig umstellen.

Immer wieder empfehle ich das Buch „Eat to live“ von Dr. Fuhrmann (siehe Ausgabe 12 unseres Magazins „Natur heilt“).

Regelmäßige **Bewegung** sollte ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens sein. Studien haben ergeben, dass viele Menschen maximal 650 Meter am Tag zurücklegen. Dies ist eindeutig zu wenig. Es wäre optimal drei bis viermal in der Woche 40 Minuten unserer Lebenszeit in Bewegung zu investieren. Natürlich sollte diese unseren Möglichkeiten angepasst sein und zu verschiedenen Tageszeiten stattfinden.

Garcinia Extrakt

Gesund und einfach abnehmen

- Reduziert den Appetit
- Für guten Schlaf und Ausgeglichenheit
- Reguliert Cholesterin und Blutzuckerspiegel

120 g
Pulver
€39,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige

Entspannung & Höchstleistung

Von Nikki-Carina Merz

Aus der Gehirnforschung wissen wir wie wichtig der regelmäßige Wechsel von An- und Entspannung für unsere Kreativität und somit für unsere Lösungskompetenz im Alltag ist. Genau dieses Prinzip lässt sich auch für unsere körperliche Gesundheit heranziehen: Der regelmäßige Wechsel von An- und Entspannung ist von großer Bedeutung für uns!

Ein Blick in die Natur zeigt, wie sehr unser Leben von Rhythmen geprägt ist. Ob die Zyklen der Rhythmen länger angelegt sind, wie bei den Jahreszeiten, oder kürzer, beispielsweise wie beim Tag- und Nachtrhythmus, sind sie dennoch geprägt von einem stetigen Wechsel. An- bzw. Entspannung bilden dabei keine Ausnahme. In unserem modernen

Alltag mangelt es uns dabei nicht an Anspannung, jedoch kommt die Entspannung leider oft zu kurz. Ein Mineral, das uns dabei unterstützen kann, ist das „Anti-Stress-Mineral“ Magnesium.

Magnesium – das Multitalent

Energiestoffwechsel, Steuerung von Muskel und Nervenfunktionen, Aufbau von Proteinen, Hormonen und Muskeln, Aktivierung von über 300 Enzymen oder die Beteiligung an der muskulären und auch mentalen Entspannung, um nur einige Funktionen zu nennen – an all diesen Prozessen ist Magnesium beteiligt.

Besonders hervorzuheben ist der Einfluss auf den Energiehaushalt. Die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, benötigen Magnesium, um uns Energie in Form von ATP (Energieträger) zur Verfügung

zu stellen. Auch die entspannende Wirkung auf Gefäße ist wichtig. Ein leicht erhöhter Blutdruck kann durch Magnesium reguliert werden. Übrigens sind nächtliche Krämpfe in der Beinmuskulatur ein sicheres Zeichen für einen Magnesiummangel. Die Probleme schwinden sehr schnell nach der begonnenen Einnahme geeigneter Produkte.

Das Prinzip von An- und Entspannung zieht sich durch unser ganzes Leben und wird dabei optimal durch Magnesium unterstützt, da der Mineralstoff unserem Körper sowohl Kraft als auch Entspannung schenkt. Wir werden belastbarer, stressresistenter und erholen uns schneller. Gemindert werden depressive Verstimmungen, Müdigkeit und Leistungsschwäche.

Generell zählen Citrate, Glukonate und Bysglycinate zu den Verbindungen, die von den meisten Menschen am besten aufgenommen werden, doch auch andere Magnesiumverbindungen kommen immer mehr ins Gespräch – teils wegen ihrer unterschiedlichen Wirkungen und teils auf Grund der zunehmenden Erkenntnis darüber, wie der Körper diese Verbindungen aufnimmt.

Magnesium Komplex Kapseln

Aus diesen Erkenntnissen haben wir fünf Magnesiumverbindungen in einem Komplex vereint. Unser neuestes Familienmitglied vereint Malat, Gluconat, Bysglycinat, Tri-Citrat und Oxid in einem Komplex und bietet damit ein Multitalent, mit dem Sie entspannen, Kraft tanken und so auf Höchstleistungen kommen können.

Magnesium Komplex 5 in 1

Das Multitalent für Höchstleistung & Entspannung

NEU

180 Kapseln €42,90

60 Kapseln €15,90

VEGAN

Dr. Ehrenberger
Magnesiumkomplexe

MAGNESIUM KOMPLEX 5in1

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | www.dr-ehrenberger.eu/shop/



Winterblues oder Zeit für Stille?

