



Dr. Ehrenberger

Ausgabe Sept. 2012

# natur wissen

*für die neue zeit*

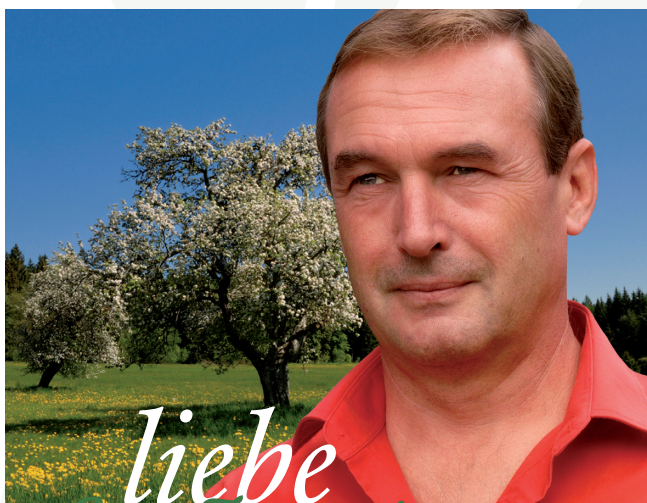
7:0 FÜR  
DIE NATUR

HEILUNG  
DURCH  
RESONANZ

DAS  
GEHEIME  
LEBEN DER  
PFLANZEN







## liebe LeserInnen!

Deine Gesundheit braucht die Natur und die Natur braucht Deine Gesundheit.

Du hältst im Moment die erste Ausgabe eines neuen Gesundheitsmagazins in den Händen „Dr. Ehrenberger – gesunde Nachrichten“. Ein neues Magazin, voller Informationen über die Kraft der Natur, über Ganzheit und einen neuen, holistischen Lebensstil. Warum sind diese Informationen wichtig für dich und für mich?

Sie sind deswegen wichtig, weil wir uns zu nahe an den Rand einer gefährlichen Klippe begeben haben und ein Absturz könnte Leid, Trauer und Frustration verursachen. Ich möchte jene Dinge nicht im Detail auflisten, die wir der Natur, somit uns selbst und in Folge unseren Kindern jeden Tag zumuten. Es gibt aber leider noch keine Anwälte auf dieser Welt, die sich für unsere Kinder, die Natur und damit für die Zukunft des Planeten einsetzen.

Unsere einzige Antwort lautet: lasst uns zusammenarbeiten, lasst uns Ideen austauschen, lasst uns holistische Projekte beginnen. Wenn die Zeit jetzt nicht reif ist, wann dann?

Du kannst uns jederzeit schreiben, uns anrufen oder eine Mail senden. Jede Meldung zählt und wird persönlich beantwortet. Wir wollen zusammenarbeiten für eine lebenswerte Zukunft!

In der nächsten Ausgabe werde ich über ein besonderes Projekt im Süden des Burgenlandes berichten, das derzeit gerade im Entstehen ist.

Herzliche Grüße,

Michael Ehrenberger

Medieninhaber und Herausgeber: Verlag Dr. Michael Ehrenberger, Mogersdorf 159 A-8382 Mogersdorf, HP: [www.holimed.at](http://www.holimed.at)  
Kontakt: [office@holimed.at](mailto:office@holimed.at), Tel.: +43(0)3325 20 248  
Chefredaktion: Dr. med. Michael Ehrenberger  
Grafik und Grundlayout: Erik Engelberger, Druck: Wograndl  
Druck, 7210 Mattersburg Auflage: 20.000 erscheint 4mal jährlich.

