



*Natur heilt*  
Verein für Kooperation mit und für Natur

14  
MÄRZ  
2019

# MAGAZIN



**04**

Medizin im  
Wandel – was  
uns heilt

**10**

Diabetes  
mellitus – eine  
süße Krankheit

**21**

Freunde fürs  
Leben – Mensch  
& Bakterien

**32**

Therapeuten  
auf vier Beinen  
– Haustiere

## 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:** grasl fairprint, Bad Vöslau

**Artwork:** wildermohn.at, Fürstenfeld

**Fotos:** iStock, pixabay.com, fotolia, Shutterstock, Wikimedia Commons, 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](http://www.natur-heilt.at)).

# Inhalt

Vorwort .....	03
Medizin im Wandel .....	04
Diabetes mellitus – eine „süße“ Volkskrankheit .....	10
Magnesium Komplex .....	17
Der Mensch und seine Bakterien – Freunde fürs Leben .....	21
Terminkalender .....	27
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen und Antworten .....	28
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse .....	30
Therapeuten auf vier Beinen .....	32
Buchempfehlungen .....	34

## Das Dr. Ehrenberger-Team







# Vorwort

## Liebe Leserinnen und Leser von Natur heilt!

Sie halten die Frühjahrsausgabe 2019 in Ihren Händen. Wir haben wieder einige Fachinformationen für Sie zusammengestellt und glauben, damit Ihr Interesse wecken zu können.

Immer wieder werden wir darauf angesprochen, ob die Naturmedizin gut und die Schulmedizin schlecht ist. Unsere Antwort fällt jedes Mal ganz klar aus: Nur in einer Zusammenarbeit beider medizinischen Richtungen kann man optimale Ergebnisse erwarten. Ein gebrochenes Bein, ein akuter Herzinfarkt oder ein Blinddarmdurchbruch können wohl nicht mit Naturheilmitteln versorgt werden, anderes zu behaupten wäre unseriös. Bei chronischen Erkrankungen oder in der Präventionsmedizin verhält sich die ganze Sache etwas anders. Ein Gesundheitssystem, das in den eben genannten Bereichen glaubt, auf die Kraft der Natur verzichten zu können, verhält sich wie eine Kuh, die sich weigert, frisches Gras zu fressen.

Wir dürfen bei der ganzen Diskussion nicht vergessen, dass den zahlenmäßig größten Anteil des Systems jene Menschen ausmachen, die Monat für Monat ihren finanziellen Beitrag leisten, ich neh-



**Dr. med. Michael Ehrenberger**

me an, dass auch Sie dazugehören. Einen finanziellen Beitrag zu leisten ist eine Sache, eine sehr wichtige sogar. Oft wird jedoch darauf vergessen, dass man für die eigene Gesundheit zuallererst selbst verantwortlich ist und nicht das System. Die Gesunderhaltung (Prävention) sollte für uns alle ein selbstverständliches Anliegen sein. Sie beginnt beim täglichen Einkauf, dem verantwortungsvollen Umgang mit diversen Genuss- und Suchtmitteln, wie zum Beispiel Zucker, ausreichend Zeit für Bewegung und Entspannung am besten in der Natur und reicht bis zu einer ehrlichen und aufrech-

ten Kooperation und Kommunikation mit dem eigenen Umfeld.

Es ist schön und aus meiner Sichtweise auch richtig, dass viele Menschen Sehnsucht nach einer Naturmedizin haben, dazu sollten sie jedoch die Fähigkeit entwickeln, selbst aktiv an ihrer Gesundheit zu arbeiten. Wer glaubt, allopathische (chemische) Medikamente mit Natursubstanzen einfach ersetzen zu können, ohne die Lebensweise zu verändern, nimmt sich einen großen Teil der Erfolgchancen. Natürlich dauert es eine Weile, bis man Gewohnheiten geändert hat und es ist oft nicht leicht, da die Familie und das Umfeld manchmal so gar nicht mitspielen möchten, aber nach einiger Zeit stellt sich der Erfolg ein und ein Sieg über den inneren Schweinehund gibt uns enorme Genugtuung.

Ich wünsche Ihnen für 2019 viele solcher Siege.

**Herzliche Grüße**

**Dr. med. Michael Ehrenberger**

# Medizin im Wandel

Von Gudrun Habersetzer

**Trotz massiv steigender Ausgaben für Forschung und Entwicklung in der Medizin, nimmt die Zahl chronisch kranker Menschen bzw. der Anteil von Menschen mit Zivilisationskrankheiten zu. Wie kann das sein? Sind unsere Medikamente schlechter geworden? Gibt es neue chronische Krankheiten, für die es noch keine Heilmittel gibt? Nein, nichts davon ist der Fall. Vielmehr ist es unser moderner Lebenswandel, der uns krank macht. Obwohl wir durch unsere Beiträge das Gesundheitssystem aufrechterhalten, bleibt trotzdem der Wunsch nach mehr Naturmedizin fast ungehört. Medizin ist zu einem börsennotierten Geschäft geworden.**

Forscher vermuten, dass die Menschen kränker werden, weil unsere Welt immer komplizierter und schnellerlebig wird und psychische und physische Belastungen stetig zunehmen. Unser modernes Leben ist so stressig, dass Körper und Geist keine andere Notbremse mehr ziehen können, als eben eine chronische Erkrankung zu entwickeln, damit der Mensch zur Ruhe kommen muss.

Wie sieht unser modernes Leben aus? Der Großteil der österreichischen Bevölkerung hält sich die meiste Zeit in Innenräumen auf, die auch noch mangelhaft beleuchtet sind und eine schlechte Luftqualität aufweisen. Die meisten von uns verbringen ihren Alltag vorwiegend sitzend, sei es im Beruf, in der Schule oder zu Hause. Diese Lebensumstände widersprechen komplett den evolutionär bedingten Bedürfnissen des Menschen und können uns seelisch, körperlich und geistig krank machen. 80 bis 90 Prozent aller Krankheiten sind Zivilisationskrankheiten wie viele Wirbelsäulenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Depressionen, Burn-out und Fettleibigkeit.

Eine Medizin, die sich auf Behandlung von Symptomen reduziert und Krankheitsursachen weitgehend ignoriert, ist überholt. Überholt ist aber auch, dass Patienten (der/die „Leidende“) nicht aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen oder gar dagegenhandeln. Gesundheit wird nicht von der Medizin geschaffen, sondern von jedem Menschen selbst. Informationen sind heutzutage für jeden leicht zugänglich. Ärzte können nicht heilen, sie können nur unterstützen. Sie können mit den Patienten nach heilsamen Wegen suchen und sie begleiten. Auch das Verschreiben einer pharmazeu-

tischen Medizin ist nur ein Weg, der letztlich Selbstheilungskräfte freisetzt.

Wir sind komplexe Wesen, die als solche betrachtet werden müssen. Wir sind mehr als eine Gruppierung von Organen, wir sind denkende, führende Wesen, wir sind ein Teil der Natur.

In der akuten Phase eines Krankheitsverlaufes ist die heilende und versorgende Aktivität der anderen, wie Ärzte, Therapeuten oder Pflegenden notwendig. Erkrankte Menschen sind in diesem System oft die Passiven, die therapiert und angeleitet werden. Durch die Erkrankung kommen wir dann – im besten Falle – ins Nachdenken. Nicht nur darüber, welche Medikamente wir gegen die Krankheit schlucken können, sondern darüber, was in unserem Leben falsch läuft und was wir an unserer Lebensweise ändern sollten. Parallel zu der Zunahme an Zivilisationserkrankungen gibt es auch einen deutlichen Trend „zurück zur Natur“, zu mehr „Achtsamkeit“, „Gelassenheit“ und „Work-Life-Balance“. Die Entwicklungen stehen in engem Zusammenhang. Spätestens nach der erfolgreichen Behandlung einer lebensbedrohlichen Störung oder im chronischen Verlauf einer Erkrankung wird das selbsttätige Handeln zunehmend wichtig, um das eigene Leben aktiv zu gestalten und die persönliche Zufriedenheit und Gesundheit wieder zu erlangen.

Viele Menschen sind in ihrem Alltag einer extremen Schnelllebigkeit ausgesetzt, kaum jemand, der sich nicht ständig gestresst fühlt. Dazu kommen die Umwelt- und Luftverschmutzung, steigender Lärmpegel, steigende Strahlungsbelastungen, ständige Erreichbarkeit, die Folgen des Klimawandels, Bewegungsmangel usw. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen unter zahlreichen Erkrankungen leiden. Für die Naturmedizin ist klar: Wir sind nicht für das

## Was ist der Mensch?

Die Biologie sagt: 100 Billionen Zellen. Die Chemie sagt: 56 % Sauerstoff, 28 % Kohlenstoff, 9 % Wasserstoff und 2 % Stickstoff. Die Physik sagt: 98 % materiefreier Raum und Energie. Die Psychologie sagt: Energie, Emotionen, Denken, Kreativität. Und das sind nur einige der Definitionen dessen, was ein Mensch ist. Eines besagen diese Erklärungen auf jeden Fall: Wir wissen es nicht genau. Alle haben Recht, aber eben nur teilweise. Wir sind nicht nur 100 Billionen Zellen, sondern all die anderen Beschreibungen stimmen ebenfalls.





Leben im 21. Jahrhundert geschaffen. Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir mit den Menschen, die vor 10.000 oder 100.000 Jahren gelebt haben, identisch. Wir haben den Körper von Jägern und Sammlern und sind von Natur aus Läufer, die ohne Mühe täglich 30 km zu Fuß unterwegs sein könnten. Heute ist jedoch unser Körper unter- und der Kopf überfordert.

## Heilung – ein Wunder?

Jeder Arzt kennt Heilungsgeschichten, die nicht einfach erklärt werden können. Gerade bei Krebserkrankungen gibt es durchaus häufiger sogenannte „Wunderheilungen“, wenn Patienten von der Medizin schon abgeschrieben wurden, ihre Lebenserwartung auf kürzeste Dauer reduziert – und sie Jahre oder gar Jahrzehnte später immer noch leben. Befragt man diese Menschen zu den Gründen ihres Überlebens, nennen sie oft psychische Ursachen. Sie sagen zum Beispiel, dass sie ihr Todesurteil einfach nicht akzeptiert hätten, dass sie begonnen hätten, ihr gesamtes Leben umzustellen und nur noch wirklich Wichtiges zu tun (und ein Großteil dessen, was wir als unser normales tägliches Leben ansehen, ist in Wirklichkeit überhaupt nicht wichtig). Diese Menschen ent-

wickeln aufgrund der Krankheit den Mut, ihr eigenes Leben ganz neu in die Hände zu nehmen und zu verändern. Natürlich ist es wichtig, dass sie dabei fachliche und menschliche Unterstützung, Anregungen und Hilfe von anderen bekommen.

Wer mit sich selbst und seiner Umwelt im Reinen ist, hat einen starken Lebenswillen und die Fähigkeit, Krankheiten zu überwinden. Leben und damit auch Heilung sind Prozesse, die Störungen tolerieren. Bis zum Tode hin erleben Menschen Störungen durch



Buch  
**LEBE!**  
€19,90

### Lebe! – ein Ratgeber

von Dr. Michael Ehrenberger  
Warum werden manche Menschen selbst bei aussichtslos schwerer Krankheit wieder gesund und andere nicht? Lesen Sie, was ein Mediziner dazu zu sagen hat.



Heilpflanzen  
Lexikon  
€13,00

### Heilpflanzen und Ihre Wirkung

von Dr. Michael Ehrenberger und Mag.ª Julia Gruber  
Ein Nachschlagewerk mit über 40 Heilpflanzen – von altbekannten wie dem Rotkelee bis zu neuen wie zum Beispiel den Myrobalanen.

Diese Bücher sind direkt erhältlich bei Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte.  
Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | [www.dr-ehrenberger.eu/shop/](http://www.dr-ehrenberger.eu/shop/)

Bezahlte Anzeige

Krankheiten und Unfälle. Altersbedingte Veränderungen werden ebenfalls als Störungen wahrgenommen. Die Heilung wird angeregt durch den Wunsch, besser leben zu können. Dieser Wunsch muss aber in uns reifen, manchmal wird eine Krankheit als der einfachere Weg gesehen, das Leben zu meistern.

Aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen immer wieder altes Erfahrungswissen: Gedanken werden zu Gefühlen und haben somit direkten Einfluss auf alle Bereiche des Körpers. Unser Gehirn ist formbar, sogar zerstörte Bereiche können wieder vollständig rekonstruiert werden. Wie die noch junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie beweist, wirken Psyche, Gehirn und Immunsystem aufs

engste zusammen. Unser Immunsystem steht in ständiger Wechselwirkung mit unseren Gedanken, unserem Verhalten, unseren Gefühlen. Neueste Studien zeigen: Chronischer Stress, egal ob in Beziehungen oder im Job, macht uns nicht nur anfällig für Infektionen, sondern kann unser Leben verkürzen und langfristig zu schweren Leiden wie Krebs oder Autoimmunkrankheiten führen.

## Selbtheilungskräfte mobilisieren

Umgekehrt – so die gute Nachricht – mobilisieren positive Gedanken sowie seelische Ausgeglichenheit und inneres Wohlbefinden unsere Selbstheilungskräfte, die Krankheiten verhindern. Wir können unsere Gesundheit stärken, wenn wir uns das große Zusammenspiel von Leib, Seele, Lebensstil und Umwelt bewusst machen und entsprechend gesundheitsfördernd gestalten. Ist es nicht faszinierend, dass wir frei sind und den Zustand unserer Gesundheit zumindest zu einem großen Teil selbst wählen können?

Ein ganz wichtiger Faktor ist selbstverständlich eine intakte Natur als ideale Umgebung. Naturheilkunde und

traditionelle Heilweisen geben der Medizin ganz neue Sichtweisen und helfen Menschen, ihre Wurzeln zu finden und zu stärken. Die Gesundheitsforschung der letzten Jahrzehnte belegt die positiven Effekte der Natur auf die Gesundheit. Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, sind meist gesünder als Menschen ohne diese Möglichkeit und weisen ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko auf. Schon während eines Waldspaziergangs werden Stresshormone abgebaut, und der Blutdruck sinkt.

Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur führt auch zu messbaren Verbesserungen bei psychischen Problemen, zum Beispiel bei Angststörungen, Depressionen, Burn-out und chronischer Stressbelastung. Sich als Teil der Natur zu fühlen, „sich erden“ zu können ist heilsam. Die Natur akzeptiert uns wie wir sind. Sie beurteilt nicht, sie kontrolliert nicht, wir dürfen „wir selbst“ sein, müssen keine Anforderungen erfüllen. Allerdings gibt es Regeln in der Natur, die sich kein Mensch ausgedacht hat und es ist ratsam, sie zu befolgen.

Auch der Einfluss des Tageslichtes auf unsere Gesundheit sollte nicht vergessen werden. Unsere innere Uhr unterscheidet sich von der des Steinzeitmenschen überhaupt nicht. Unsere heutige Lebensweise allerdings ganz gewaltig! Und das hat für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit schwerwiegende Folgen. Viele Menschen gehen so selten und nur so kurz ans Tageslicht, dass der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus verloren geht. Das wiederum kann u. a. zu Stoffwechselproblemen, Verdauungsstörungen und psychischen Leiden führen. Forschungsergebnisse zeigen: Alles, was die inneren Rhythmen unterstützt und verstärkt, ist gut für Körper und Geist.