Von Nikki-Carina Merz

In der Natur können wir beobachten, dass die Natur sich zurückzieht. Tiere und Pflanzen fallen in Winterschlaf oder -ruhe. Die Tage sind kürzer und dunkler und es bietet sich an, den Blick nach innen zu richten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Die einen nutzen den natürlichen Freiraum um ein Buch zu lesen, einmal innezuhalten, nachzudenken und zur Ruhe zu kommen. Andere wiederum bevorzugen besinnliche Stunden mit ihren Liebsten, einen gemütlichen Abend zu Hause, einen Spaziergang in ruhender Natur oder einen Glühwein mit Freunden. Es gibt auch in der dunklen Jahreszeit eine große Vielfalt, doch sie ist nun subtiler und unterstützt uns dabei, die Seele baumeln zu lassen.

Doch nicht jeder kommt mit dieser

Jahreszeit zurecht! Die kurzen, grauen Wintertage drücken vielen aufs Gemüt. Der Lichtmangel löst ein Ungleichgewicht bei Hormonen und Botenstoffen aus. Stimmung, Appetit, Schlafbedürfnis und unser Energiehaushalt werden eigentlich dazu aufgefordert, sich Ruhe zu gönnen. Jedoch halten wir Menschen die natürliche Ruhezeit im Winterhalbjahr oft nicht ein, wir leben gegen unseren natürlichen Rhythmus, werden von unserer Arbeit und auch von Freizeitaktivitäten voller Hektik und Aufregung belastet. Oftmals artet das in einen viel zu hohen Zuckerkonsum aus: wir nehmen zu viele Wohlfühl-Kohlehydrate, Alkohol und Kekse in der Adventszeit zu uns. So werden dem Körper zusätzlich noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe entzogen, allen voran Magnesium, welches uns dann zur Entspannung fehlt. Dazu kommt, dass die Weihnachtstage von manchen mit Einkaufsstress, zwischenmenschlichem Stress, beispielsweise

in der Familie oder gar mit Einsamkeit verbunden werden und schlagen sich so, egal ob zu viel oder zu wenig Trubel, auf die Psyche.



Winterblues: Die Stimmung kippt, der Hunger auf Kohlehydrate steigt und Phasen der Müdigkeit häufen sich auch tagsüber. Bei Frauen sind Verstimmungen bis hin zu diagnostizierten Depressionen übrigens häufiger und auch sichtbarer als bei Männern.

Traurigkeit kann manchmal angebracht sein, doch die allgemeine Gefühlslabilität, die oft zur Weihnachtszeit ihren Höhepunkt erreicht, beschert uns manchmal eher eine gedrückte Stimmung und Gereiztheit statt Harmonie.

„Die Ware Weihnacht ist nicht die wahre Weihnacht.“

Kurt Marti, Schweizer Theologe und Schriftsteller (1921-2017)

Was macht Weihnachten so belastend?

Eine Umfrage ergab die Top 3 Gründe wieso Weihnachten als belastend empfunden wird. An erster Stelle wurde die zu hohe Erwartung an Harmonie genannt, jede/r dritte Befragte empfand dies so. Jede/r fünfte Befragte beklagte sich über die Besuchsverpflichtungen und jede/r zehnte den zu reichlichen Alkoholkonsum. Nach den Feiertagen werden die Tage zwar wieder länger, aber nur sehr langsam. Bis wir dadurch unsere leeren Speicher wieder füllen und uns spürbar besser fühlen, kann es eine Weile dauern. Bis dahin quälen sich einige von morgens bis abends mit einer Unlust, die

es schon beim Aufstehen schwer macht, aus den Federn zu kommen. Dabei gibt es jede Menge einfache Möglichkeiten, die jeder von uns wahrnehmen kann, um die dunkle Jahreszeit leichter zu nehmen und dadurch auch im neuen Jahr frischer durchzustarten.

Das wichtigste Mittel ist das Licht

Licht erzeugt das Glückshormon Serotonin und an diesem fehlt es uns oft in den Monaten von November bis Februar. Auch wenn die Tage im Winter nicht besonders hell sind, hilft das natürliche Tageslicht und wirkt sich auch auf unseren Energiehaushalt aus.

Raus an die frische Luft

Trotz Tageslichtlampen empfehlen wir Ihnen möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen, beispielsweise beim Spazieren oder Joggen. Sport hebt nachweis-

lich die Stimmung und bringt auch den Kreislauf auf Trab.

Kontakte pflegen

Zugehörigkeit ist ein Grundbedürfnis und die Glücksforschung bestätigt: es macht Menschen glücklich, wenn sie in Gesellschaft sind und mit Menschen kommunizieren. Oft realisieren wir nicht, wie weit wir das selbst beeinflussen können: warten Sie nicht bis jemand sich bei Ihnen meldet, rufen Sie alte Bekannte an, laden Sie Ihren Nachbarn auf einen Kaffee ein, verabreden Sie sich oder gehen Sie unter Menschen, beispielsweise auf den Christkindlmarkt oder ins Kino. Beziehen Sie auch Ältere und Einsame mit ein, sie werden es Ihnen danken!