# inhalt



7:0 FÜR  
DIE NATUR

Seite 3



DR. EHRENBERGER  
NATURPRODUKTE

Seite 7



DAS LEBENS-  
FEUER ALS  
SCHLÜSSEL  
ZUR GESUND-  
HEIT

Seite 9



BUCHTIPP  
HEILUNG DURCH  
RESONANZEN

Seite 13



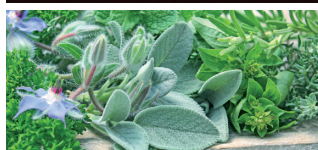
LESECKE  
BÜCHER DIE ES  
WERT SIND  
GELESEN ZU  
WERDEN

Seite 19



DAS  
GEHEIME  
LEBEN DER  
PFLANZEN

Seite 15



NATÜRLICHE  
NAHRUNGS-  
ERGÄNZUNG

Seite 20



TIPPS FÜR DEINE  
GESUNDHEIT:  
SMOOTHIES

Seite 22





# 7:0 für die natur

## 1:0 Erinnerung an die Herkunft

Der markanteste Unterschied zwischen synthetischen und natürlichen Vitaminen ist ihre Herkunft. Um sich diesen Unterschied wieder in einem Vergleich vorzustellen, denke einmal an ein Kind, das in der freien Natur aufwächst und dann an ein Kind, das in einer Fabrik groß wird, wo es niemals die Jahreszeiten, Sonne, Regen und Wind erlebt. Du wirst mir vielleicht entgegen halten, dass dieser Vergleich sehr weit hergeholt ist, trotzdem ist er für Vitamine gültig. Man kann ein Vitamin noch so rein auf chemische Weise produzieren, die Qualität der natürlichen Vitamine kann man trotz aller Bemühungen nicht erreichen. Genauso wie ein Kind ein Gedächtnis hat, so haben Substanzen auch ein Gedächtnis und „verbinden“ sich quasi mit der Umgebung in der sie groß geworden sind. Das Gedächtnis der Vitalstoffe ist in ihren Elektronen verborgen. Elektronen sind kleinste „Bausteine“ der Materie, die man sowohl als Teilchen, als auch als Welle betrachten kann. Die moderne Phy-

### *Über den Unterschied zwischen natürlichen und synthetischen Nahrungsergänzungen.*

**Stell dir einmal vor, du erlebst ein Fußballmatch zwischen Österreich und Deutschland und Österreich gewinnt 7:0. Zugegeben, das klingt sehr unrealistisch, aber denkbar wäre es, oder? Bei dem Machtverhältnis zwischen Chemie und Natur in der modernen Medizin verhält es sich genauso wie im Machtverhältnis der Fußballmannschaften von Österreich und Deutschland. Trotzdem gewinnt die Natur im direkten Vergleich bei Nahrungsergänzungsmitteln haushoch. Warum das so ist, erkläre ich dir in diesem Artikel.**

sik kennt dieses Phänomen schon lange und, glaube mir, es bereitet den Physikern erhebliche Kopfschmerzen. Ein Physiker, der sich sehr eingehend mit dem Thema beschäftigt hat, war Jean Charon. Charon bezeichnet Elektronen

als „schwarze Löcher“ und weist uns darauf hin, dass sie ein Gedächtnis haben, also als eine Art Minicomputer betrachtet werden können. Ganz ähnliche Ideen hatte übrigens auch David Bohm, ebenfalls ein sehr bekannter Physiker und Mitarbeiter von Albert Einstein. Man kann also aus

der Sicht der Quantenphysik sagen, dass Substanzen ein Gedächtnis haben, das sie mit dem all umfassenden Quantencomputer verbindet.

## 2:0 Natürlich Substanzen enthalten alle Inhaltstoffe

Natürliche Substanzen enthalten niemals isolierte Inhaltstoffe. Dies bedeutet, dass neben den wertvollen Vitami-





---

nen Natursubstanzen immer auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Farbstoffe, Bioflavonoide, ätherische Öle und Ballaststoffe enthalten. Es wäre in der Natur undenkbar, dass eine Pflanze oder eine Frucht ein einziges Vitamin enthält. Dies ist von enormer Bedeutung, da alle Inhaltstoffe zusammenspielen, wie ein eingespieltes Fußballteam. Kein Trainer der Welt würde auf die Idee kommen, seine Mannschaft aus lauter Torleuten zusammenzustellen, so gut sie auch sein mögen. Damit eine Mannschaft erfolgreich ist, braucht man verschiedene Spieler, die miteinander harmonisieren müssen. So verhält es sich auch bei Nahrungsergänzungen. Es ist ein großer Irrtum zu glauben, dass einzelne, chemisch produzierte Substanzen die gleiche Wirkung haben können wie ein eingespieltes Team aus der Natur. Das Ganze ist immer mehr als die Summe von separierten Teilen.