## Vitamin D – ein Geschenk der Sonne

Wird die Haut von der Sonne bestrahlt, kann im Körper Vitamin D gebildet werden, das in der Leber und

## Was ist Gesundheit?

Die WHO definiert Gesundheit als „Zustand eines umfassenden körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens.“ Dies ist ein wunderbares Idealbild, nach dem wir alle streben.







anschließend in den Nieren zum Vitamin-D-Hormon umgewandelt wird. Dieses Hormon beeinflusst die Aktivität von mehr als 200 Genen und steuert viele Stoffwechselprozesse, zum

Beispiel die Knochenmineralisierung, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Nervenfunktion und die Zellteilung. Künstliches Licht ist jedoch kein Sonnenersatz! Kein Wunder also, dass rund 50 Prozent der österreichischen Bevölkerung unter Vitamin-D-Mangel leiden.

Laut Umweltbundesamt verbringen die meisten ÖsterreicherInnen den Großteil ihres Lebens in Innenräumen – und zwar zu 90 oder sogar mehr Prozent!

Ein Waldspaziergang bringt manchmal mehr Gesundheit als bittere Pillen: Ist man in einem Wald unterwegs, trifft das kommunikationsfähige Immunsystem des Menschen auf die kommunizierenden Pflanzen. Einige der Terpene, zu denen auch die Baumharze gehören, die den typischen „Waldgeruch“ ausmachen, interagieren mit unserem Immunsystem auf gesundheitsfördernde Weise. Sie wirken direkt über die Senkung von Stresshormonen auf das Hormonsystem ein. Schonende Bewegung in einer natürlichen Umgebung ist für die körperliche und mentale Gesundheit enorm zuträglich.

„Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen und ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen das Urgesetz des Lebens.“

Hermann Hesse

## Das Dilemma der Medizin

Unsere Medizin ist zerrissen. Wir trennen scharf zwischen der wissenschaftlichen Medizin („Schulmedizin“) und der Naturmedizin. Die wissenschaftsbasierte Medizin unserer Ärzte hält alternative Heilweisen oftmals für Scharlatanerie, die Alternativmedizin nennt die evidenzbasierte bzw. wissenschaftliche Medizin, die an unseren Universitäten gelehrt wird, eher abwertend Apparatemedizin oder Pharmamedizin. Wir benötigen aber beides. Niemand wird freiwillig auf Heilmittel verzichten, die der Chemiebaukasten

**CBD Öl Hanfextrakt 10%**

**BIO**

**Hanf – die Arzneipflanze des Jahres 2018**

- Bei Stress & Burnout, Nervosität & Schlafstörungen
- Gegen Schmerzen & Entzündungen
- Leichte Appetithemmung

10 Milliliter  
**€74,90**

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

produziert, wenn sie denn sinnvoll sind. Aber warum auf Naturmedizin verzichten, wenn sie sinnvoll ist und hilft?

Die Schulmedizin grenzt die Naturheilkunde noch immer aus, dabei hat sich unsere Gesellschaft längst entschieden: Zwei Drittel aller Patienten wollen naturheilkundlich behandelt werden. Das seien doch Hausmittelchen, ohne wissenschaftliche Basis, glauben viele Ärzte.

„Das ist falsch. Die moderne Naturheilkunde ist wissenschaftlich fundiert, und sie ist die einzige Antwort auf die steigende Zahl chronischer Leiden.

Andreas Michalsen, Professor an der Charité Berlin und Arzt für Naturheilkunde

Massive Nebenwirkungen und mangelndes Vertrauen. Die chemische Medizin steckt in einer Sackgasse. Immer mehr Forscher interessieren sich deshalb für die Wirkprinzipien traditioneller Heilverfahren. Insbesondere genießen dabei die Heilpflanzen bei den Menschen (wieder)

zunehmend großes Ansehen. Pflanzliche Produkte werden als sanfte Alternative zu chemisch hergestellten Produkten von vielen bevorzugt. Und warum auch nicht? Letztlich geht es doch darum, Heilung zu erzielen – der Weg, auf dem diese erreicht wird, ist immer der richtige Weg. Wenn keine Heilung erzielt wird, ist es der falsche Weg und eine neue Abzweigung sollte beschritten, d.h. etwas anders ausprobiert werden. Heilt die Chemotherapie nicht, warum nicht Meditation, Fasten oder Misteltherapie versuchen?

Die Regeln der Natur sind für unsere Psyche, für unser Immunsystem und für den ganzen menschlichen Organismus unverzichtbar. Der menschliche Körper ist auf die Verbindung mit der Natur angewiesen und arbeitet seit Anbeginn in Wechselwirkung mit ihr. Wir sind also nicht nur ein Teil der Natur, sondern die Natur ist auch ein Teil von uns. Viele Erkrankungen ließen sich in ihrer Entstehung besser verstehen, wenn wir uns nicht nur damit beschäftigen, welchen negativen Einflüssen wir ausgesetzt sind, sondern auch damit, welche positiven, lebensnotwendigen Einflüsse aus der Natur uns fehlen. In einer Studie\* von Wissenschaftlern des Barcelona Institute for Global Health wurde festgestellt, dass es jenen, die täglich Zeit in der Natur verbringen, psychisch und auch physisch besser ging als den restlichen Probanden. An der Studie nahmen über 3500 Personen aus Spanien, Niederlanden, Litauen und England teil.\*

Die Voraussetzung für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit ist eine „gesunde“ Natur, die nicht nur sauberes Wasser und reine Luft, sondern auch Raum für Erholung und Bewegung bietet. Damit Menschen von den gesundheitsfördernden Wirkungen der Natur profitieren können, braucht es das Wissen und das Bewusstsein um den Wert der Natur.

Dringend erforderlich ist die Zusammenarbeit zwischen der etablierten Evidenz-Medizin/Pharma-Medizin und Naturmedizin. Der ökonomische Druck darf nicht die bestimmende Leitlinie für ärztliche Behandlungen sein, die Rahmenbedingungen und Bürokratie in der Medizin müssen abgebaut und Verbindungen zu alternativen Heilweisen aufgebaut werden. Kooperation & Ganzheit sind Grund-

lagen allen Lebens – wie die Biologie heute weiß. Ohne Kooperation gäbe es kein Leben auf unserem Planeten.

Wir brauchen eine erneuerte Heilkunst – eine Medizin, die eine grundlegende natürliche Kraft aktiviert und stärkt: die Kraft der Selbstheilung. Eine Medizin, die alle möglichen Wege zur Heilung beschreitet. Eine Medizin, die sich mehr mit Gesundheit als mit Krankheit beschäftigt, die als Ziel die Gesundheit des gesamten Menschen hat, nicht (nur) die Reparatur einzelner Organe.

All die verschiedenen Wege zur Gesundheit sollten zu einem ganzheitlichen Weg vereint werden, auf dem alle Teile nur einzelne Schritte sind. Die Wege zur Heilung sind so individuell wie wir es sind. Es gibt auch keine zwei gleichen Schneeflocken. Was einem Menschen zur Gesundheit hilft, muss für den anderen nicht das Gleiche bedeuten. Die Unterschiedlichkeit der Menschen wurde lange Zeit von der Medizin ignoriert. Bestes Beispiel dafür sind all die Medikamente, die an Probanden getestet wurden, oft an Männern. Hat man schließlich das Medikament Frauen verabreicht, war die Wirkung schwächer, stärker oder einfach nicht vorhanden. Bei der Testung wurde schlichtweg die Verschiedenheit der Geschlechter übersehen. Was übersehen oder vergessen wir derzeit noch? Und ... in wie vielen Menschen ist schon der Gedanke gereift, ganzheitlich gesund zu sein?

Alles integrieren, nichts vergessen. Körper, Geist, Umwelt – als Einheit sehen. Alles ist von allem abhängig, alles ist Teil von allem. Wir sind ein Teil der Natur. Auch unsere Medizin sollte mit der Natur kooperieren.

„Die Natur kennt keine Probleme, nur Lösungen.

Carl Amery

\*Quelle: Triguero-Mas M, Donaire-Gonzalez D, Seto E, Valentín A, Smith G, Martínez D et al. Living close to natural outdoor environments in four european cities: adults' contact with the environments and physical activity. *Int J Environ Res Public Health*. 2017 Sep 30; 14(10). pii: E1162. DOI: 10.3390/ijerph14101162.

## Natur-Multivitamin10+

### Präzise Gehirnleistung und positive Stimmung

- 10 Vitamine aus rein pflanzlicher Quelle
- deckt mehr als 100% des Tagesbedarfs aller 10 Vitamine
- wertvolle Flavonoide und Pflanzenwirkstoffe

120  
Kapseln  
€34,90



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



# DER NEUE WEG ZUM GUTEN KÖRPERGEFÜHL 2019

## Christina Wolff-Staudigl über den Trend zum **intermittierenden Fasten** und ihre Podcast-Serie »Drogen und mehr«.

Erliebene Auswahl, beste Beratung: Das Reformhaus Staudigl in der Wollzeile 25 zählt zu den führenden Fachgeschäften in Wien.



Beim intermittierenden, Kurzzeit- oder Intervallfasten geht es nicht darum, was man isst, sondern wann man isst. Es ist auch keine Diät, sondern eine Art zu essen. Bei der 16:8-Methode (Acht-Stunden-Diät) beschränkt man das Essen auf einen Zeitraum von acht Stunden täglich. Gegessen wird zum Beispiel zwischen 10 und 18 Uhr oder zwischen 13 und 21 Uhr. Pausiert wird 16 Stunden inklusive Nacht, das Angenehme dabei: man verschläft einen Großteil der Essenspause. Erlaubt, und wichtig zwischendurch ist Flüssigkeit: Wasser, Tee, auch Kaffee ohne Milch und Zucker.

### Was bewirkt Intervallfasten?

✱ **Entschlackung der Zellen:** In der Zeit der Essenspause entsteht ein wichtiger Prozess im Körper: die Zellen reinigen und entgiften! Sie bauen eigene unbrauchbare Bestandteile ab und verwerten diese, um neue Bausteine zu generieren bzw. nutzen sie als Brennstoff. Kurz: Unsere Zellen werden recycelt (= **Autophagie**). Aktiviert wird die Autophagie von **Spermidin**, einem natürlichen Bestandteil unserer Zellen. Spermidin kommt in unterschiedlichen Konzentrationen in allen unseren Körperzellen vor und wird auch über die Nahrung aufgenommen, z.B. über Hülsenfrüchte, Keimlinge, Käse, Äpfel, Birnen etc.

✱ **Fettabbau:** Wer längere Essenspausen einlegt, schont den Verdauungstrakt und mobilisiert auf natürliche Weise seine Fettreserven, die zur Energiegewinnung verwendet werden. Dadurch lernt der Stoffwechsel, wieder von seinen Reserven zu leben. Die Leber baut Fett ab, der Insulinspiegel sinkt, der Körper gewöhnt sich daran, Fett zu verbrennen. Das viszerale Körperfett (Bauchfett), das ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten und Diabetes Typ 2 anzeigt, schmilzt. Verstärkt werden kann die Wirkung durch die **Buntnessel** in Form einer Nahrungsergänzung. Ihr Hauptwirkstoff ist das fettmobilisierende Forskolin, das bei einer Kuranwendung das Körperfett verringert – und da vor allem das so genannte viszerale Bauchfett.

Noch mehr Information zu diesem spannenden Thema gibt es zum Anhören in unserem Podcast »Drogen und mehr«:

## HÖREN STATT LESEN

**Staudigls Podcast »Drogen und mehr« auf [www.staudigl.at](http://www.staudigl.at), spotify, iTunes und soundcloud.**

Trends erfahren, Wissen vertiefen. Interviews mit Christina Wolff-Staudigl zu aktuellen Themen, die das Wohlbefinden steigern. Einfach den Play-Button drücken und reinhören. Immer und überall, auf dem Weg zur Arbeit, gemütlich auf der Couch, beim Joggen oder Chillen.

DROGEN UND MEHR  
**#4 Intermittierendes Fasten (Intervallfasten, Teilzeitfasten).** Stunden (statt Kalorien zählen)



DROGEN UND MEHR  
**#3 Darm – Zentrum der Gesundheit.** Immunsystem, schöne Haut, gesunde Psyche.



DROGEN UND MEHR  
**Weitere Audio-Beiträge**

- #5 Sensible Haut im Winter: wie man sie stärkt.
- #6 Natürliche Zahnpflege – gesunde Mundflora.
- #2 Grippezeit: Was schützt – was hilft?
- #1 CBD: was man über Hanf wissen sollte.

**staudigl**  
[www.staudigl.at](http://www.staudigl.at)

# Diabetes mellitus – eine „süße“ Volkskrankheit

Von Dr. Michael Ehrenberger

**D**iabetes mellitus, so lautet der konkrete Begriff für eine Volkskrankheit (bzw. „Erfolgskrankheit“ der Lebensmittelindustrie), ist eine jener Erkrankungen, die zu einem hohen Prozentsatz hausgemacht sind. Natürlich muss man unterscheiden zwischen „Typ I“ und „Typ II“ von Diabetes mellitus. Bei der ersten Variante handelt es sich wahrscheinlich um eine Autoimmunerkrankung. Bei Variante II handelt es sich zumeist um die Folge langjähriger Ernährungsfehler, die man einerseits vermeiden, andererseits aber auch ihre Folgen teilweise rückgängig machen kann.

Blicken wir kurz zurück in die Geschichte der Diabetologie. Bereits im 6. Jhd. v. Chr. stellten verschiedene Ärzte fest, dass manche Patienten einen klebrig-süßen Urin ausschieden, der Insekten anlockte. Außerdem wurde beobachtet, dass Flüssigkeiten kaum im Körper behalten werden konnten, die betreffenden Personen unter massiven Durst litten und die körperlichen Kräfte rapide schwanden. Natürlich wusste man nicht über die Ursachen der Erkrankung Bescheid und sie bedeutete für die betroffenen Patienten ein sicheres Todesurteil. Im 17. Jhd. n. Chr. beschrieb Thomas Wills ebenfalls den Urin von Diabetikern als „süßlich schmeckend“, auf ihn geht der Begriff „mellitus“

zurück, der im Lateinischen „honigsüß“ bedeutet. Im 18. Jahrhundert erkannte die Medizin, dass es sich bei Diabetes mellitus um eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse handelt, es dauerte jedoch weitere 100 Jahre, bis ein französischer Arzt (Apollinaire Bouchardat) ein grundlegendes Werk zur Behandlung von Diabetes verfasste. 1864 beschrieb erstmals ein deutscher Dissertant, Paul Langerhans, Inselzellen im Gewebe der Bauchspeicheldrüse, ohne jedoch ihre Bedeutung zu erkennen. Es handelt sich dabei um Drüsenzellen, die in der Lage sind den Blutzuckerspiegel zu messen und, nach Bedarf, Insulin zu produzieren. Zu Ehren von Paul Langerhans wurden die Zellanhäufungen „Langerhanssche Inseln“ genannt. Der lateinische Ausdruck für Insel lautet „insula“, daher wurde das Hormon, das von diesen Zellen produziert wird, kurzerhand Insulin genannt.