Schmieden Sie Pläne

Schon die Vorstellung von etwas, was uns Freude bereitet, schüttet Glückshormone aus! Nutzen Sie das aus und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, malen Sie sich die besten Pläne für die schönen Sonnentage aus!

Rhodiola Rosea Extrakt

Rhodiola – für mentale Stärke und innere Ruhe

- Steigert die geistige + körperliche Leistungsfähigkeit
- Wirkt beruhigend auf gestresste Nerven + anregend auf schwache Nerven



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Schätze aus der Natur

Allen voran benötigen Sie **Vitamin D**, das Sonnenvitamin. In unseren Breitengraden müssten Sie sich sogar im Sommer täglich für mehrere Stunden intensiver Sonnenbestrahlung in der Mittagssonne aussetzen, damit Ihr Körper genügend Vitamin D produzieren kann. Dazu kommt, dass Vitamin D offiziell zu den kritischen Nährstoffen gehört, also jenen, mit denen wir tendenziell unterversorgt sind. Eine regelmäßige Ergänzung ist eine geeignete Maßnahme, um hier einem Mangel vorzubeugen. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D vermag dabei nicht nur Ihre Stimmung zu heben, sondern verbessert auch Ihre Leistungsfähigkeit und stärkt Ihr Immunsystem. Außerdem spielt dieses Vitamin auch eine Rolle im Knochen-Stoffwechsel und beim Herz-Kreislauf.

Weiterhin rate ich Ihnen zur Darmunterstützung mit **Lactobacillen**. Lesen Sie dazu auch den Artikel „Darm grüßt Gehirn“ auf Seite 4.

Rhodiola rosea, die Antistress-Pflanze. Bei uns ist sie als Rosenwurz oder auch Hauswurz bekannt. Weniger bekannt ist, dass sie bereits seit Jahrhunderten erfolgreich in der traditionellen Medizin angewandt wird. Diese äußerst genügsame Pflanze, die mit so wenig zu-rechtkommt, dass wir sie in Häuserspalten und an kargen Steinmauern finden, vermag auch uns zu lehren, mit unseren Ressourcen besser umzugehen. Konkret optimiert sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Die positiven Wirkungen auf das Nervensystem, die Konzentrationsfähigkeit und die Stressresistenz sind gut belegt und auch die Reduzierung der mentalen Erschöpfung, als auch die Verbesserung der kognitiven Funktion unter Stress konnten nachgewiesen werden. Von emotionalem Stress bis hin zu psychischen Störungen, aber auch um einfach den Alltag mit mehr Elan zu meistern, rate ich Ihnen, die Wirkung von *Rhodiola rosea* einmal für sich zu nutzen. Ideal auch zu Silvester für Ihre vierbeinigen Familienmitglieder, die von Feuerwerk und Knallern gestresst werden.

Omega-3-Fettsäuren aus Krillöl für Ihr Gehirn. Wie viele Nährstoffe haben


auch Omega-3-Fettsäuren eine Vielfalt an unterschiedlichen Wirkungen, die sich unter anderem positiv bei Entzündungen, auf Gefäße, im Herz-Kreislauf und Nervensystem auswirken. Im Zusammenhang mit Verstimmungen sind vor allem die neuroprotektiven Eigenschaften interessant und zählen sogar zu den effektiven Maßnahmen, um das Risiko einer Demenzerkrankung zu vermindern. Neben einem erhöhten Aufmerksamkeits- und Lernvermögen belegen die Studien auch, dass die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren zu einer signifikanten antidepressiven Wirkung führen kann und von erhöhter Vitalität und reduzierten Ärger-, Angst- und Depressionszuständen begleitet wird. Krillöl gilt dabei als hochwertigste Quelle mit dreifachem Wirkvorteil:

1. Hohe Bioverfügbarkeit dank hohem Anteil an Phospholipiden
2. Wertvolle Antioxidantien schützen den Wirkstoff (und Sie) vor Oxidation
3. Magenfreundlich (kein fischiges Aufstoßen)

CBD Hanfextrakt beruhigt das Nerven- und Immunsystem, da es sich an die natürlich vorhandenen Rezeptoren im menschlichen Endocannabinoid-System anschließt. So kann CBD bei nervlichen und psychischen Problemen und Au-

toimmunkrankheiten sehr hilfreich sein, welche übermäßige Reaktionen des Immunsystems sind. Es wirkt schmerzlin-dernd und entzündungshemmend, hilft bei Angstzuständen und Depressionen und beruhigt gestresste Nerven.

Magnesium, das Entspannungs-Mineral. Bei Stress schüttet Ihr Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus und in dabei wird Magnesium freigesetzt, welches dann vom Körper ausgeschieden wird. Der Körper hat also grundsätzlich in Stresszeiten einen höheren Bedarf an Magnesium, es bietet sich also an, diese beiden Nährstoffe zu diesen Zeiten zu ergänzen. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium unterstützt dabei körperliche Stress-Symptome wie Nervosität und Muskelverspannungen in den Griff zu bekommen, außerdem sichert es auch die korrekte Weiterleitung von Nervenreizen und unterstützt die Gehirnfunktion hinsichtlich Konzentration, Gedächtnis und Denken, was Ihnen ermöglicht die Stresssituation effektiver zu lösen.