---

### 3:0 Die natürliche Ordnung

Substanzen aus der Natur zeigen eine hohe innere Ordnung. Hast du dir schon einmal Strukturen wie die Samenanordnung in einer Sonnenblume, eine Bienenwabe, oder die Muster in schönen, natürlich gewachsenen Eiskristallen angesehen? Bei allen Strukturen aus der Natur erkennt man eine hohe Ordnung, die sich uns in gewissen Proportionen, wie zum Beispiel dem goldenen Schnitt, überall zeigt. In der Sprache der Physik nennt man die Zunahme von Ordnung als Negentropie, als Entropie hingegen die Zunahme von Chaos. In der Medizin werden diese beiden Zustände als Gesundheit und Krankheit bezeichnet. Mit Hilfe von modernen, biophysikalischen Untersuchungsmethoden hat sich gezeigt, dass Substanzen aus der Natur eine wesentlich höhere innere Ordnung besitzen als chemisch hergestellte. Zu diesen Untersuchungsmethoden

---



gehört zum Beispiel der Nachweis von Biophotonen. Biophotonen sind „Lichtteilchen“, die von lebendigen Systemen, etwa aus Zellen, abgestrahlt werden. Man kann sie mit hochsensiblen Apparaturen nachweisen. Dieser Nachweis erlaubt eine Aussage über die Qualität von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Substanzen die eine höhere innere Ordnung besitzen (=hohe Negentropie) haben für unsere Gesundheit eine weitaus höhere Bedeutung als Substanzen, die eine geringe Negentropie aufweisen. Erwin Schrödinger, ein österreichischer Nobelpreisträger für Physik meinte, dass wir Menschen „Licht- und somit auch Ordnungssauger“ seien. Diese Aussage unterstreicht natürlich die Wertigkeit von Natursubstanzen für unsere Gesundheit.

#### 4:O Die heilende Wirkung von Naturrhythmen

In der Natur sind Rhythmen die wichtigste Gliederung der Zeit, man erkennt sie überall. Rhythmen verbinden alle Lebewesen, man findet sie bei Menschen, Tieren, in Pflanzen und im Wasser. Die Natur kann ihre Gaben immer nur zu einer bestimmten Jahreszeit „herstellen“, die Chemie kann ihre Produkte Tag und Nacht, 365 Tage im Jahr produzieren. Vordergründig erscheint uns die Unabhängigkeit der chemischen Industrie als Vorteil. Schaut man jedoch genauer hin, dann erkennt man, dass in den Naturrhythmen eine ungeheure Kraft und Weisheit verborgen ist. Der Mensch braucht in den verschiedenen Jahreszeiten auch verschiedene Lebensmittel. Auch dieser Tatsache können nur die Naturmittel gerecht werden. Es macht für mich keinen Sinn, das ganze Jahr über tagaus, tagein die gleichen Substanzen einzunehmen, ohne auf die Rhythmen der Natur zu achten. Natursubstanzen, aber auch Lebensmittel sind in der Lage uns zu wärmen, oder den Körper zu kühlen, sie können uns helfen aktiver oder auch ruhiger zu werden. Natursubstanzen machen uns nie abhängig und unterstützen die körpereigenen Rhythmen. Harmonische Rhythmen sind eine der wesentlichsten Grundlagen unserer Gesundheit.

#### 5:O Die ganzheitliche Wirkung

Wir sind leider immer noch bemüht, die Natur und somit auch unseren Körper als Maschine zu sehen. Diese Ansicht

beruht auf alten physikalischen Erkenntnissen, die zwar im 19. Jahrhundert als wahr gegolten haben, aber in der heutigen Zeit nicht mehr ihre Gültigkeit besitzen. Der größte Irrtum, den wir nicht bereit sind aufzugeben ist der Irrtum der Trennung. In der Medizin glaubt man demzufolge, dass man Organe wie Leber, Niere, Magen oder Darm getrennt