In den darauffolgenden Jahren und Jahrzehnten wurde sowohl die Diagnostik der Blutzuckererkrankung verfeinert als auch Möglichkeiten geschaffen, Insulin synthetisch herzustellen. Ebenfalls wurden verschiedene Medikamente entwickelt, die die betroffenen Patienten oral einnehmen können. Sie eignen sich vor allen Dingen zur Senkung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes mellitus Typ II, eines der bekanntesten von ihnen ist der Wirkstoff Metformin.

Um grundsätzlich den Unterschied von Diabetes Typ I und Diabetes mellitus Typ II zu verstehen, müssen wir uns erst einmal mit dem mehr als komplizierten Zuckerstoffwechsel in unserem Körper auseinandersetzen. Kohlenhydrate (Zucker) sind

in unserer Ernährung von besonderer Bedeutung. Sie liefern den Zellen Energie, die dazu verwendet wird, die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Die Kohlenhydrate „verbrennen“ in unseren Zellen, dies passiert durch die Anlagerung von Sauerstoff, der unserem Körper mit der Atmung zugeführt wird. Dieser Vorgang ist nicht unähnlich einem Ofen, der mit Holz beheizt wird, das Resultat ist Wärme und dies bedeutet in unserem Körper Energiebereitstellung für alle Lebensfunktionen.

Damit das „Holz“ = Kohlenhydrate, in die Zellen gelangen kann, brauchen die Zellen Hilfe und die bekommen sie

## Acerola Vitamin C + Zink

BIO

### Die Powerkombi fürs Immunsystem

- Für mehr Leistungsfähigkeit
- Schützt das Herz und unterstützt den Kreislauf
- Frei von Ascorbinsäure: 100 % Natur

60  
Kapseln  
€15,90

180  
Kapseln  
€42,90



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

Bezahlte Anzeige





durch das Insulin. Insulin sperrt die Tore der Zellwände auf, die Kohlenhydrate können danach in die Zelle eintreten und werden dort verbrannt. Dieser Vorgang findet jede Millisekunde in Ihrem Körper statt. So weit so gut. Nun ist es

wichtig den Unterschied zwischen den beiden Formen der Blutzuckererkrankung zu verstehen. Beim Typ I Diabetes handelt es sich um ein Absterben der schon erwähnten Langerhansschen Inseln, wodurch auch immer. Die Bauchspeicheldrüse kann somit nicht mehr genügend Insulin produzieren und der Zuckerspiegel im Blut steigt an, Insulin muss also zugeführt werden. Bei Diabetes Typ II läuft die ganze Sache etwas anderes ab. Hier der Fall eingetreten, dass die Zellen „insulinresistent“ geworden sind. Dies bedeutet, dass zu Beginn der Erkrankung genug Insulin produziert wird, Zucker aber nicht mehr in die Zellen transportiert werden kann, da die Zellen den Türöffner (Insulin) für Kohlenhydrate nicht mehr erkennen, sie verhungern also vor einem reich gedeckten Teller.

Nun wird die ganze Geschichte des Kohlenhydratstoffwechsels noch ein wenig komplizierter. Unser Körper braucht Kohlenhydrate, ohne diese könnte er nicht überleben. Was er aber nur in einem begrenzten Maß kann, ist sie zu speichern. Geringe Mengen können in der Leber und auch in der Muskulatur gespeichert werden, diese Speicherung ist jedoch begrenzt. Wer-

den dem Körper zu viele Kohlenhydrate zugeführt, dann werden diese sehr schnell in Fett umgewandelt, das Resultat ist leider sichtbar, auf der Waage und an den Kleidern.

„ Kalorien sind die kleinen Wichtel, die in der Nacht aus purer Bosheit unsere Kleidung enger nähen...“

Die Rechnung ist sehr einfach: Wir nehmen zu viele Kohlenhydrate auf, diese werden in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gespeichert, irgendwann sind die Zellen voll und der Zucker muss „draußen“ bleiben. Die Zellen werden insulinresistent, der Zucker bleibt somit im Blut und kann enorme Schäden im Körper anrichten, dazu komme ich etwas später.

## Gluconeogenese

Obwohl zu viel Zucker im Blut ungesund ist und zu gesundheitlichen Schäden führt, darf der Blutzuckerspiegel im Blut nicht unter gewisse Werte

### L-Glutathion reduziert

#### Mehr Fitness und Vitalität in jedem Alter

- Stärkt die Immunabwehr
- Starkes Master-Antioxidans mit Anti-Aging Wirkung
- Hemmt Entzündungen



90  
Kapseln  
€34,90



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

fallen. Das Gehirn, aber auch die roten Blutkörperchen ernähren sich fast ausschließlich von Zucker, wobei das Gehirn den größten Anteil verbraucht. Fällt der Blutzuckerspiegel, aus welchem Grund auch immer, dramatisch ab, dann tritt ein komatöser Zustand ein, da das Gehirn nicht mehr arbeiten kann. Um einen solchen Zustand zu verhindern hat der Körper die Fähigkeit entwickelt, Zucker selbst zu bilden. Die Zuckerneubildung findet hauptsächlich in der Leber und in der Nierenrinde statt. Der Tagesbedarf an Zucker eines Menschen im Ruhezustand liegt ca. bei 200 Gramm, 75 % davon verbraucht allein das Gehirn.

## Die Entwicklung der Diabetes II Erkrankung

Die Entwicklung einer Diabetes II Erkrankung geht schleichend und langsam vor sich. Eigentlich – und dies ist eine wahre Sensation in der medizinischen Forschung – beginnt die Entwicklung bereits **vor der Zeugung** des Kindes. Die Ernährungsgewohnheiten des Vaters vor der Zeugung haben einen

Einfluss auf die Stoffwechselsituation seiner Nachkommen. Die Ernährungsgewohnheiten der Mutter während der Schwangerschaft beeinflussen ebenfalls die Gesundheit des Kindes. Dies sind Tatsachen, die uns der neue Forschungszweig der Epigenetik aufzeigt. Schulmedizinisch orientierte Genetiker haben damit natürlich keine Freude.

Nach der Geburt des Kindes beginnt dann leider oft ein Kreislauf, der nur mehr schwer zu durchbrechen ist. Kinder werden mit süßen Speisen verwöhnt und so an sie gewöhnt. „Süßes oder Saures“ so tönt es das ganze Jahr durch viele Kinderzimmer, nicht nur zu Halloween. Man darf nicht vergessen, dass Zucker ein enormes Suchtpotenzial in sich birgt, es ist dem von Alkohol und Zigaretten gleichzusetzen. In öffentlichen Lokalen ist es für Kinder natürlich verboten zu rauchen oder Alkohol zu trinken, weil dies ihrer Gesundheit schadet. Eine Cola, Pommes Frites, dazu ein Burger und danach ein Eis werden ohne Anstand toleriert, auch vom Gesetzgeber und den zuständigen Gesundheitsministerien. Die Folgen sind leider in manchen Fällen fatal: Übergewicht, Bewegungsmangel, chronische Erkrankungen, Depressionen und ... noch mehr Zucker.

In verschiedenen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass in den USA bereits 80% der jungen Erwachsenen im Alter von 20 - 25 Jahren krankhafte Veränderungen in ihren Gefäßen zeigen. Die Zahl der Jugendlichen unter 20, die an „Altersdiabetes“ leiden, steigt in den Industrienationen rasch an, so rasch, dass sogar die WHO bereits vor einer Diabetes-Epidemie warnt. Dies sollte uns zu denken geben, da wir alle die Kosten dafür tragen. Im Jahr 2013 waren bereits 366 Millionen Menschen weltweit an Diabetes mellitus erkrankt, mehrheitlich am Typ II und zu über 90 Prozent in den westlichen Industriestaaten.

## Die Zuckerindustrie und der Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel

” Wenn sich nur ein kleiner Teil dessen, was wir über die Auswirkungen von Zucker gesichert wissen, für irgendeinen anderen Nahrungsmittelzusatz stichhaltig nachweisen ließe, würde dieser Stoff mit Sicherheit verboten werden.

John Yudkin, London

## Der Zuckergehalt verschiedener bekannter Nahrungsmittel

Produkt	Zucker	Würfelzucker
Coca Cola 1 Liter	110 Gramm	40 Stück
Nutella 400 g	218 Gramm	78 Stück
Red Bull 0,25	27 Gramm	10 Stück
Cappuchino/Jacobs/220 g	97 Gramm	35 Stück
Fruchtzwerge 6 x 50 g	36 Gramm	13 Stück
Hipp Früchte Tee 400 g	388 Gramm	140 Stück
Tomatenketchup/Kraft/ 0,75 Liter	170 Gramm	61 Stück
Bailys Irish Cream 0,75 Liter	166 Gramm	60 Stück
Bitter Lemon/Schweppes/ 1 Liter	129 Gramm	48 Stück
Wagner Steinofen Pizza Hawaii	22 Gramm	8 Stück
Milka Vollmilch 100 g	60 Gramm	22 Stück
Haribo Gummibärchen 200 g	91 Gramm	33 Stück
Actimel 4 x 100 g	39 Gramm	14 Stück
Eiscreme/Landliebe/0,75 Liter	188 Gramm	68 Stück

Der reine weiße Zucker ist ein Nahrungsmittel, das nicht auf Bäumen wächst und auch nicht in dieser Form aus dem Boden ausgegraben werden kann. Es wird weltweit hauptsächlich aus Zuckerrüben und Zuckerrohr hergestellt, dazu sind aufwendige technische Verfahren notwendig. Es handelt sich also um ein raffiniertes Nahrungsmittel, das nur „leere“ Kalorien, aber keinerlei Vitamine oder Mineralstoffe beinhaltet.

Ein Genussmittel ohne jeglichen gesundheitlichen Wert, verbunden mit einem enormen Suchtpotenzial. Zu-





cker bringt ebenso Kleinkinder in Versuchung, wie auch ältere Menschen, Fleischesser, Vegetarier und Veganer. Er macht keinen Halt vor chronisch kranken Menschen, keiner Geburtstags- und auch keiner Weihnachtsfeier. Zu solchen Anlässen wünscht man den Teilnehmern meistens Gesundheit, ein langes, sorgenfreies Leben und serviert dazu ein Stück Torte oder verschiedene Kekse – welch ein Widerspruch!

Die Zuckerindustrie wird auch oft als die „weiße Mafia“ bezeichnet. Nicht nur in Brasilien, einem der korruptesten Länder Welt, sondern auch in der EU spielen „Zuckerbarone“ eine wesentliche Rolle in der Zusammenarbeit mit den jeweiligen Regierungen. In Brasilien sind es Enteignungen von Ländereien, Sklaven- und Kinderarbeit, die Abholzung des Regenwaldes, an welcher die Zuckerindustrie nicht unschuldig ist. In der EU sind es die Subventionen, die gezahlt werden und deren Umwälzung auf die Bevölkerung, die wiederum Zucker als ein Grundnahrungsmittel ansieht.

„Wiener Zucker“ wirbt mit folgender Aussage: „Zucker mit deutlich sichtbaren, aber feinkörnigen Kristallteilen. Der universelle Zucker mit viel Feingefühl. Zum Süßen von kalten und warmen Speisen und Getränken“.

Quelle: [www.shop.billa.at](http://www.shop.billa.at)  
am 19. Januar 2019

Zucker mit Feingefühl? Einem krankmachenden Nahrungsmittel ohne jeglichen Wert für den Konsumenten, jedoch mit einem hohen Suchtpotenzial wird ein „Feingefühl“ zugeschrieben? Da fehlt wohl eher das Feingefühl bei den Verantwortlichen bei „Wiener Zucker“...

Ebenfalls auf der gleichen Homepage des bekannten Supermarktes ist zu lesen, dass es ein Kilo Zucker um 89 Cent zu kaufen gibt. Halten wir uns vor Augen, dass in Deutschland 2018

ca. 34 Millionen Tonnen Zuckerrüben geerntet und daraus 5,2 Millionen Tonnen Zucker produziert wurden, dann erahnt man die Geschäfte, die hinter unserem Zuckerkonsum ablaufen. Eine öffentliche Warnung der Gesundheitsministerien vor einem erhöhten Konsum von Zucker ist damit natürlich ausgeschlossen. Wie immer bleibt die Entscheidung bei den Konsumenten. Weise entscheiden können Sie aber nur, wenn Sie entsprechend aufgeklärt wurden.

In einer, willkürlich getroffenen Auswahl (Tabelle Seite 12 unten), finden sich unter 14 Produkten 9, die für Kinder oder Jugendliche geeignet bzw. gedacht sind. 1 Stück Würfelzucker hat ca. 12 Kilo Kalorien, somit kommt ein Glas Coca Cola (250 ml) auf ca. 120 Kilo Kalorien. Man könnte auch Wasser trinken, das löscht ebenfalls den Durst, beinhaltet aber keine Kalorien.

Ich möchte Ihnen nicht die Freude an Süßem nehmen, jedoch Ihren Verstand schärfen und Ihre Vernunft schulen. Warum, das erfahren sie im nächsten Abschnitt.

## Komplikationen, Begleit- und Folgeerkrankungen durch Diabetes Typ II

Zucker macht nicht nur süchtig, sondern auch krank. Die folgenden Fakten sind nicht einem pseudo-wissenschaftlichen Magazin entnommen, sondern dem **österreichischen Diabetesbericht 2013**, veröffentlicht vom Bundesministerium für Gesundheit unter der damaligen Leitung von BM Alois Stöger.

**Ein Originalzitat aus dem Bericht:** Die Hyperglykämie und die – vor allem beim Typ 2 Diabetes – häufig zusätzlich vorhandenen Risikofaktoren Bluthochdruck (Hypertonie) und Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipidämie, Dyslipidämie) führen **neben einer direkt toxischen Zuckereinwirkung an Geweben** zu Veränderungen an kleinen und großen Gefäßen, bezeichnet an mikro- und makrovaskuläre Komplikationen. Dabei ist die Blutzuckererhöhung vorwiegend für Erkrankungen der **Augen, Nieren und**

**Nerven** verantwortlich. Die Komplikationen bei Veränderungen großer Gefäße wie **Herzinfarkt und Schlaganfall** sind in größerem Maße den Fettstoffwechselstörungen und der Hypertonie zuzuschreiben.

Quelle: Österreichischer Diabetesbericht 2013, Seite 18, Punkt 5 Konsequenzen und Folgen, Einleitung

Es also amtlich! Eine direkte toxische Zuckereinwirkung bedeutet, dass Zucker vom österreichischen Ministerium für Gesundheit als Toxin (= Gift) eingestuft wird! Was sind aber diese toxischen Einwirkungen?

## Bluthochdruck, Gefäßkrankheiten & Diabetes mellitus

Bei Menschen, die an Diabetes mellitus Typ II leiden, ist ein erhöhter Blutdruck eine häufige Begleiterkrankung. Viele Autoren gehen davon aus, dass ein erhöhter Blutdruck sogar der „Vorbote“ für eine sich entwickelnde Blutzuckererkrankung ist. Immerhin haben Patienten

mit einem erhöhten Blutdruck das 2,2-fach erhöhte Risiko, innerhalb von fünf Jahren einen Diabetes zu entwickeln. Besonders bei älteren Personen findet man einen isolierten systolisch erhöhten Blutdruck, wobei die Absenkung in der Nacht kaum stattfindet. Dies kann damit zu tun haben, dass eine permanente Erhöhung des Blutzuckers zu einer „Starre“ der Gefäßwände führt. Unsere Gefäße sind jedoch keine starren Rohre, sondern elastische Gebilde, die pulsieren und so den Blutfluss aufrechterhalten.