Das sind unsere Top Tipps gegen Winterblues. Lassen Sie uns zu Weihnachten die Wiederkehr der Sonne feiern! Denken Sie daran, die kürzesten Tage sind schon da, jetzt werden sie nur noch länger und der nächste Sommer kommt bestimmt. 



Ganzheitsmedizin & Naturheilkunde

Unter diesem Thema stand das große Therapeutentreffen 2018, welches in diesem Jahr erstmalig in Wien stattfand und mit seinen hochkarätigen Referenten mehr als 120 Teilnehmer in seinen Bann zog.

Auf dem Programm standen Vorträge erfahrener ganzheitsmedizinisch arbeitender Mediziner und detaillierte Fachinformationen zu Produkten und Wirkstoffen der Firma Dr. Ehrenberger. Zunächst begrüßten Veranstalter Dr. med. Michael Ehrenberger und Nikki-Carina Merz die Teilnehmenden und wünschten sowohl gute Unterhaltung als auch nützlichen Wissenszuwachs.

Was ist Heilung?

Im Anschluss und somit ersten Vortrag des Tages sprach Dr. Ehrenberger von den Grundlagen einer den gesamten Menschen umfassenden Heilung. Er sparte dabei auch schwierige Themen nicht aus und ließ die Teilnehmenden darüber nachdenken, was Heilung für sie ganz persönlich bedeutet und in welchem Zusammenhang mit ihrem Weltbild diese Bedeutung steht. Gesundheit durch Achtsamkeit und Verbundenheit könnte das Resümee des Vortrags lauten.

Let's simplify health – Herzratenvariabilität

Nach einer Pause waren die Teilnehmenden wieder fit für den Vortrag von Dr. med. Alfred Lohninger zur Herzra-

tenvariabilität und ihrer Bedeutung als Mess- und Steuerungsinstrument für unsere Gesundheit. Durch die Art der Darstellung der Herzschläge ergibt sich ein Diagramm, das an ein Feuer erinnert: das Lebensfeuer. Der feurige Vortrag nannte aber auch ganz praktische Hinweise, wie man mit kleinen Veränderungen zu einer besseren Gesundheit kommt. Bei vielen Zuhörenden flogen die Stifte über das Papier, um so viel wie möglich vom Gesagten fest zu halten.

Wissenswertes über Pflanzen & ihre Wirkung

Der nächste Vortrag stand ganz im Zeichen der Pflanzen mit dem Thema „Wissenswertes über Pflanzen & ihre Wirkung“ von Dr. Ehrenberger. Konkret wurden pflanzliche Inhaltsstoffe und ihr Wirkspektrum in Bezug auf das Produktsortiment der Firma Dr. Ehrenberger vorgestellt.

Das Endothel – Dirigent des Körpers

Gleich im Anschluss sprach Dr. med. Rainer Pawelke über einen ganz entscheidenden Faktor der Gesundheit: unser Endothel (Gefäßinnenhaut), insbesondere darüber, wie man diese gesund erhalten kann und was ihr schadet. Zentraler Ansatz von Dr. Pawelke ist die Prävention, besonders die Unterstützung und Erhaltung der Mikrozirkulation und der Stickstoffmonoxid (NO) abhängigen Prozesse im Endothel. So manche Um-

weltbelastung kam zur Sprache, aber auch hilfreiche Tipps zur Gesunderhaltung des Endothels wurden genannt.

Ihr Mikrobiom als Quelle der Gesundheit

Nikki-Carina Merz sprach in ihrem Vortrag über die neu entdeckte Wichtigkeit unseres Mikrobioms – der Gesamtheit aller Mikroorganismen, die unseren Körper besiedeln. Wir alle werden von etwa 100 Billionen Mikroorganismen bewohnt, die viele Funktionen in unserem Körper übernehmen und ohne die wir nicht existieren könnten. Sie erklärte die Wirkung verschiedener Pflanzeninhaltsstoffe auf unser Mikrobiom und stellte den Entourage-Effekt in den Vordergrund.

Zu guter Letzt

Wir bedanken uns nochmals ganz herzlich zunächst bei allen Teilnehmenden, die so zahlreich dabei waren. Dann natürlich ganz besonders bei unseren hervorragenden Referenten: Dr. med. Alfred Lohninger und Dr. med. Rainer Pawelke, die teils lange Anreisen nicht gescheut haben, um ihren Vortrag halten zu können. Herzlicher Dank geht auch an die Ausstellenden: Autorin Julia Gruber, Naturheiltherapeutin Margarete Droschke, Dirk des Bouvrie - Bundesleitung des VGNÖ, Silke Pawelke BEMER Gefäßtherapie, Andrea Lohninger Herzratenvariabilitätsmessung. Danke auch an alle, die diese Veranstaltung mit organisiert und begleitet haben, ob Firmenangehörige, Mitarbeiter des Europahauses sowie Rudolf Stöger von frei-zeit.tv.