betrachten, untersuchen und behandeln kann. Dies ist aber, aus der Sicht der neuen Physik, nicht möglich. Aus dieser Erkenntnis heraus, haben Natursubstanzen natürlich einen Einfluss auf den ganzen Körper, wie man am Beispiel von Omega 3 Fettsäuren sieht. Ich habe selbst schon beobachtet und dokumentiert, dass zum Beispiel der Einsatz von Omega 3 Fettsäuren (Krill Öl) bei völlig verschiedenen Erkrankungen beachtliche Erfolge gezeigt hat. Erfolge stellten sich ein u.a. bei Gefäßverkalkungen, prämenstruellem Syndrom, Morbus Parkinson und Hyperaktivität. Außerdem senkt Krill Öl noch das Cholesterin. Man fragt sich natürlich: „Wie kann das möglich sein“? Die Antwort lautet: Natursubstanzen wirken im gesamten Körper. Jede einzelne unserer Kör-

perzellen profitiert davon. Im Angesicht der Tatsache, dass wir ca. 10.000.000 neue Zellen in der Sekunde bilden, empfinde ich dies als eine grandiose Leistung.

#### 6:O Die Belegung der Wirksamkeit verschiedener Substanzen durch Studien

In der Medizin ist man bemüht, die Wirksamkeit verschiedener Substanzen durch Studien zu belegen. Das ist gut und richtig so, natürlich nur, wenn die Studien sauber und korrekt durchgeführt werden. Leider hat es sich in unsere Gedanken festgesetzt, dass es über Natursubstanzen keine, oder nur sehr wenige Studien gibt. Meiner Erfahrung nach stimmt dies nicht. Es gibt bereits mehr als 25.000 Studien, die sehr sauber durchgeführt wurden und die die Wirksamkeit von Natursubstanzen ausführlich belegen. Leider finden diese Studien in den verschiedenen Massenmedien wenig Beachtung, die Gründe dafür sind unterschiedlich und ich möchte an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen. Tatsache jedoch ist, dass viele Naturstoffe eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben und die Wirkungen sehr vielfältig sein können. Von besonderer Bedeutung bei der Anwendung von Natursubstanzen ist auch, dass es sehr wenige Nebenwirkungen gibt, dies zeichnet natürli-







che Substanzen besonders aus. Eine weitere Tatsache sollte man nicht vergessen: Natursubstanzen werden bereits seit sehr langer Zeit (mehr als 1.000 Jahre) in allen traditionellen Heilsystemen verwendet. Was für einen Sinn hätte es denn, wenn man eine so lange Zeit Mitteln anwendet, die den Anwendern keine Linderung der Beschwerden bringen? Manchmal, so glaube ich, ist es besser auf Studien zu verzichten und die Wirkung von verschiedenen therapeutischen Maßnahmen zu beobachten. Genauso wenig wie es zwei völlig idente Schneeflocken gibt, so gibt es auch keine völlig identen Menschen, daher können Studien auch unterschiedlich ausfallen.

## 7:0 Fair Trade

Wir kommen nun zum siebenten und auch letzten Punkt, der für Natursubstanzen spricht. „Fair Trade“ lautet eine Form des Wirtschaftens, die immer mehr an Bedeutung gewinnt. Fairer Handel bedeutet, dass die Erzeuger von verschiedenen Produkten auch fair entlohnt werden. Natürlich ist dies nicht möglich, wenn Firmen an die Börse gehen und versuchen, durch Rationalisierung, Ausbeutung der Natur und Missachtung menschlicher Rechte den Gewinn zu optimieren. Die besten und reinsten Natursubstanzen kommen aus fairem Handel. Ein schönes Beispiel dafür ist das Fruchtpulver des Affenbrotbaumes (Baobab), der uns durch die Geschichte des „Kleinen Prinzen“ von Saint Exupéry bekannt ist. Die wunderbare Wirkung dieses Fruchtpulvers ist den Bewohnern von Afrika schon seit mehreren Jahrhunderten bekannt. Es wirkt bei vielen Erkrankungen des Dünn- und Dickdarms und ich habe es schon öfter erlebt, dass chronische Darmentzündungen unter Mithilfe von Baobab völlig ausgeheilt sind. Nun hat sich, seit ein paar Jahren, eine italienische Familie die Aufgabe gestellt, das Fruchtpulver von Afrika nach Europa zu importieren. Der Erfolg kann sich sehen lassen. Mehr als 1.000 Afrikaner verdienen bereits ihr Geld durch die Aktivitäten dieser italienischen Familie, sie werden gut bezahlt und sind stolz auf ihre Arbeit. Dies ist für mich ein besonders schönes Beispiel für fairen Handel, der allen Beteiligten und natürlich der Natur zahlreiche Vorteile bringt.