In diversen Studien findet man einen signifikanten Zusammenhang zwischen Diabetes mellitus und dem häufigeren Eintreten eines Herzinfarktes. Früher dachte man, dass es günstig sei, den Blutdruck möglichst niedrig zu halten, dies hat sich jedoch als nicht richtig erwiesen. Die Blutdruckwerte in Ruhe können ohne Probleme 135/80 erreichen. Einen deutlichen Nachweis für die diabetische Schädigung der Gefäße kann übrigens der Augenarzt erbringen. Er kann den Augenhintergrund untersuchen. Sieht er dort eine sogenannte Mikroangiopathie (Schädigung kleinster Gefäße), dann kann man Rückschlüsse auf eine diabetische Stoffwechselerkrankung ziehen. Diese betrifft natürlich nicht nur das Auge, sondern alle Kleinstgefäße im Körper. Der Dachstuhl brennt bereits und irgendwann folgt der Keller. Damit ist gemeint, dass auch die Gefäße der Beine durch Diabetes geschädigt werden und dies kann zu Ulcera führen, die nicht selten eine Amputation eines Beines zur Folge haben.

## Diabetes mellitus & Fettstoffwechsel- Störung

Immer noch werden bei erhöhten Blutfettwerten (Triglyceride, Cholesterin) medizinisch lapidare Auskünfte gegeben wie: Verzicht auf fettes Fleisch und essen Sie Margarine statt Butter, auch das Frühstücksei wird denunziert, nicht aber die Semmel, die man dazu verzehrt.

### Buntnessel Extrakt + Chrom

#### Schlanke Figur & jugendliche Energie

- Fördert die Fettverbrennung
- Aktiviert Enzyme & wirkt Stoffwechsel anregend
- Unterstützt das Herz-Kreislaufsystem



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

### Vitamin B-Komplex forte

#### Unterstützung für unsere Schaltzentrale im Kopf

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



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





---

„Werch ein Ittum“ würde  
da der österreichische Dichter  
Ernst Jandl (1925-2000) sagen.

---

Nein, es sind nicht allein die Fette, die unsere Blutwerte negativ beeinflussen, es ist auch der Zucker und andere kurzkettige Kohlenhydrate. Menschen mit Typ II Diabetes entwickeln viel häufiger Herzinfarkte, Schlaganfälle und periphere Durchblutungsstörungen, sie haben gegenüber Nicht-Diabetikern ein vierfach erhöhtes Risiko! Allein dieses Wissen würde es rechtfertigen, dass jeder praktische Arzt an seiner Seite einen ganzheitlich denkenden Ernährungsberater stehen hat.

## Diabetische Nierenerkrankungen

Die diabetische Nephropathie (Nierenerkrankung) ist in den letzten Jahren zu einer der häufigsten Ursachen eines terminalen Nierenversagens geworden. Nierenversagen bedeutet: Dialyse, sonst stirbt der Patient.

Die Niere hat die Aufgabe, alle Stoffe, die der Körper noch verwerten kann, aus dem Harn zurückzuholen, darunter befindet sich natürlich auch Zucker. Ist die Niere dazu nicht mehr in der Lage, dann wird Zucker mit dem Urin ausgeschieden und er riecht und schmeckt süßlich – nach Honig eben (mellitus). Muss die Niere allerdings zu viel Zucker wieder in den Körper zurückholen, dann

leiden ihre Gefäße darunter, sie verliert an Funktionalität und irgendwann stirbt das Organ ab. Dialyse oder Transplantation sind die einzigen Auswege.

Interessant erscheint die Tatsache, dass im Jahr 2010 29 % der Neuzugänge zur Dialyse Diabetiker waren, darunter fanden sich aber nur ca. 3% Typ I Diabetiker. Diese Erkenntnis verstärkt die Tatsache, dass Diabetes Typ II sehr oft zu spät erkannt wird. Bei der Diagnosestellung sind manchmal Organe schon enorm geschädigt, dazu sind viele der betroffenen Personen nicht bereit ihr Leben radikal umzustellen, leider auch dann nicht, wenn sie erfahren, dass sie damit bewusst ihre Lebenszeit verkürzen.

## Diabetische Neuropathie

Zum Schluss noch ein paar Informationen zur diabetischen Neuropathie. Bei Diabetikern entwickelt sich leicht eine Schädigung der peripheren und autonomen Nervenfunktionen. Dies äußert sich in Sensibilitätsstörungen an den Füßen, Taubheitsgefühl und Unruhe in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Veränderungen an der Haut, Blutdruckschwankungen und Erektionsstörungen.

Durch den erhöhten Blutzuckerspiegel wird generell der Stoffwechsel gestört, auch der der Nervenzellen. Hier lagern sich Abbauprodukte ab, was zu einer Funktionsstörung der Zellen führt. Außerdem führt der erhöhte Blutzuckerspiegel, wie schon beschrieben, zu Veränderungen der Blutkapillaren, wel-

che die Nerven versorgen.

Bei einem zu hohen Blutzuckerspiegel können sich Zuckermoleküle an körpereigene Eiweißstoffe anlagern. Das verstopft die Blutgefäße und ihre Gefäßwände verdicken sich. Dadurch kann das Blut nicht mehr so leicht durch die engen Kapillaren fließen, deren Innenwand (Endothel) ist beschädigt, Durchblutungsstörungen sind die Folge.

Das wiederum führt zu einem Sauerstoff- und Nährstoffmangel, der die betroffenen Nerven weiterhin schädigt. Sind mehrere Nerven betroffen, spricht man von einer diabetischen Polyneuropathie.

## Natürliche Unterstützung Diabetes Typ II

Zu Beginn des letzten Abschnittes dieses Artikels gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie.

---

„Zuerst die gute Nachricht:  
Ja, es gibt eine Pille die  
Diabetes Typ II heilt! Die  
schlechte Nachricht ist, dass  
ihr Name „Vernunft“ lautet.“

---

Nur wenn die betroffene Person bereit ist, mit dem Arzt und einem Ernährungsberater zusammenzuarbeiten, außerdem auch Bewegung nicht scheut, kann man davon ausgehen, dass der



Weg zur Heilung erfolgreich beschritten wird.

Die folgenden Ratschläge von Natur heilt sind nicht nur für Personen gedacht, die mit einer diabetischen oder prä-diabetischen Stoffwechsellaage leben, sondern auch für all jene, die an der Erhaltung ihrer körperlichen Gesundheit interessiert sind.

## Intervallfasten

Als erste Maßnahme für einen geregelten Zuckerhaushalt in Ihren Körper empfehle ich Ihnen Intervallfasten. Vielleicht schreckt Sie der Ausdruck „Fasten“, verbindet man damit doch Verzicht, Einsamkeit und Enthaltensamkeit. Man findet sich sehr schnell gedanklich in tibetischen Klöstern wieder oder vielleicht sogar in einer Gefängniszelle. Dies stimmt aber nicht. Unser Körper hat sich im Laufe der Evolution daran gewöhnt, auch Zeiten ohne feste Nahrung zu überstehen, viele Menschen müssen dies heute noch, leider unfreiwillig, tun.

Das Ergebnis von Intervallfasten ist immer erstaunlich. Zu Beginn purzeln die Kilos, man schläft besser, fühlt sich fitter und kann am eigenen Spiegelbild erkennen, dass man erholter und jünger aussieht. Ganz nebenbei: Etwas Geld spart man auch noch. Natürlich ist es sinnvoll und auch erwünscht, dass man den Zuckerkonsum weiter einschränkt. Wie wir schon besprochen haben handelt es sich beim reinen Zucker um ein Toxin.

Nähre Informationen über Intervallfasten erhalten sie mit dem Buch von P.A. Straubinger, Margit Fensl und Nathalie Karré: „Der Jungbrunnen-Effekt“.

## Vitamin B Komplex, ein „Must Have“ für Jedermann

Natürlich haben alle Vitamine in unserem Körper eine besondere Aufgabe zu erfüllen. Im Stoffwechsel des Blutzuckers hat Vitamin B1 eine besondere

Rolle. Es handelt sich dabei um einen „Beschützer“ des Nervengewebes eine Unterversorgung kann zu Nervenentzündungen, Kribbeln und Brennen in den Beinen führen. Besonders bei Diabetikern werden wasserlösliche Vitamine schneller ausgeschieden, daher sollte man auf eine ausreichende Versorgung achten. Wir empfehlen die Einnahme von unserem Vitamin Komplex, in dem alle B-Vitamine enthalten sind, diese sollten auch gut aufgenommen werden können. Isolierte Vitamine sind, aus unserer Sicht, abzulehnen.

## Magnesium und Diabetes

Es war vor einigen Jahren als ich in einem Fernsehsender gesagt habe, dass ein Magnesiummangel zu einem erhöhten Risiko führt, an Diabetes zu erkranken. Damals hat mir diese Aussage 500,- € Strafe eingebracht. Nun aber ist es nachgewiesen: eine erhöhte Zufuhr an Magnesium hat eine positive Auswirkung auf den Stoffwechsel, besonders auf den Zuckerhaushalt, dies hat eine Studie\* eindeutig bewiesen.

Probanden in dieser Studie, die ausreichend Magnesium zu sich genommen hatten, zeigten ein um 37 % geringeres Risiko an Diabetes zu erkranken als die Kontrollgruppe. Die Magnesiumzufuhr führte tendenziell zu einer niedrigeren Konzentration an Nüchternblutzucker, das wirkte sich natürlich positiv auf den gesamten Körper aus.

Mehr über die Wichtigkeit eines ausgeglichenen Magnesiumhaushaltes erfahren Sie in diesem Heft im Artikel „Magnesium Komplex“. Weitere wichtige Mineralien für den Zuckerstoffwechsel sind Zink, Chrom und Kupfer.

*\*Quelle: Adela Hruby, James B. Meigs, Christopher J O'Donnel, Paul F.: Higher magnesium intake reduces risk of impaired glucose and insulin metabolism and progression from diabetes in middle-aged American. Diabetes Care. Oktober 2013.*



Buch  
Jungbrunnen-  
Effekt  
€22,00

### Der Jungbrunnen-Effekt

von P.A. Straubinger, Margit Fensl  
und Nathalie Karré  
Kneipp Verlag / Styriabooks  
ISBN 978-3-7088-0753-9

Dieses Buch ist direkt erhältlich bei  
Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte.  
Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 |  
[www.dr-ehrenberger.eu/shop/](http://www.dr-ehrenberger.eu/shop/)

Bezahlte Anzeige





# Magnesium Komplex

Von Dr. Michael Ehrenberger  
und Nikki-Carina Merz

**M**ineralstoffe, Spurenelemente und viele Vitamine sind Stoffe, die unser Körper zum Überleben braucht, er kann sie selbst nicht herstellen. Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamine (lat. vita = Leben) werden von Lebewesen wie Pflanzen oder Bakterien produziert. Mineralstoffe hingegen können nicht von Lebewesen produziert werden, dennoch spielen sie in lebendigen Prozessen eine bedeutende Rolle und haben Anteil an unzähligen Stoffwechselvorgängen.

Wenn wir von lebensnotwendigen Mineralien in unserem Körper sprechen, dann versteht es sich von selbst, dass wir

alle brauchen, um unsere Gesundheit zu erhalten. Manche jedoch brauchen wir in einer größeren und manche in einer kleineren Menge. Magnesium gehört auf jeden Fall zu jenen Mineralstoffen, die wir in einer größeren Menge brauchen. Es handelt sich dabei um ein sehr aktives Element, das an vielen Prozessen in unserem Körper beteiligt ist.

Hier eine kurze Liste von Vorgängen in Ihrem Körper, die ohne Magnesium nicht ablaufen können. Wenn Magnesium in Ihrem Körper fehlt, werden diese unerlässlichen Prozesse unterbrochen. Dies ist immerhin bei über 50% der Bevölkerung der Fall.

- 100 Billionen Zellen unseres Körpers produzieren ATP (Adenosintri-phosphat). Es handelt sich dabei um ein Molekül, das dem Körper ständig Energie bereitstellt. Die bereitgestellte Menge ist unglaublich. Ein Mann mit 80 kg produziert am Tag ca. 40 kg

ATP, damit alle seine Muskeln arbeiten können. Für diesen Vorgang wird Magnesium gebraucht.

- Magnesium stabilisiert die Zellmembran, bei Magnesiummangel kommt es zu Muskelkrämpfen.
- Die DNA Funktion, wichtig für die Zellerneuerung, hängt von einer ausreichenden Zufuhr von Magnesium ab. Magnesium wird als Co-Faktor zur Aktivierung hunderter Enzyme benötigt.
- Magnesium hilft in der Zelle Signale zu übertragen.
- Magnesium ist maßgeblich an der Muskelfunktion beteiligt.
- Auf körpereigenen Proteinen (Eiweißstoffen) wurden bis heute 3751 Magnesiumrezeptoren entdeckt.

Diese kurze und bei weitem nicht vollständige Liste zeigt Ihnen, welche wichtige Rolle Magnesium in unserem Körper spielt. Daher ist es nicht verwunderlich, was passieren kann, wenn Magnesium



im Körper fehlt. Magnesiummangel kann zu folgenden Symptomen führen: Sodbrennen, Morbus Alzheimer, Angina pectoris, Bluthochdruck, Gelenksentzündungen,

Darmerkrankungen, erhöhter Cholesterinspiegel, Asthma, Blasenentzündungen, Diabetes, Muskelkrämpfe, Nierenleiden, Osteoporose, erhöhte Anfälligkeit für Sportverletzungen, Karies, Panikattacken und Depression, sowie Schlafstörungen.

Die Auswahl an Magnesiumpräparaten am Markt ist groß. Das ist zum einen auf die große Bedeutung von Magnesium für Ihren Körper zurückzuführen, zum anderen liegt es aber auch daran, dass es eine Vielzahl unterschiedlicher Meinungen zur Wirksamkeit der verschiedenen Magnesiumverbindungen gibt und deswegen genauso viele unterschiedliche Präparate Verwendung finden. Eine relativ neue Studie von 2012 bringt Licht in die Thematik!

Damit ein Nährstoff wirken kann, muss er vom Körper resorbiert, also aufgenommen werden können. Dies wird auch Bioverfügbarkeit genannt und ist ein Maßstab dafür wie nützlich ein Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich ist, denn es hilft nichts, wenn viele Wirkstoffe enthalten sind, diese aber vom Körper ungenutzt wieder ausgeschieden werden.

Dies ist bei allen Nahrungsergänzungsmitteln eines der größten Qualitätsmerkmale und viele Firmen haben sich darauf spezialisiert, die Rohstoffe aus der Natur unterschiedlich aufzubereiten, damit sie besser (bzw. in größeren Mengen) vom Körper aufgenommen werden können. Das macht beispielsweise den Unterschied zwischen einem hochwertigen Curcuma Extrakt und einem normalen Curcuma Gewürz aus dem Lebensmittelgeschäft oder den Unterschied zwischen einem Joghurt mit Lactobacillen und speziell aufbereiteten Lactobacillen zum Einnehmen aus. Letztere werden so aufbereitet, dass sie die Magensäure überstehen und so an ihrem Bestimmungsort heil ankommen, um ihre Wirkung zu entfalten.