21.2.2019

Dein Darm – Quelle der Gesundheit

Im Darm gibt es mehr Nervenfasern als im Gehirn, er reagiert heftiger auf Emotionen als unser Herz, er bildet eine funktionale Einheit mit Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse und ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.

Veranstalter: Monika Mittermayer, Therapeutin

Datum / Uhrzeit: Donnerstag, 21. Februar 2019, 19 Uhr

Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger

Ort: Gemeindesaal Ottensheim, Marktplatz 7, 4100 Ottensheim

Anmeldung: oase@monika-mittermayr.at oder 0650/33 551 01

1.-3.3.2019

Int. Ganzheitsmedizinische Tage IGMEDT

„Regulieren statt supprimieren – ein ganzheitsmedizinischer Ansatz“. Alle Themen werden auf diesem Kongress der Ganzheitsmedizin von in- und ausländischen Experten in Vorträgen vorgestellt. Interaktive praxisnahe Workshops sollen den Kongressteilnehmern eine Vertiefung ermöglichen. Praxisnahes und unmittelbar im Alltag erfolgreich

umsetzbares Wissen zu vermitteln ist das Hauptziel dieses Kongresses.

Veranstalter: IGGMED, Prof. Dr. Wolfgang Köstler

Datum: Freitag bis Sonntag 1.-3. März 2019

Ort: Europahaus Wien, Linzer Str 429, 1140 Wien

Anmeldung: office@iggmed.org oder 0664 / 863 55 98

28.3.2019

Leben braucht Bewegung – Gesunde Gelenke

Leben ist dadurch gekennzeichnet, dass es voller Bewegung ist. Damit der Mensch sich ohne Schmerz bewegen kann, braucht er Gelenke, die reibungslos funktionieren. Schmerzmittel können zwar Schmerzen lindern, nicht jedoch die Gelenke gesund erhalten oder gar wiederaufbauen. Wenn wir auf die richtigen Naturheilmittel vertrauen,

dann können wir unsere Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten.

Veranstalter: Kneipp Verein

Datum: Donnerstag 28. März 2019, 18 Uhr

Ort: Gemeindesaal Albersdorf-Prebuch, 8200 Albersdorf 160

Anmeldung: annaspath63@aon.at oder 0680 / 234 35 36

27.4.2019

Diplomausbildung in TIEFENKINESIOLOGIE ©

Kinesiologie ist eine anerkannte, auch von der Ärztekammer zugelassene Behandlung. Der Muskeltest gibt uns verlässliche Hinweise auf körperliche, geistige und seelische Stressfaktoren, die Menschen – aber auch Tiere – laufend belasten. Schwachstellen (z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder mentale/emotionale Blockaden) werden aufgedeckt und beseitigt.

Zielgruppe: ÄrztInnen und TherapeutInnen, Pflege- und Sozialberufe, ErnährungsberaterInnen, EnergetikerInnen sowie alle Menschen, die mehr vom Leben erwarten.

Praktisches Lehrziel: Muskeltest (mit einem Arm und Armlängendifferenz). Mit den Erkenntnissen dieses Basis-kurses können Sie bereits Ihr therapeutisches Repertoire

erweitern. Selbstverständlich erhalten Sie für den Kurs ein Zertifikat.

Themen: Einführung in die fernöstliche Medizin, Grundzüge der Ernährung, Gesundheitskiller, Austesten von Unverträglichkeiten aller Art, Schnelltest für Nahrungsergänzungen, rasche Hilfe in akuten Fällen, Anti-Stress mit Farbbrillen.

Veranstalter / Referent: Dr. med. Walter Steindl

Datum / Uhrzeit: Samstag 27. April 2019, 10-18 Uhr

Ort: 7540 Neustift bei Güssing, Gemeindezentrum mit integrierter Gastwirtschaft „GenussZeit“

Anmeldung: office@dr-ehrenberger.eu oder 03325 / 202 48

Info: www.ganzheit.info



Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch | Artikelserie Teil 3

Von Gudrun Habersetzer

„Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.“ Ralph Waldo Emerson

Wildkräuter sammeln im Winter? Ja, geht denn das überhaupt? Selbstverständlich gibt es auch in der kalten Jahreszeit Pflanzen, die direkt vor unserer Haustür wachsen und nur darauf warten, von uns geerntet zu werden. Sicher ist die Auswahl nicht so groß wie zwischen Frühling und Herbst, aber dennoch – sogar unter einer geschlos-

senen Schneedecke kann man noch fündig werden!