Resorption, d.h. Aufnahme ist also allgemein ein wichtiger Faktor bei Nährstoffen. Hinzu kommt, dass selbst bei einer hohen Bioverfügbarkeit die Resorption von Körper zu Körper unterschiedlich sein kann. Die Aufnahme wird zum einen von der Zusammensetzung der Nahrung beeinflusst. Fett- und ballaststoffreiche Speisen, als auch einige Nährstoffe wie Calcium, Oxalate oder Phosphate können

## Magnesium Komplex 5 in 1

### Das Multitalent für Höchstleistung & Entspannung

- Ausgezeichnete Bioverfügbarkeit
- Deckt 80 % des Tagesbedarfs an Magnesium
- Bei Stress & sportlicher Höchstleistung

60 Kapseln  
€15,90

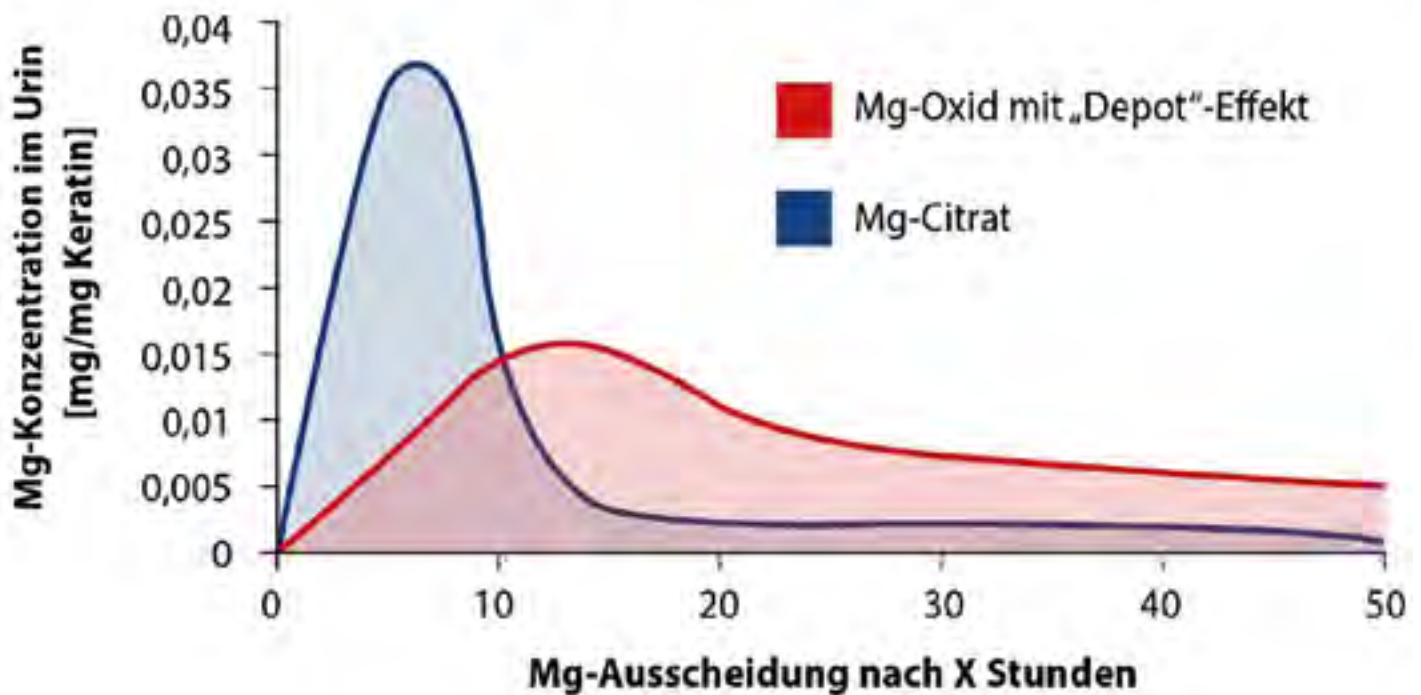
180 Kapseln  
€42,90



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



## Gleiche Aufnahmemenge, verschiedene Resorptionsverläufe



(Quelle: <http://www.medmix.at/magnesiumoxid-und-magnesiumcitrat-im-fakten-check/>, abgerufen 04.02.2019)

nen beispielsweise die Resorption von Magnesium verringern. Zum anderen erfolgt die Aufnahme von Magnesium hauptsächlich im Dünndarm und ist be-

einträchtig, wenn der Dünndarm mal nicht so fit ist.

Magnesiumverbindungen wurden hinsichtlich ihrer Resorptionsfähigkeit getestet und allgemein galt es bisher als anerkannt, dass Magnesiumcitrat eine der besten Verbindungen ist und Magnesiumoxid das Schlusslicht bildet. Alle hochwertigen Magnesiumprodukte und Basenpulver bestehen somit meist aus Citraten.

Eine relativ neue, sehr interessante Studie von Shechter et al. (2012) bringt nun eine weitere Perspektive ein. Nach wie vor wurde auch in dieser Studie belegt, dass bei der ersten Messung die Aufnahme von Magnesiumcitrat gegenüber dem bisherigen Schlusslicht Magnesiumoxid eindeutig höher war. Der Unterschied bei dieser Studie war jedoch, dass die Aufnahme nach einmaliger Gabe mehrmals über die nächsten Tage gemessen wurde. Also konkret wurde gemessen, wie lange die eine Gabe im Körper wirkt bzw. wie schnell sie sich abbaut. Die Studie kam zum Schluss, dass die Aufnahmemenge insgesamt bei den beiden Verbindungen nahezu ident war. Magnesiumcitrat hat bloß einen anderen

Resorptionsverlauf als Magnesiumoxid.

Ebenfalls konnte nachgewiesen werden, dass das schnell aufgenommene Magnesiumcitrat auch schneller wieder ausgeschieden wird. Eine schnelle Aufnahme ist somit nicht immer die bessere Lösung. Insgesamt konnten aus der aufschlussreichen Studie einige Erkenntnisse zu Magnesium insgesamt abgeleitet werden. Die unterschiedlichen Resorptionsverläufe ergaben nämlich auch andere Wirkungen. So ist beispielsweise Magnesiumcitrat als schnell verfügbares Magnesium ideal im Sportbereich und bei Muskelkrämpfen. Magnesiumoxid hingegen konnte mit seiner langsameren Aufnahme dem Körper ein stetigeres Angebot an Magnesium liefern und nahm deutlich besseren Einfluss beispielsweise auf die LDL- und Gesamtcholesterinsenkung, außerdem eignet es sich besser, um die Speicherdepots in den Knochen und Muskeln zu füllen.

## Magnesium Komplex

Das Fazit, das aus der Studie gezogen werden kann, deckt sich mit dem allge-

### 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/](http://www.dr-ehrenberger.eu/shop/)



meinen Trend bei Nahrungsergänzungsmitteln, nämlich das eine Vielfalt eine größere Bandbreite abdeckt. In unserem Magnesium Komplex 5 in 1 haben wir 5 verschiedene Magnesiumverbindungen in einem Komplex vereint – der Vorteil dabei ist, dass sowohl die in Studien unterschiedlich belegten Wirkungen abgedeckt werden, als auch das die verschiedenen Verbindungen von verschiedenen Menschen unterschiedlich aufgenommen werden können.

## Unterschiedliche Magnesium-Verbindungen in unserem 5 in 1 Komplex

- **Citrat** ist das Salz der Zitronensäure
- **Glycinat** ist eine Aminosäure und Bysglycinat ist die chelatierte Form
- **Malat** ist das Salz der Apfelsäure
- **Oxid** entsteht bei der Verbrennung von Magnesium
- **Gluconat** ist das Salz der Glucosäure

## Allgemeine Tipps zur Einnahme von Magnesium

Magnesiummangel ist ein erstzunehmendes Problem. Nach Studien leiden ca. 50% der Bevölkerung an einer Unterversorgung.

### Auf den Tag verteilte Einnahme

– Studien haben ergeben, dass es bei der Einnahme von Magnesium eine Sättigungskonzentration gibt. Das bedeutet, dass der Körper auch bei einer größeren Gabe nicht mehr auf einmal aufnehmen kann. Insgesamt nimmt der Körper also weit mehr Magnesium



aus mehreren kleinen Dosen als aus einer großen Dosis auf. Zusätzlich bietet sich auch die Einnahme zwischen den Mahlzeiten an, da gewisse Nährstoffe die Aufnahme verringern.

**Energie & Entspannung** – Magnesium ist als Mineral der Ruhe bekannt, es ist jedoch auch ein wichtiger Energiespender. Wir empfehlen vor allem für sensitive Personen keine Einnahme mehr am Abend. Ideal ist die Einnahme vormittags und nachmittags zwischen den Mahlzeiten.

**Magnesiumcitrat für die rasche und kurzzeitige Versorgung** – Im Sportbereich und zur raschen Versorgung von Muskelkrämpfen greifen Sie zu Magnesiumcitrat, wie es beispielsweise in unseren Basenpulver optimal enthalten ist. Durch die kurze Verweildauer können zwar Speicherdepots in Knochen und Muskeln nicht optimal aufgefüllt werden (hierfür eignet sich Magnesium Komplex 5 in 1 besser). Magnesiumcitrat wird dafür schneller aufgenommen und ist somit ideal für die kurzzeitige Versorgung.

**Magnesiumkomplex für das Auffüllen der Magnesiumdepots** – Knochen und Muskeln sind Speicherdepots für Magnesium. Diese Depots werden jedoch erst dann aufgefüllt, wenn die lebensnotwendigen Funktio-

nen abgedeckt sind. Aus diesem Grund fällt ein Mangel an Magnesium auch oft erst sehr spät auf. Sollte ein Mangel vorliegen empfehlen wir eine Kur mit Magnesium Komplex 5 in 1, um die Speicherdepots wieder aufzufüllen.

**Symptome** – Ein häufiges Symptom von einer Unterversorgung mit Magnesium sind nächtliche Muskelkrämpfe. Treten diese regelmäßig ein, muss unbedingt gehandelt werden. Auch morgendliche Schmerzen im Bereich der Achillessehne deuten auf einen Mineralstoffmangel hin, der oft auch als „Übersäuerung“ bezeichnet wird.


### Wer braucht mehr Magnesium?

– Jugendliche und ältere Personen haben oft einen erhöhten Magnesiumbedarf. Ebenso Sportler, Schwangere, Diabetiker, stressgeplagte Menschen, Patienten mit einer gestörten Darmfunktion und Personen mit einem erhöhtem Alkoholkonsum.

**Wie lange?** – Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis ein normaler Magnesiumhaushalt wiederhergestellt ist. Man sollte daher nicht nach dem Verschwinden der Symptome (Muskelkrämpfe) mit der Einnahme aufhören.

**Produktqualität** – Es empfiehlt sich auf die Qualität der angebotenen Produkte zu achten. Schnell verfügbar ist zum Beispiel Magnesiumcitrat (Sportler), für die Auffüllung des Depots empfiehlt sich Magnesiumoxid.

**Magnesium und Ernährung** – Neben der Einnahme geeigneter Produkte kann man den Magnesiumspiegel im Körper auch mit der Ernährung unterstützen. Reich an Magnesium sind zum Beispiel Nüsse, Keime, Reiskleie, Getreideflocken und Kürbiskerne. Zucker ist zu meiden, so müsste man 1360 g (= 1,3 kg!) braunen Zucker am Tag essen, um 400 mg Magnesium zu erhalten. Ein massiver Mangel kann durch eine magnesiumreiche Ernährung nicht behoben werden.

Nehmen Sie einen Magnesiummangel nicht auf die leichte Schulter. Viele chronische Beschwerden können durch die Gabe von Magnesium gelindert werden. Auch wenn Sie keine typischen Symptome haben, eine Kur für drei Monate im Jahr lohnt sich. Überdosieren können Sie Magnesium nicht. 



Das Mikrobiom – Teil 3 der Artikelserie

# Der Mensch und seine Bakterien – Freunde fürs Leben

Von Nikki-Carina Merz

**Wir haben schon in den letzten Ausgaben über freundliche Bakterien berichtet, die in unserem Körper wohnen. Der Ausdruck „freundliche Bakterien“ ist vielleicht neu für Sie, dennoch können wir ohne Bakterien nicht überleben. Alle Bakterien zusammen, die Ihren Körper besiedeln, nennt man Mikrobiom. Erst in den letzten Jahren haben aufgeschlossene Mediziner und Forscher erkannt, wie wichtig ein gut funktionierendes Mikrobiom für unsere Gesundheit ist, davon handelt der dritte und letzte Teil dieser Artikelserie.**

Probiotika sind Mikroorganismen wie Bakterien und Hefen, die gut für Sie sind, vor allem für Ihr Verdauungssystem, aber unter anderem auch für Ihre kognitiven Fähigkeiten und Ihr Immunsystem.

Obwohl es immer bekannter wird, dass es auch lebenswichtige, positive

Bakterien gibt, ist dennoch im konventionellen Denken stark verankert, dass Bakterien nur die Verursacher von Krankheiten sind und keinerlei positive Effekte haben.

## Antibiotika (anti-bios = gegen das Leben gerichtet)

Antibiotika werden in der Medizin nach wie vor in einem hohen Maß eingesetzt, oft auch bei banalen Viruserkrankungen, wobei sie in diesen Fällen geringen bis keinen Nutzen haben. Trotzdem sollte man nicht vergessen, dass Antibiotika – richtig eingesetzt – schon viele Leben gerettet haben.

Eine weitere Problematik stellt der Einsatz von Antibiotika in der Tiermast dar. In diesem Fall werden sie nicht nur in Krankheitsfällen, sondern auch zur Prävention verwendet. 2014 wurden allein in Deutschland 1.238 Tonnen Antibiotika in der Tiermast eingesetzt. Eine erfreuliche Entwicklung – die Zahl ist rückläufig.



Der verbreitete Einsatz von Antibiotika führt dazu, dass Bakterien resistent werden und somit die Medikamente ihre Wirkungen verlieren. Die WHO gibt zu bedenken, dass allein in Europa 25.000 Menschen sterben, weil Bakterien gegen Antibiotika resistent sind. Außerdem werden bei ihrem Einsatz nicht nur die „bösen“ Bakterien vernichtet, sondern auch die „guten“, jene also, die lebensnotwendig sind.

## Was sind Bakterien?

Kommen wir aber nun wieder zurück zu den Bakterien. Man nimmt an, dass sich tierisches Leben vor ca. 700 bis 800 Millionen Jahren entwickelt hat. Zu diesem Zeitpunkt hatten die Bakterien schon drei Milliarden Jahre Evolution hinter sich und somit genug Zeit, Strategien zu entwickeln, die ihr Überleben sichern. Bakterien haben gelernt, in den unwirtlichsten Gegenden zu überleben, z.B. im Eis der Antarktis oder in Vulkanen.

Eine Umgebung, die ihnen allerdings sehr zugute kommt, ist der menschliche Körper.

Beobachten wir ein höher entwickeltes Lebewesen – zum Beispiel ein Huhn, einen Esel oder eine Katze – und fragen wir dann ein Kind was es sieht, dann wird die Antwort klarer Weise sein: „Huhn, Esel oder Katze“. Dass diese Lebewesen auch Billionen anderer Lebewesen in und auf sich tragen, bleibt unserem Blick und dem des Kindes verborgen. Wir sehen also eine Einheit, die sich aus vielen kleineren Einheiten zusammensetzt. Bakterien haben einen Stoffwechsel und Produkte davon gelangen natürlich auch in das Blut ihres „Wirts“. Es ist kaum zu glauben: Ein Drittel aller Stoffwechselverbindungen in unserem Blut stammen

von Bakterien! Diese Verbindungen haben natürlich Einfluss auf alle Organe des Körpers, denn sie werden sämtlich mit Blut versorgt.