Und auch die Beeren und Früchte des Herbstes, die noch an den Büschen übrig sind, wie z.B. Hagebutten und Schlehen, sollte man hierbei nicht vergessen.

Im dritten Teil der Serie über Gemüse, das vor unserer Haustür wächst, lege ich Ihnen Vogelmiere und Nachtkerze ans Herz. Beide wachsen nahezu überall – die Vogelmiere sicher auch in unserem Garten – sind äußerst schmackhaft und dazu noch sehr gesund. Ganz besonders häufig finden

sich die beiden auf Äckern, in Gärten, auf Schuttplätzen und Brachen und natürlich an Wegrändern.

Da die Nachtkerze eine zweijährige Pflanze ist, findet man sie bevorzugt auf Flächen, die nicht gemäht werden, da sie sonst nicht zur Blüte gelangen kann. Die Nachtkerze, deren Blüten sich übrigens tatsächlich abends öffnen und morgens schließen, ist mit ihren leuchtend gelben Blüten auch ein sehr schöner Blickfang in jedem Garten. Die Samen sind essbar und werden auch von Vögeln und kleinen Nagetieren sehr gern verspeist.

Sternenkraut, Hühnerscherbe

Die winzige unscheinbare Vogelmiere breitet sich flächenartig aus. Nicht nur dort, wo Erde brachliegt, sondern auch im Gemüsebett. Dort wird sie nicht gern gesehen. Aber besser als darüber ärgern ist allemal, das zarte Kraut einfach aufzuessen. Und gerade in der kalten Jahreszeit ist sie oft eine der wenigen Pflanzen, die auch unter harten Bedingungen frisches Grün anbieten und all ihre wertvollen Inhaltsstoffe dazu.

STECKBRIEF VOGELMIERE

Pflanzenname: Vogelmiere (*Stellaria media*)

Blütezeit: ganzjährig

Inhaltsstoffe: Vitamine A, B und C, Aucubin, Carotinoide, Eisen, Flavonoide, Gamma-Linolensäure, Kalium, Kalzium, Silicium, Magnesium, Saponine, Selen, Oxalsäure, Schleimstoffe, Zink, Cumarine, ätherische Öle

Verwendung als Heilkraut bei: Lungenleiden, Husten, Bronchitis, Gelenkentzündung, Rheuma, Gicht

Verwendung als Lebensmittel: Vogelmiere wird am besten roh im Salat verwendet und ist ein wunderbarer, belebender Vitaminspender.

Nachtblume, gelber Nachtschatten

Die Nachtkerze ist eine äußerst wohlschmeckende Pflanze, deren große, gelbe Blüten dekorativ und lecker sind. Früher wurde die Nachtkerze bei den Indianern hochgeschätzt, doch in Europa blieb sie lange ungenutzt. Erst die Entdeckung, dass ihre Samen Gamma-Linolensäure enthalten, machte die Nachtkerze bekannt. Seitdem spielt sie auch bei uns eine wichtige Rolle in der Heilpflanzenkunde.

STECKBRIEF NACHTKERZE

Pflanzenname: Gemeine Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Blütezeit: Juni bis November / Dezember

Inhaltsstoffe: Eiweiß, Flavonoide, Gamma-Linolensäure, Lignin, Linolsäure, Ölsäure, Phytosterole, Zellulose

Verwendung als Heilkraut bei: Magen-Darmbeschwerden, Leberschäden, hohen Cholesterinwerten, Neurodermitis, Akne, Ekzeme

Verwendung als Lebensmittel: Die Blüten als Beigabe zu Salaten oder als frisches Gewürz, die Samen zum Knabbern, im Müsli oder auf den Salat gestreut.

Achtung: Wer einen der im Steckbriefe angegebenen Inhaltsstoffe nicht verträgt, sollte die beschriebenen Kräuter nicht verwenden. Die hier beschriebenen Wirkungen sind keine ärztlichen Handlungsempfehlungen und ersetzen nicht den Arztbesuch!



Die **Vogelmiere** ist ein Kraut, welches das ganze Jahr wächst und gedeiht. Während viele andere Pflanzen im Winter wenig ansprechend aussehen, beziehungsweise auch schmecken, zäh und herb sind, ist die Vogelmiere das knackige Gegenteil. Ihre winzigen weißen Blütensternen kann man sogar unter der Schneedecke finden. Die Pflanze gehört zu den Nelkengewächsen. Sie bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Böden, weshalb sie sich unseren Gärten besonders wohlfühlt. Sie ist eine wahre Vitamin- und Nährstoffbombe. Zweimal so viel Kalzium, dreimal so viel Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen wie Kopfsalat bietet sie uns. Ihr Vitamin C Gehalt ist sogar achtmal so hoch! Außerdem kann sie mit Vitamin B1, B2 und B3 und einer Vielzahl von Mineralstoffen aufwarten. Um sie sicher zu erkennen, gibt es ein paar unverwechselbare Merkmale: ihr Stängel ist im Durchschnitt rund und einreihig behaart, die Blüte besteht aus fünf tief eingeschnittenen weißen Blütenblättern. Darunter liegen fünf grüne Kelchblätter.