Vor einigen Jahrzehnten wurde das „Human Gen Project“ ins Leben gerufen. Wissenschaftler aus der ganzen Welt setzten sich das Ziel, das menschliche Genom vollständig zu entschlüsseln, um so Krankheiten besser verstehen und heilen zu können. Groß war die Verwunderung, nachdem man wesentlich weniger Gene fand als erwartet. Anstatt den erwarteten mindestens 100.000 Genen, hatte man lediglich 20.000 gefunden. Man hatte anscheinend die Rechnung ohne unsere Mitbewohner – die Bakterien – gemacht.

Dabei ist jeder Körper voll mit Bakterien, sowohl von den vermeintlich „guten“, als auch den vermeintlich „bösen“, denn die Mehrheit der Bakterien in unserem Körper sind nicht per se gut oder böse, sondern erfüllen allesamt auf ihre Art einen Zweck.

Bakterien brauchen natürlich wie jedes Lebewesen Wasser, um überleben zu können. Ihre Vielfalt in Gewässern und Böden der Erde ist riesig. Man schätzt allein in den Weltmeeren ca. 20.000 verschiedene Spezies Mikroorganismen, zusammen würden sie ein Gesamtgewicht von ca. 240 Milliarden Elefanten ergeben, dies entspricht in etwa 50% der Biomasse in den Ozeanen. Die Bakterien in den Gewässern brauchen ein ausgewogenes Verhältnis zueinander, wird dies gestört, kann Krankheit eintreten, ganz ähnlich verhält es sich im menschlichen Körper.

**Die meisten Bakterien werden also nur zu Problemen, wenn entweder einseitig zu viele oder zu wenige vorhanden sind.**

Was aber führt zu so einem Ungleichgewicht?

## Antibiotika

Antibiotika werden bei sehr vielen Erkrankungen eingesetzt und teilweise auch über sehr lange Zeiträume. Manche Kinder erhalten mehrmals im Jahr eine Antibiotikakur. Der Einsatz von Antibiotika stört jedoch nachweislich die Balance

des Mikrobioms. Doch nicht nur Antibiotika, auch die Ernährung und unser Lebensstil nehmen Einfluss auf unsere Darmgesundheit.

## Ernährung

Den größten Einfluss auf die Komposition Ihres persönlichen Mikrobioms hat die Ernährung. Wie bereits erwähnt fördert beispielsweise ein erhöhter Zuckerkonsum das Wachstum bestimmter Bakterien gegenüber anderen und führt so zu einem Ungleichgewicht. Salat mag gesünder sein, doch nur Salat ist genauso einseitig. Tatsache ist, dass verschiedene Bakterien in Ihrem Mikrobiom auf unterschiedliche Nahrungskomponenten reagieren. Wenn Sie also ganz unterschiedliche, naturbelassene Lebensmittel zu sich nehmen, mit einer Vielfalt von Nährstoffen, dann fördern Sie auch eine Vielfalt von Bakterien und es wird unwahrscheinlicher, dass eine Art überhandnehmen kann. Je vielfältiger Sie sich also ernähren, desto besser geht es Ihrem Mikrobiom!

## Lebensstil

Dass Stress unsere Gesundheit maßgeblich beeinflusst, ist inzwischen anerkannt. Die Mikrobiom-Forschung kann – wie viele neue Forschungszweige – Belege dafür liefern, welche Abläufe unter Stress in unserem Körper stattfinden. So informieren wir vom Team Dr. Ehrenberger Sie schon seit Jahren darüber, dass unter Stress beispielsweise die Ausscheidung gewisser Vitamine und Mineralien im Urin erhöht nachgewiesen werden kann. Die Mikrobiom-Forschung konnte nachweisen, dass unter Stress die Artenvielfalt des Mikrobioms nachlässt und zeitgleich der Anteil an krankmachenden Bakterien vermehrt vorzufinden ist. Die Erklärung der Wissenschaftler: Stresshormone begünstigen gewisse Bakterien gegenüber anderen und fördern somit ein Ungleichgewicht im Mikrobiom.

Ein weiterer wichtiger Faktor, der unser Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringt: Hygiene. Viele Menschen mögen es auch im normalen Alltag keimfrei: Sie verwen-

**Lactobacillus Darmbakterien**

**Mehr Vielfalt in der Darmflora = mehr Gesundheit**

**10 in 1**

- 10 verschiedene Stämme Lacto- und Bifidobakterien
- 30 Milliarden lebender Bakterien
- Magen- und Gallensaft resistent

60 Kapseln  
**€34,90**

**Dr. Ehrenberger Naturprodukte**

**LACTOBACILLUS**  
DARMBAKTERIEN 10 in 1

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



den antibakterielle Reiniger und Desinfektionsmittel für die Hände. Vom Gebrauch antibakterieller Reiniger in Privathaushalten raten Umweltmediziner und Hygieneexperten ab, wie z.B. der langjährige Präsident der Berliner Universitätsklinik Charité: „Unsere Immunabwehr ist auf eine schmutzige Welt eingerichtet. Wir brauchen den ständigen Umgang mit Bakterien, Pilzen, Viren und Dreck, um sie zu trainieren.“ Die im Haus normalerweise vorhandenen Bakterien sind keine Krankheitserreger sondern harmlos - anders als die aggressiven Substanzen in antibakteriellen Putzmitteln. Laut einer Studie traten in Haushalten, die mit antibakteriellen Reinigern putzten, sogar mehr Krankheiten auf als in anderen Haushalten.

## Funktioniert Ihr Mikrobiom für Sie?

Eines ist sicher: es gibt kein ideales Mikrobiom! Jedes Mikrobiom ist anders, geprägt von Ihrem individuellen Lebensstil hat sich Ihr persönliches Mikrobiom entwickelt. Die Frage dabei ist nur, funktioniert Ihr Mikrobiom für Sie? Sind Sie frei von Symptomen? Haben Sie genügend Energie für Ihre Interessen? Wenn ja, dann prima für Sie! Wenn nein, dann könnten Probiotika Ihr Leben bereichern!

Probiotika können zum einen das Verhältnis der verschiedenen Bakterien zu einander regulieren, als auch die Vielfalt der Bakterien insgesamt anreichern. Bevor wir einen Blick auf die Wirkung von Probiotika in Bezug auf Ihre Gesundheit



*In Ihrem Darm befinden sich Geruchs-, bzw. Geschmackssensoren! Man fand zum Beispiel Rezeptoren, die Bitterstoffe erkennen. Triggern wir diese Sensoren indem wir Bitterstoffe zuführen, dann können Botenstoffe freigesetzt werden, welche die Darmbewegung, als auch die Sekretion von Verdauungssäften beeinflussen.*



werfen, betrachten wir die Aufgaben der Darmbakterien allgemein.

## Welche Aufgaben haben Darmbakterien?

Da Mikroorganismen anfangs zum Pflanzenreich gezählt wurden, prägte sich der Begriff „Darmflora“ für die Gesamtheit aller Darmbakterien. Die modernere und genauere Bezeichnung lautet Darm-Mikrobiom. Bisher sind über 1.000 verschiedene Bakterienarten im Mikrobiom des Menschen identifiziert. Alleine im Dickdarm (an der Darmwand) wird ihre Anzahl auf weit über 10 Billionen und das Gesamtgewicht auf ungefähr eineinhalb Kilogramm geschätzt

### Akazienfaser

BIO

### Lösliche Ballaststoffe für einen aktiven Darm

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

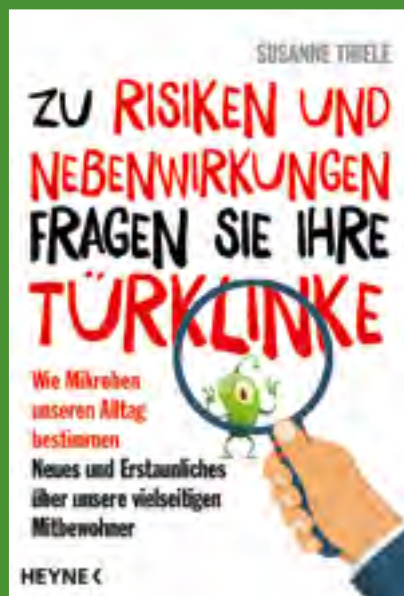


360 g  
Pulver  
€26,40



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

Bezahlte Anzeige



### **Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Türklinke**

von Susanne Thiele

Heyne Verlag

ISBN, 978-3-453-60487-2



### **Die Gesundmacher. Was Bakterien für unseren Körper tun und wie wir sie dabei unterstützen können**

von Bernhard Kegel

Dumont Verlag

ISBN 978-3-8321-6421-8

und das ist gut so, denn in Ihrem Darm laufen eine Vielzahl von lebensnotwendigen Aufgaben ab, welche die aktive Mitarbeit des Mikrobioms benötigen.

So wird beispielsweise die Nahrung mit Unterstützung der Darmbakterien aufgespalten, um Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe in den Körper aufzunehmen. Manche Mikroorganismen tragen beim Spalten auch noch zur Produktion bei (z.B. von verschiedenen Vitaminen, vor allem B1, Folsäure und Vitamin K) oder zur Entgiftung, indem sie Gifte spalten und beim Abtransport helfen. Andere wiederum tragen zur Verdauung von Zucker und Eiweiß bei und wieder andere sind für die Darmbewegung verantwortlich, indem sie entsprechende Nerven reizen. Die Billionen von Bakterien, die natürlicherweise in Ihrem Darm vorkommen, sind also nicht nur Ihre Mitbewohner, sondern tragen aktiv zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei!

Neben den einzelnen Aufgaben der verschiedenen Bakterien gibt es auch synergetische Aufgaben, beispielsweise der Schutz der Darmflora. Durch Bildung einer Schleimschicht im Darm wird das Eindringen von schädlichen Elementen verhindert. Eine intakte Darmflora wird mit einer Vielzahl von Funktionen im Körper in Verbindung gebracht, so werden beispielsweise Abwehrkräfte stimuliert, Stoffwechselaktivitäten gefördert und das Eindringen von Pilzen und Parasiten gehemmt.

Je mehr wir uns mit dem Mikrobiom auseinandersetzen desto klarer wird, weshalb das Mikrobiom als Fundament in der personalisierten Medizin der Zukunft gesehen wird. Eine Vielfalt von verschiedenen Mikroorganismen hat eine Vielfalt an Aufgaben und synergistischer Wirkungen. Am interessantesten ist jedoch sicherlich, wie können Sie dieses Wissen für Ihre Gesundheit nutzen?

## **Probiotika & ihre Wirkung auf Ihre Gesundheit**

Da dieses Thema so aktuell ist, gibt es dazu auch eine Flut an neuen Studien

und viele Zusammenhänge zwischen direkten und indirekten Wirkungen von Probiotika haben sich bereits herauskristallisiert. Zu den herausragendsten gehören sicherlich die Wirkungen bei Allergien, Diabetes, Hautkrankheiten und natürlich die Darmgesundheit selbst. Doch auch ein sonniges Gemüt, ein normaler Blutdruck, Cholesterin oder eine schlanke Linie kann durch Probiotika gefördert werden. Im Folgenden ein kurzer Überblick wie Probiotika die Gesundheit fördern.

## **Immunsystem, Allergien & Entzündungen**

Zum einen tragen Mikroorganismen zur Produktion von B-Vitaminen bei, diese wiederum stärken Ihre Schleimhäute und zwar nicht nur im Darm, sondern auch in Nase und Lunge. Eine intakte Schleimhaut bietet eine stärkere Barriere gegenüber körperfremden Stoffen. Allergiereaktionen können so verhindert werden, bevor sie überhaupt entstehen. Zudem steigt durch die Schutzfunktion der Mikroorganismen auch die Konzentration der Darmhormone und Immunfaktoren an, Entzündungen fallen sanfter aus und werden schneller aufgelöst.

## **Diabetes & Übergewicht**

Den Einfluss des Mikrobioms auf verschiedene Faktoren konnte man ebenfalls auf ungewöhnliche Art belegen, nämlich anhand von Stuhltransplantation. So wurde beispielsweise der Stuhl von Menschen, die schlank sind und normale Blutzucker- und Blutfettwerte aufweisen, in übergewichtige Menschen mit Typ-II-Diabetes und erhöhten Blutfettwerten verpflanzt. Bei Letzteren normalisierten sich sowohl das Gewicht als auch die erhöhten Werte. Der Effekt hielt bis zu zwölf Wochen an, bevor sich das jeweils zuvor etab-





lierte Mikrobiom, welches von Lebens- und Ernährungsstil geprägt ist, wieder durchsetzte.

In einer Studie wurde konkret die Wirksamkeit von Probiotika bei Diabetes Typ II getestet. In dieser randomisierten, klinischen Doppelblindstudie erhielt die eine Gruppe ein Multistamm-Probiotikum, also ein Probiotikum mit mehreren Arten von förderlichen Bakterien, über einen Zeitraum von 12 Wochen. In gewissen Abständen wurden verschiedenste Werte inklusive Blutzucker, Blutfette und Blutdruck regelmäßig gemessen, mit dem Ergebnis, das Probiotika einen moderaten positiven Einfluss auf den HbA1c (Langzeitwert des Blutzuckers) und einen deutlich verbesserten Nüchternblutzuckerwert bieten kann.

In einer weiteren Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin sich bei Typ-2-Diabetikern, als auch bei jenen in einer Diabetesvorstufe, bereits nach einer Einnahme von *Lactobacillus acidophilus*

über 4 Wochen eindeutig verbessert.

Insgesamt sind günstige Effekte von Probiotika im Zusammenhang mit Übergewicht und Diabetes Mellitus wie folgt:

- Positive Auswirkung auf das metabolische Syndrom
- Regulierung von Nahrungsaufnahme, Verwertung und Sättigungsgefühl
- Moderater, positiver Einfluss auf den HbA1c
- Deutlich verbesserter Nüchternblutzuckerwert
- Verbesserung der Blutfettwerte

## Indirekte Wirkungen

Probiotika wirken aber nicht nur im Darm, sondern auch indirekt in anderen Bereichen Ihres Körpers. Erste Studien lassen einen breiten Wirkungsgrad vermuten, wenn auch in manchen Bereichen weitere Forschungen nötig sein werden. Zusammenhänge gibt es bei

Hautkrankheiten (Ekzemen), Vaginal- oder Harnwegsinfektionen, zur Vorbeugung von Allergien und Erkältungen, in der Gesundheit der Mundhöhle, als auch bei Ängsten und Depressionen, Leber- und Nierenerkrankungen, Herzgesundheit, kognitiven Funktionen, Stressreaktionen und Übergewicht.

## Probiotika, im Team stärker

Neueste Forschungen deuten darauf hin, dass die Vielfalt der verschiedenen Stämme ein essentieller Faktor der gesamten gesundheitlichen Wirkung von Probiotika ist. Jeder Stamm hat seine einmaligen Eigenschaften und gesundheitliche Vorzüge. Außerdem ist ein Multistamm-Produkt ein realistischeres Abbild von dem, was tatsächlich in Ihrem Darm abläuft. Einige Forschungszweige gaben zu bedenken, dass sich die Stämme gegenseitig bekämpfen könnten und somit weniger im Darm wirken können. Dies ist jedoch auch schon wieder in zweifacher Hinsicht widerlegt: zum einen konnte in Studien in 3 von 4 Fällen eine insgesamt höhere Effektivität von Multistamm-Produkten belegt werden und zum anderen leben diese Stämme ja von Natur aus auch gemeinsam in Ihrem Darm.