Wegen ihres milden und angenehmen Geschmacks ist die **Nachtkerze** ein ideales Nahrungsmittel. Alle Teile der Nachtkerze können verwendet werden. Die gemeine Nachtkerze ist eine zweijährige Pflanze, weshalb im ersten Jahr nur die niedrige Blattrosette zu sehen ist. Erst im zweiten Jahr erscheint der hohe Stängel von bis zu 2 m Höhen mit den wunderschönen Blüten, die sich erst in der Dunkelheit öffnen. Insbesondere die Samen enthalten 10% Gamma-Linolsäure, womit die Nachtkerze zu den wichtigsten Hauptlieferanten der wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäure gehört. Die Samen sind reif, wenn die Samenkapsel braun getrocknet ist. Wer über eine Ölpresse verfügt, kann das hochwertige Nachtkerzenöl aus den Samen pressen. Dieses hilft bei Hautproblemen und wird auch in der Kosmetik gern verwendet. Die Nachtkerze kann auch im Garten angebaut werden, sie ist sehr dekorativ und eine gute Schmetterlingsweide speziell für das Taubenschwänzchen und den Weinschwärmer.



REZEPTE

Vogelmiere-Smoothie

Zutaten: 30 g Vogelmierekraut, weitere grüne Kräuter nach Geschmack, frisches Wasser oder Pflanzenmilch.

Zubereitung: Waschen Sie die Kräuter, falls nötig. Alle Kräuter und $\frac{3}{4}$ des Wassers oder der Pflanzenmilch in einem Smoothie-Maker bzw. Mixer fein pürieren, bis ein zarter Schaum entsteht. Das wunderbare grüne Getränk mit dem Rest des Wassers oder der Pflanzenmilch etwas verdünnen - genießen. Mit etwas Agavendicksaft, Honig oder Birkenzucker kann noch nach Geschmack gesüßt werden.

Die nebenstehenden Frischkäsekugeln können übrigens auch gut in fein gehacktem Vogelmierekraut gewälzt werden.

Nachtkerzen-Labnehkugeln

Zutaten: 500 g griechischer Joghurt (Fettgehalt 3,5 % bis 10 %), 1 TL Salz, 1 Handvoll Nachtkerzenblüten..

Zubereitung: Sieb mit einem Mull- oder Papiertuch auslegen, Joghurt (evtl. mit Salz, Pfeffer etc. vermischt) hineingeben, Sieb in eine Schüssel hängen und 1 bis 2 Tage im Kühlschrank abtropfen lassen. Dann nochmals von Hand ausdrücken und zu kleinen Kugeln formen. Die fertigen Labneh-Frischkäsekugeln danach in Nachtkerzen-Blütenblättern wälzen. Natürlich können auch andere Blütenblätter oder die Samen der Nachtkerze verwendet werden. Ohne die Blütenblätter können die Labneh-Kugeln auch in gewürztem Öl eingelegt für längere Zeit aufgehoben werden, wobei sie den Geschmack der Gewürze im Öl annehmen.



Über den Tellerrand
„Eine Prise Heimat“
Das Fusions-Kochbuch
Münchner
Verlagsgruppe
ISBN: 978-3-86883-606-6

Buchempfehlungen



Peter Wohlleben: Das Seelenleben der Tiere

Der passionierte Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben lehrt uns das Staunen über die ungeahnte Gefühlswelt der Tiere. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und anschaulicher Geschichten nimmt er uns mit in eine kaum ergründete Welt: die komplexen Verhaltensweisen der Tiere im Wald und auf dem Hof, ihr emotionales und bewusstes Leben. Und wir begreifen: Tiere sind uns näher, als wir je gedacht hätten.

Ludwig Verlag, ISBN 978-3453280823



Charles Foster: Der Geschmack von Laub und Erde

Was fühlt ein Tier, wie lebt es und wie nimmt es seine Umwelt wahr? Um das herauszufinden, tritt Charles Foster ein faszinierendes Experiment an. Er schlüpft in die Rolle von fünf verschiedenen Tierarten: Dachs, Otter, Fuchs, Rothirsch und Mauersegler. In die scharfsinnige und witzige Schilderung seiner skurrilen Erfahrungen lässt er wertvolle Fakten einfließen und stellt sie in den Kontext philosophischer Themen. Letztendlich geht es dabei auch um die eine Frage: Was es bedeutet, Mensch zu sein.