Forscher gehen auch davon aus, dass je größer die Vielfalt der Bakterien, desto geringer die Chance, dass sich ein Ungleichgewicht entwickelt. Ein ähnliches

## Prä- oder Probiotika?

Neben Probiotika gibt es auch eine Reihe von Produkten, die als Präbiotika bezeichnet werden. Präbiotika sind vorwiegend hochwertige Ballaststoffe, die den förderlichen Darmbakterien als Futter dienen. Sie entfalten

ihre Wirkung primär im Dickdarm und Probiotika hingegen im Zwölffinger- und Dünndarm. Akazienfaser BIO ist mit über 80% Ballaststoffen eines der hochwertigsten Präbiotika für Ihre Darmgesundheit.

Prinzip wird auch in der Permakultur angewendet. Hier konnten wir beobachten, je vielfältiger die Insektenwelt vertreten ist, desto milder fällt ein „Befall mit Schädlingen“ aus. „Schädlinge“ sind eigentlich nur in Monokulturen (und in Privatgärten umringt von Monokulturen) ein Problem.

Bei der Entwicklung unseres Multistamm Produktes haben wir die Stämme auf ihre synergistische Wirkung hin zusammengestellt. Wir empfehlen also, bis auf wenige Ausnahmen mit sehr speziellen Wirkanforderungen, generell zu einem Multistamm Produkt zu greifen. Vor allem bei den gesundheitlichen Wirkungen, die in diesem Artikel angesprochen werden, haben sich Multistamm Produkte gegenüber einzelnen Stämmen in Studien mehrheitlich bewährt.

Selbstverständlich haben wir bei der Qualität auf Stämme geachtet, welche die Fähigkeit haben, die Magensäure zu überstehen und an ihrem Bestimmungsort im Darm anzukommen.

## Zusammenfassung

1. Mikroorganismen sind nützliche Mitbewohner, die zu Ihrer Gesundheit aktiv beitragen.
2. Durch Faktoren wie Antibiotika, Ernährung und Lebensstil können Ihr Mikrobiom und somit Ihre Gesundheit beeinträchtigt werden.
3. Durch eine präbiotische Ernährung und die Zufuhr von Probiotika, können Sie zum einen das einseitige Wachstum von Bakterien verhindern und zum anderen die Vielfalt und Anzahl von freundlichen Mikroorganismen in Ihrem Körper fördern. Dies wirkt sich positiv sowohl auf Ihre körperliche, als auch auf Ihre geistige Gesundheit aus.

## Häufige Fragen

### **Wann ist die beste Einnahmezeit?**

Traditionell wird die Einnahme von Probiotika gemeinsam mit den Mahlzeiten empfohlen, der Gedanke dabei war, dass die Lebensmittel die Magensäure puffern würden und dadurch mehr




nen Sie die Einnahme jederzeit in Ihren Tagesablauf einbauen.

### **Kann ich diese Darmbakterien auch längere Zeit einnehmen?**

Lactobacillus Darmbakterien 10 in 1 sind zwar geeignet für die Langzeiteinnahme, jedoch ist das nicht immer nötig. Während oder spätestens nach einer Antibiotikakur, auf Reisen (fremde Speisen), bei einseitiger Ernährung oder Darmproblemen, zur Stärkung des Immunsystems (Erkältungs- und Allergiezeit), bei Hautkrankheiten, erhöhtem Stress und zu Anti-Aging-Zwecken ist es sinnvoll, Probiotika täglich über einen längeren Zeitraum einzunehmen. In den meisten anderen Fällen reicht zwei Mal im Jahr eine Kur.

### **Ich esse täglich Joghurt, reicht das nicht?**

Laut Studien hat Joghurt essen nachweislich einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit. Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass die Milchsäurebakterien aus dem Joghurt die Magensäure überleben und an ihrem Bestimmungsort ankommen. Die gesundheitliche Wirkung von Joghurt ist also nicht mit Probiotika gleichzusetzen. Wir empfehlen zu Probiotika zu greifen, wenn konkrete gesundheitliche Ziele vorliegen. 

Darmbakterien im Darm ankommen. Die Magensäure ist auch der Grund, wieso Joghurt essen allein nicht als probiotische Vorsorge ausreicht. Das Multistamm Produkt hingegen wurde so entwickelt, dass die Darmbakterien die Magensäure überleben und an ihrem Bestimmungsort im Darm heil ankommen. Daher kön-

## **DARMKUR – BIO Akazienfaser, Yucca Extrakt, Lactobacillus**

80% unserer Immunkräfte haben ihren Ursprung in einem gut funktionierenden Darm. Bringen Sie Ihren Darm 1 x jährlich auf Trab, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken!

- Wertvolle Ballaststoffe aus der Akazienfaser bringen den Darm auf Trab und senken dabei den Cholesterinspiegel
- Feinste Saponine aus der Wüstenpflanze Yucca reinigen den Körper von innen
- Hochwertige Darm-Bakterien (lactobacillus acidophilus) sorgen für einen gesunden Magen-Darm-Trakt



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





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

**Referent:** Dr. med. Michael Ehrenberger

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

27.4.2019

## Ausbildung in TIEFENKINESIOLOGIE<sup>©</sup>

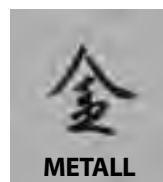
**Stufenplan: Nur 5 Schritte zu Gesundheit & Wohlbefinden.**

**Der Muskeltest als**

**Begleiter durchs ganze Leben:**

**TIEFENKINESIOLOGIE<sup>©</sup>**

**von und mit Dr. med. Walter Steindl**



Der Muskeltest gibt uns stets *verlässliche* Hinweise auf körperliche, geistige und seelische Stressfaktoren, die den Menschen laufend belasten. Schwachstellen (z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder mentale/emotionale Blockaden) werden aufgedeckt und beseitigt. So können therapeutische Entscheidungen schnell und sicher getroffen werden. Die Tiefenkinesiologie wird hier vom Autor selbst in Theorie und Praxis vorgetragen. Der Einsatz im medizinischen oder therapeutischen Bereich sowie bei alltäglichen Fragen bzw. Problemen ist sehr vielseitig *und* nachhaltig.

**Zielgruppe:** Alle Menschen, die sich weiterentwickeln und das Leben wirklich genießen möchten.

**Berufsausübung:** Gesundheitsberufe wenden die Inhalte dieses Kurses innerhalb des Grundberufes an. Tiefenkinesiologie kann aber auch als freies Energetikergewerbe selbstständig ausgeübt werden. Jeder Kurs kann ohne Vorkenntnisse separat gebucht werden. Für die Diplomausbildung ist die Teilnahme an allen Kursteilen erforderlich.

**Tiefenkinesiologie Grundkurs:** Samstag, 27.04.2019, 10-18 Uhr. Praktisches Lernziel: Muskeltest (mit einem Arm und Armlängenreflex).

**Tiefenkinesiologie Therapiekurs A:** Samstag, 18.05.2019, 10-18 Uhr. Praktisches Lernziel: Energetischer Ausgleich blockierter Meridiane und Emotionen.

**Tiefenkinesiologie Therapiekurs B:** Samstag 29.06.2019, 10-18 Uhr. Praktisches Lernziel: Energetischer Ausgleich von mentalen Blockaden durch Affirmationen.

**Tiefenkinesiologie Praxiskurs:** Samstag, 28.09.2019, 10-18 Uhr. Es gibt viele ergänzende Themen, die zum Verständnis von Heilung weiter beitragen: Medizinisches Grundlagenwissen, psychologische Hintergründe, Fallbesprechungen, Fragen und Diskussion, Supervision, Tipps aus der Praxis, Merkblätter. **Schwerpunkt 2019:** Essentialismus – Was brauche ich wirklich? Das Leiden am Überfluss (mit praktischen Übungen).

**Ort:** Gastwirtschaft „GenussZeit“ im Gemeindezentrum Nr. 52, 7540 Neustift bei Güssing

**Detailprogramm:** [www.dr-ehrenberger.eu/events](http://www.dr-ehrenberger.eu/events)

**Anmeldung:** Dr. Ehrenberger Synthese GmbH, Telefon: 03325 / 202 48 oder [office@dr-ehrenberger.eu](mailto:office@dr-ehrenberger.eu) oder unter [www.dr-ehrenberger.eu/events](http://www.dr-ehrenberger.eu/events)

**Kursgebühr:** Grundkurs € 120,00 inkl. MwSt und Verpflegung mit Zertifikat, weiterführende Kurse € 150,00 inkl. MwSt. und Verpflegung. Die Teilnahme am Grundkurs ist steuerlich als Fortbildung absetzbar.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, weiche Decke, Kissen, evtl. Hausschuhe

**Vortragender:** Dr. Walter Steindl, Ganzheitsmediziner, InnerWise® Coach in Güssing, Telefon: 0664 / 151 93 20, [dr.steindl@gmail.com](mailto:dr.steindl@gmail.com), [www.ganzheit.info](http://www.ganzheit.info)

28.09.2019

## Dr. Ehrenberger Therapeutentreffen 2019



# „Lieber Dr. Ehrenberger...“

## Fragen & Antworten

**Frau Magdalena K. fragt:** „Ich habe einen akuten Bandscheibenvorfall. Was kann ich unterstützend nehmen?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Ein akuter Bandscheibenvorfall muss natürlich vom Spezialisten behandelt werden. Zusätzlich empfehle ich die Einnahme von Cissus Extrakt und Weihrauch Extrakt. Sie können auch auf die betroffene Stelle Magnesium-Chlorid aufsprühen.“



**Herr Franz M. fragt:** „Was kann ich gegen einen immer wiederkehrenden Nagelpilz tun?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Wiederkeh-

rende Pilzkrankungen hängen oft mit einer Schwermetallbelastung im Körper zusammen. Achten Sie darauf, Ihre Leber zu entlasten, dazu sollten Sie Curcuma Bio Extrakt Forte nehmen, zusätzlich empfehle ich Ihnen Zeolith Vulkanmineral.“



**Herr Gerd K. fragt:** „Mir wurde der Magen entfernt. Kann ich die Kapseln trotzdem nehmen? Lösen sich die Kapseln auf?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Natürlich lösen sich die Kapseln auch ohne Magen auf. Der Prozess der Auflösung beginnt sobald die Kapseln mit Flüssigkeit zusammen-

kommen. Versuchen Sie einfach einmal eine Kapsel in ein Glas Wasser zu geben und beobachten Sie was passiert.“



**Frau Friederike M. fragt:** „Ich leide an einer schwachen Blase, was mir sehr peinlich ist. Was kann ich tun, um das zu verbessern?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Sie können sehr viel erreichen, wenn Sie regelmäßige Beckenbodengymnastik machen. Viele der Übungen können Sie ganz unauffällig im Sitzen machen – sogar im Büro. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten in Ihrer Nähe nach Kursen für Be-

### Weihrauch Extrakt

#### Entzündungshemmer und Schmerzstiller: Boswellia

- hemmt Entzündungsprozesse
- Reinigt die Gefäße & schützt das Herz
- Curcuma & Ingwer unterstützen die Entgiftung über die Leber

120 Kapseln  
€34,90



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

### Cissus Extrakt

#### Starker Rücken mit dem indischen „Rückgrad des Teufels“

- Stärkt Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln
- Wirkt schmerz- und entzündungshemmend
- Sanft muskelaufbauend

60 Kapseln  
€16,90

180 Kapseln  
€44,90



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

### Magnesium Chlorid

#### Das Anti-Stress-Mineral im Pumpspender

- Schnelle Wirksamkeit bei Krämpfen
- 4-fach ultra-kolloidal
- Bei Erschöpfung, für Nerven & Gehirn

200 Milliliter  
€37,90



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

Bezahlte Anzeigen



ckenbodentraining. Zusätzlich sollten Sie für eine Unterstützung der Blasenfunktion OPC + C und Granatapfel Extrakt einnehmen.“



**Frau Hernriette B. fragt:** „Auf meinen Händen breitet sich die Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) immer weiter aus. Was kann ich tun?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Bei der Vitiligo handelt es sich um eine chronische, nicht ansteckende Hauterkrankung. Die Ursache dafür ist eine Pigmentstörung, die weiße Flecken verursacht. Nehmen Sie Silizium ein, um das Fortschreiten der Erkrankung einzudämmen.“



**Frau Dora T. fragt:** „Wie nimmt man das Eisenchelat am besten ein, kurz vor einer Mahlzeit oder davon unabhängig? Und muss man bestimmte Nahrungsmittel bei der Einnahme meiden, z.B. Milch?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Sie sollten Ihren Eisenspiegel regelmäßig messen lassen, dies gilt insbesondere für Frauen. Nehmen Sie unser Eisenchelat am besten vor dem Frühstück mit etwas Orangensaft ein.“



Es wird generell sehr gut aufgenommen und ist exzellent verträglich.“



**Frau Michaela K. fragt:** „Ich leide schon seit mehreren Jahren unter starken Wechseljahresbeschwerden, Hitzeattacken, Brustziehen. Was kann ich tun, um dies zu lindern?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Zunächst einmal gilt: Wechseljahre sind keine Krankheit. Es gilt, für Dauer bis zum Ende der Wechseljahre (im Durchschnitt ist dies mit

Anfang bis Mitte 50 der Fall), die Beschwerden zu lindern. Psychisch ist es wichtig, diesen Lebensabschnitt zu akzeptieren und sich auf das Neue zu freuen, denn es gibt ja auch viele positive Veränderungen in dieser Lebenszeit. Zusätzlich können Sie Ihrem Körper sanft mit Phytohormonen helfen, hier ganz besonders Yams und Rotklee. Gegen die Brustbeschwerden können Sie zusätzlich noch Silizium Kolloid einsetzen. Dies ist auch grundsätzlich wunderbar für eine gesunde Haut, starke Nägel und eine frische Ausstrahlung.“



**Herr Hermann V. fragt:** „Ich habe ständig zu hohen Blutdruck. Mein Arzt sagt, ich bin gesund. Was kann ich tun?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Wenn Sie Ihr Arzt bereits untersucht und Gesundheit bescheinigt hat, empfehle ich Ihnen zur Unterstützung Ihres Blutdrucks unsere AFA Alge. Diese reguliert leichten Bluthochdruck auf natürliche Weise. Die AFA-Alge enthält mehr hochwertiges Chlorophyll als jede andere Pflanze, mehr als 2000 Enzyme, und neben vielen anderen Mineralstoffen und Vitaminen das kostbare Vitamin B12, wichtig für Blutbildung und Eiweißstoffwechsel.“



### Curcuma Extrakt forte

**BIO**

#### Ayurvedische Heilpflanze mit langer Tradition

- Reinigt die Leber
- Fördert die Fettverdauung
- Steigert die Gedächtnisleistung

90 Kapseln  
€ 25,00

BIO  
90 Kapseln  
€ 29,90



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

### Vulkanmineral 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/](http://www.dr-ehrenberger.eu/shop/)

### OPC + C

#### Vitalität & Lebenskraft durch Antioxidantien

- Anti-Aging Effekt
- Stärkt Herz und Blutgefäße
- Vermindert Schwellungen, Ödeme und Krampfadern

60 Kapseln  
€ 19,90



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

Bezahlte Anzeigen

# Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch | Artikelserie Teil 4

Von Gudrun Habersetzer

**„Traue nicht dem Ort, an dem kein  
Unkraut wächst.“** Sprichwort

**Der Frühling steht vor der Tür. Die  
Hauptsaison des Wildgemüses be-  
ginnt jetzt.**

Schon in wenigen Tagen werden Sie so viele essbare Pflanzen vor Ihrer Haustür finden, dass Sie gar nicht alle ausprobieren können. Jetzt aber, im März, ist in Ihrer Region vielleicht noch

nicht so viel davon zu sehen.

Eine Pflanze finden Sie aber ganz gewiss: den Löwenzahn. Den Löwenzahn muss man nicht lange beschreiben, jedes Kind kennt die gezahnten Blätter, leuchtendgelben Blüten und später den fedrig leichten Samenstand. Abreißen und pusten und sich über die davonschwebenden Schirmchen freuen, das ist für Kinder ein wunderbarer Zeitvertreib bei jedem Spaziergang. Im Garten ist er dann nicht so gern gesehen bei uns, der „Franzosen Salat“. Wie

wäre es, wenn wir ihn tatsächlich einmal so einsetzen, als Salat?

Im vierten Teil der Serie über Gemüse, das vor unserer Haustür wächst, lege ich Ihnen als zweites den Bärlauch ans Herz, der nun gerade in unseren lichten Wäldern zu sprießen beginnt. Aber Achtung: Hier gibt es Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Maiglöckchen, dem Aronstab und der Herbstzeitlosen. Beachten Sie unbedingt die Erkennungsmerkmale oder fragen Sie jemanden, der/die sich auskennt!

**Tausendgüldenkraut**

**Bitter macht  
lustig gesund!**

**BIO**

- Fördert die Verdauung
- Lindert Blähungen & Völlegefühl
- Unterstützt die Leber



180  
Kapseln  
€19,90



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



## REZEPTE

### Steirischer Röhrl-Salat

**Zutaten:** 300g junge Löwenzahnblätter, 1 kg Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe oder eine kleine Zwiebel, Apfelessig, Salz, Pfeffer, 3 EL Kernöl.

**Zubereitung:** Löwenzahnblätter waschen und kleinschneiden. Kartoffeln kochen, schälen, fein schneiden und noch heiß über die Löwenzahnblätter geben. 10 min ziehen lassen. Marinade aus Kernöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Zwiebel bereiten und über den Salat geben. Durchmischen und nochmals kurz ziehen lassen. Mit Löwenzahnblüten dekoriert servieren.

### Schafskäse- Bärlauch-Aufstrich

**Zutaten:** 3 EL fein gehackte Bärlauchblätter, 200 g Schafskäse (Feta), 2 EL Oliven- oder Kernöl, 1 TL Zitronensaft, Salz.

**Zubereitung:** Den Schafskäse zerbröckeln, mit dem Öl und dem Zitronensaft mischen. Die Bärlauchblätter darunter rühren und mit Salz abschmecken.



## Pusteblume

Der **Löwenzahn** mit den typisch gezackten grünen Blättern, die rosettenförmig wachsen, hat eine starke Pfahlwurzel. Die Blüten, leuchtend gelb, sieht man schon von weitem.

Nach der Blüte entwickeln sich die Samen, die sämtlich an einem federleichten Schirmchen hängen und beim Pusten oder einem Windstoß davonfliegen.

Löwenzahn kann fast ganzjährig geerntet werden und ist immer eine Bereicherung in unserer Küche. Junge Blätter, fein geschnitten, geben – unter den Salat gemischt – eine herzhaft Würze. Oder wie wäre es mit einer Wildkräutersuppe mit Brennessel und Löwenzahn, leicht gedünstet, gehackte Zwiebeln dazu anschwitzen, mit Wasser und/oder Pflanzenmilch aufgießen. Vielleicht noch mit gekochten Kartoffelscheiben anreichern und wer Fleisch mag, gibt noch geröstete Speckwürfel hinein.

### STECKBRIEF LÖWENZAHN

**Pflanzenname:** Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

**Blütezeit:** ganzjährig

**Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe, Cholin, Taraxosid, Triterpene, Inulin, Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin A, Vitamin B2, Vitamin C

**Verwendung als Heilkraut bei:** Allergien, Gallenschwäche/-steinen, Gicht, Hämorrhoiden, Hautleiden, Ekzemen, Gelenkerkrankungen, Warzen, Hühneraugen, Husten, Leberschwäche, Nierensteinen, Rheuma

**Verwendung als Lebensmittel:** Blätter als Salat, Suppeninlage, Gewürz, Blüten als Honig bzw. Geleegrundlage, Wurzeln als Ersatzkaffee



## Teufelsknoblauch

Die Pflanze mit den unheimlichen Namen wächst relativ unscheinbar im Frühjahr in lichten Wäldern, meist unter Laubbäumen. Aber aufgepasst – Verwechslungsgefahr besteht mit einigen giftigen Pflanzen. Wenn auch der Geruch des Bärlauchs unverwechselbar ist, können die lanzettförmigen Blätter mit denen des giftigen Maiglöckchens verwechselt werden. Blüht der Bärlauch erst einmal, ist die typische Lauchblüte unverwechselbar. Bis dahin aber: aufgepasst beim Sammeln. Die Merkmale des Bärlauchs sind: Die Blätter sind weich, breit-oval, haben eine matte Unterseite und sitzen an Stielen, die Blüte wächst an einem eigenen Stiel, starker Lauchgeruch. Einfach ein Blatt zwischen den Fingern zerreiben – riecht es stark nach Knoblauch, ist es ganz sicher Bärlauch. Sind Sie sich immer noch nicht sicher, untersuchen Sie die Wurzel: Bärlauch hat eine Zwiebel, das Maiglöckchen ein flaches faseriges Wurzelwerk.

### STECKBRIEF BÄRLAUCH

**Pflanzenname:** Bärlauch (*Allium ursinum*)

**Blütezeit:** März bis Juni

**Inhaltsstoffe:** Allicin, ätherische Öle, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Schleimstoffe, Selen, Senfölglykoside, Vitamin C

**Verwendung als Heilkraut bei:** Arterienverkalkung, Arteriosklerose, Bronchitis, Darmsanierung, Hautproblemen, Frühjahrsmüdigkeit

**Verwendung als Lebensmittel:** Blätter für Salat, Suppe, Aufstriche etc.

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!





# Therapeuten auf vier Beinen



Von Claudia Deutschmann  
und Martina Tuscher

**U**nsere tierischen Lieblinge sind unsere Therapeuten, Begleiter im Leben, beste Freunde und Seelenverwandte. Tierhalter fühlen sich weniger verlassen und einsam. Sie erleben die Anhänglichkeit und Treue der Tiere als tröstlich und können im Umgang mit ihren Tieren entspannen und Stress abbauen. Dies ist durch zahlreiche Studien belegt.

Aber natürlich geben auch wir unseren Tieren etwas – außer Liebe, einem artgerechten Zuhause. Wir geben ihnen eine artgerechte Ernährung, eine gesunde Ernährung. Die Ernährung ist nicht nur für uns Menschen die Basis für Gesundheit. Auch für unsere Haustiere ist sie die Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem, körperliche Robustheit, schönes glänzendes Fell, gesunde Organe und auch für die Psyche.

Wir geben unseren Tieren nur hochwertige und natürliche Produkte mit hoher Bioverfügbarkeit. Und dies gilt nicht nur bei der Ernährung, sondern auch in Bezug auf die Nahrungsergänzungen.

Wir arbeiten schon seit einigen Jahren mit Produkten von Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte, setzen diese als Nahrungsergänzung bei unseren Hunden und Katzen ein und haben dabei sehr gute Erfahrungen gemacht. Durch die hohe Bioverfügbarkeit der Naturprodukte nehmen die Vierbeiner die Nahrungsergänzungen sehr gut an. Besonders bei Katzen ist ja – wie sicher jede/r Tierhalter/in weiß – die Gabe



von Zusätzen oder Medikamenten oft außerordentlich schwierig. Jedoch nehmen Katzen Naturprodukte, ins Futter gemischt, sehr gut an. Die Tiere gewinnen dabei außerordentlich an Vitalität und Energie.

Aus unserer Anwendungspraxis möchten wir Ihnen einige Tipps und Hinweise geben. Vielleicht probieren Sie diese ja einmal bei Ihrem eigenen Haustier aus? Sie können die Kapseln einfach öffnen und das enthaltene Pulver unter das Futter mischen.

**Lactobacillen Darmbakterien** und auch **Basenpulver** unterstützen die Verdauung und helfen gegen Blähungen, was insbesondere bei älteren und bewegungsärmeren Hunden durchaus problematisch sein kann. Die Vierbeiner fühlen sich wieder wohler, sind vitaler, agiler und auch wieder lustiger. Sollte Ihr Vierbeiner vom Tierarzt Antibiotika erhalten, denken Sie unbedingt daran, nach der Behandlung die Darmflora mit Lactobacillen wiederaufzubauen.

**Vitamin B-Komplex forte** hilft nervösen Tieren, z.B. bei Zusammenführungen von Katzen und Hunden, Um-

zug in ein neues Heim oder auch wenn Herrchen/Frauchen gestresst sind. Zudem verhilft der Vitamin B-Komplex zu einem wunderbar glänzenden Fell und wirkt gegen Zecken und andere Hautparasiten, da das Vitamin B das Hautmilieu und die Geruchsbildung verändert, was Zecken, Flöhe und Milben nicht mögen. Für Hund und Katze ist der Geruch allerdings nicht wahrnehmbar.

**Moringa** ist für eine gute Mineralstoffversorgung insbesondere bei Katzen einsetzbar.


**Krillöl** als ausgezeichnete Omega 3-Quelle nehmen Haustiere lieber als anderes Fischöl, es eignet sich gut bei Bauchspeicheldrüsenproblemen und wird vom Körper gut verstoffwechselt.

**Tausendgüldenkraut** kann zur Unterstützung der Leber- und Gallenfunktion gegeben werden.

**L-Glutathion** unterstützt ebenfalls die Leber und gibt dem Tier zusätzlich Energie. In Stresssituationen entlastet es die Leber.

**CBD Öl Hanfextrakt** eignet sich zur Begleitung in der Schmerz- und Krebstherapie. Die Tropfen sind auch

hilfreich bei nervösen Tieren, sie beruhigen und verhelfen zu erholsamem Schlaf. Hunde nehmen die Tropfen gut oral an, bei Katzen ist es ratsam, die Tropfen in die Ohrmuschel einzumassieren, damit sie über die Haut aufgenommen werden können, da Katzen den Hanfgeschmack nicht mögen.

Wir hoffen, Ihnen und Ihren Tieren mit unseren Erfahrungen helfen zu können und wünschen Ihrem Liebling ein langes, gesundes und glückliches Leben. 



**Claudia Deutschmann,  
Martina Tuscher**

BARF-Shop  
Hauptstraße 66  
8472 Straß/Steiermark  
[www.rohmachtfrohe.at](http://www.rohmachtfrohe.at)  
[www.katzen-deutschmann.at](http://www.katzen-deutschmann.at)

# Buchempfehlungen

---



## Susanne Hansch & Elke Schwarzer: Der Giersch muss weg!

Dieses Buch zeigt auf amüsante Weise, wie Sie die ungebetenen Gäste im Garten oder wo immer sonst Sie sie finden, auf natürlichem Weg loswerden oder einfach aufessen können. Denn: erstaunlich viele Pflanzen eignen sich vorzüglich als leckere Wildkräuter.

Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8166-0647-3

---



## Klaus-Dieter Platsch: Die Medizin heilen

Die Medizin von morgen wird ein viel weiter gefasstes Verständnis von Bewusstsein und Verbundenheit haben, das zu einem integralen Menschenbild führt. Der Autor entwickelt seine sechs Thesen aus Erkenntnissen der Neurobiologie sowie der aktuellen Placebo- und Kommunikationsforschung.

Verlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-38640-1038-5

---



## Christian Schubert: Was uns krank macht – Was uns heilt

Neueste Studien zeigen: Chronischer Stress, z.B. in Beziehungen oder im Job, macht uns nicht nur anfälliger für Infektionen, sondern kann unser Leben verkürzen und sogar zu schweren Leiden wie Krebs führen. Die gute Nachricht: positive Gedanken und Ausgeglichenheit mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte.

Fischer & Gann Verlag, ISBN 978-3-9030-7217-6

---



## Dirk Bockmühl: Keim daheim

Der Mikrobiologe Bockmühl erzählt uns von der Wunderwelt unserer unsichtbaren Mitbewohner – unserem Mikrobiom. Sie sind in uns, auf uns und um uns herum – Keime. Manche sind für uns unverzichtbar, einige lästig, manche gefährlich. Ein vergnüglicher und schlauer Lesespaß.

Droemer Verlag, ISBN 978-3-4262-7759-1

---



## Dennis Wilms: Klugen Appetit!

Was und wie wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper sondern auch unser Gehirn. Neueste Studien belegen: Wir können etwas tun, um unser Gedächtnis und unsere „Brain-Fitness“ zu schützen. Nämlich clever kochen und kluge Rezepte genießen. 60 einfache und wohlschmeckende Rezepte finden Sie in diesem besonderen Kochbuch.

ZS Verlag, ISBN 978-3-89883-813-9

---



## Emeran Mayer: Das zweite Gehirn

Der Autor zeigt die untrennbare Verbindung zwischen unserem Verstand und Verdauungssystem auf und liefert viele praktische Informationen und Hilfestellungen. Verständlich und schlüssig erklärt er das komplexe Zusammenspiel von Gehirn und Darmflora – also den Mikroorganismen, die in unserem Verdauungstrakt leben – und bietet einen revolutionären und provokanten Blick auf dieses neue Forschungsfeld.

riva Verlag, ISBN 978-3-74230-017-1

---





# Natur heilt

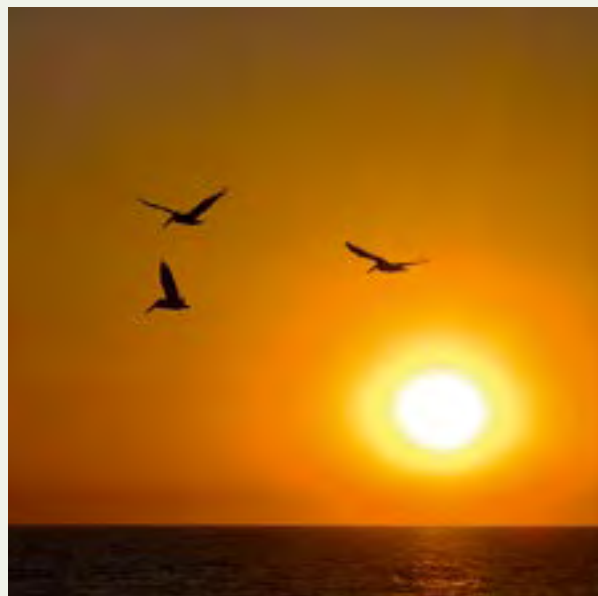
Verein für Kooperation mit und für Natur

## 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](mailto:info@natur-heilt.at)  
[www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

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

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

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](http://www.dr-ehrenberger.eu)