Malik Verlag, ISBN 978-3890292625



Dr. med. Hellmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten

Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance, sich zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Der erfolgreiche GU Ratgeber bietet seit über 35 Jahren eine verlässliche und exakte Anleitung für selbständiges Fasten im Alltag und im Urlaub.

Gräfe + Unzer Verlag, ISBN 978-3833834103



Gene Stone: Gabel statt Skalpell

Müssen wir alles vergessen, was wir bisher über Ernährung gehört haben? Ja, sagen die Experten hinter Gabel statt Skalpell. Und sie treten den Beweis dafür an, dass durch eine simple und kostengünstige Maßnahme die Schäden an Gesundheit und Umwelt rückgängig gemacht werden können: die Umstellung unseres Speiseplans auf eine Vollwerternährung, frei von tierischem Eiweiß. Wie das funktioniert, zeigt dieses Praxisbuch.

Scorpio Verlag, ISBN 978-3943416251



Alanna Collen: Die stille Macht der Mikroben

Unser Körper besteht nur zu zehn Prozent aus menschlichen Zellen. Die eigentlichen Chefs unserer inneren Steuerungssysteme sind Billionen von Mikroben – Bakterien und Pilze, die einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit haben und sogar unser Denken beeinflussen. Die britische Wissenschaftlerin Alanna Collen zeigt, dass unsere moderne Lebensweise für Zivilisationskrankheiten wie starkes Übergewicht, Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Verdauungsstörungen verantwortlich ist: Übertriebene Hygienemaßnahmen, ungünstige Ernährungsgewohnheiten und Antibiotika bringen den Mikrobiomhaushalt empfindlich aus der Balance. In der Erforschung dieser bisher unterschätzten Zusammenhänge liegt jedoch auch eine große Chance: Eine maßgeschneiderte »mikrobenfreundliche« Ernährung könnte chronisch Kranken neue Hoffnung bringen und unser aller Wohlbefinden verbessern.

Riemann Verlag, ISBN 978-3-641-15272-7



Natur heilt

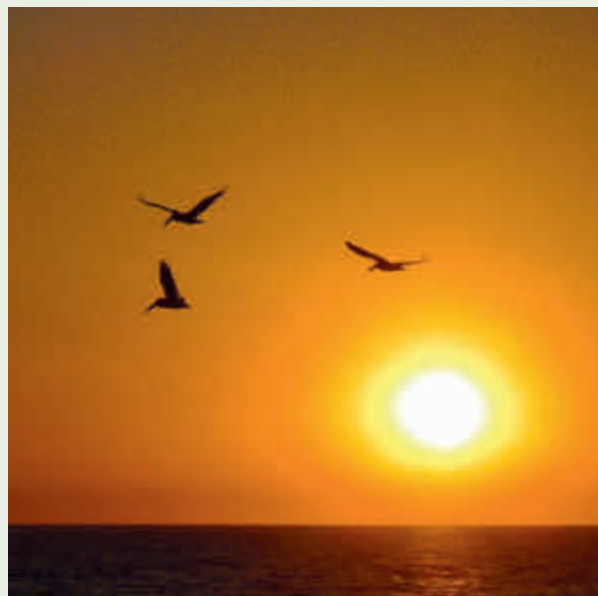
Verein für Kooperation mit und für Natur

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 Wissen, das größtenteils in den 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, holosophischen Denkweise beruhend.



Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von unserem Wissen über die Natur

Mit nebenstehendem Formular oder über unsere Website **www.natur-heilt.at** (Mitgliederbereich) haben Sie die Möglichkeit, sich als Vereinsmitglied zu registrieren. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro (für Firmen 20 Euro). Leistungen des Vereins:

- Willkommenspaket für neue Mitglieder
- Zusendung des Vereinsmagazins
- Vergünstigungen bei unseren Events
- Interaktiver Vereinsnewsletter per E-Mail
- Aktuelle Wissenstipps und gesunde Rezepte

„Natur heilt“
Verein für Kooperation mit und für Natur
8382 Mogersdorf 179 | Österreich
+ 43 3325 20248-23 | 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

Tätigkeit

Email

Homepage

Datum

Unterschrift

Newsletter:

☐ ja

☐ nein

Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, Raiffeisenbank Mogersdorf,
IBAN: AT82 3303 4000 0191 7335. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft 2018.

Zwei Marken aus einer Hand.

Seit 25 Jahren werden in Mogersdorf
Naturprodukte mit viel Liebe händisch produziert.

Fast ebenso lange gibt es merimed Produkte,
etwas jünger sind Dr. Ehrenberger Produkte.

Jedoch – beide sind identisch.
merimed ist Dr. Ehrenberger.



Dr. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte



100%
Dr. Ehrenberger.

100%
Natur.



Bezahlte Anzeige!

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

Dr. Ehrenberger Synthese GmbH
8382 Mogersdorf 179

Bestell-Telefon:
+43 3325 / 202 48

Online-Shop:
www.dr-ehrenberger.eu