### *Zusammenfassung:*

Natursubstanzen sind in vielen Bereichen chemischen Produkten überlegen. Sie sind in der Lage unsere Gesundheit zu fördern und zu verbessern, ihre Wirkungen sind seit Jahrhunderten bekannt und zwischenzeitlich in vielfacher Weise wissenschaftlich bestätigt. Durch die konsequente Anwendung und Erforschung von Substanzen aus der Natur können wir sehr viel über sie erfahren und lernen. Es ist zu wünschen, dass zukünftig natürliche Heilmittel den gleichen Stellenwert in unserem Gesundheitssystem erhalten wie chemische Produkte. Sinnvoll erscheint zukünftig nur ein kooperatives Miteinander.





# Dr. Ehrenberger Naturprodukte

Der Begriff „*Natur*“ leitet sich ab von lat. „*nasci*“ dies bedeutet so viel wie „entstehen, geboren werden“. Es gibt wohl kaum ein Wort, das schwerer zu definieren ist als „*Natur*“, hast du es schon einmal versucht? Wir sprechen von der belebten Natur (Pflanzen, Tiere, Menschen) und der unbelebten Natur (Steine, Mineralien, Atome), wo aber ist der Übergang? Ein näheres Verständnis der Natur und den Kräften die ihr innewohnen wäre segensreich, gerade in der heutigen, so ereignisreichen Zeit.

Ich wohne inmitten der Natur. Als praktischer Arzt kann ich mir keinen schöneren Wohnort vorstellen. Mein Nachbar ist Biobauer und ich selber halte Ziegen, Hühner, Hunde, Schildkröten, ein Pony, ein Maultier, Katzen, einen Zwerghamster und ca. ein Dutzend Fische. Ich betreue ein Glashaus (falsch: Folientunnel) mehrere Hochbeete und einen wunderbaren Schwimmteich. Trotzdem frage ich mich: „Was hat es mit dem Begriff Natur auf sich“? Manchmal höre ich: „Natur ist alles, was der Mensch nicht erschaffen hat“, gut und schön, aber hat denn der Mensch sich selbst erschaffen? Die Antwort lautet für mich: auch wir sind Natur!

Als ich mich vor bereits über 35 Jahren entschlossen habe, Medizin zu studieren wusste ich noch nicht, was auf mich zukommen würde. Ich würde die Besitriche so setzen: Als ich mich vor bereits über 35 Jahren entschlossen habe Medizin zu studieren, wusste ich noch nicht was auf mich zukommen würde. Ich war fasziniert von der Lebendigkeit rund um mich, versuchte wildlebende Tiere

zu berühren (was mir auch manchmal gelang) und tauchte dann ein in die wunderbare Welt der modernen Medizin. Als ich wieder auftauchte befand ich mich in einem Treibsand von chemischen Produkten, der mich zu verschlingen drohte. Aus dieser Falle wollte ich nur mehr schnell heraus kommen. Es folgte die Schließung zweier gut eingeführter Ordinationen und der logische Austritt aus der Ärztekammer. Danach ging es steil bergauf.

Ich habe mein Leben nun der Naturforschung gewidmet. Forschung klingt leider sehr streng, es bedeutet aber



*Im traditionellen China  
entfaltet sich die  
Sternanispflanze  
bis zu 15 Jahre lang,  
bevor die ersten Früchte  
geerntet werden können.*

nichts anderes als: „hinsehen was ist“. Einer der größten Naturforscher war Johann Wolfgang von Goethe und er lehrte uns:

Müset im Naturbetrachten  
Immer eins wie alles achten.  
Nichts ist drinnen, nichts ist draußen;  
Denn was innen, das ist außen.  
So ergreift ohne Säumnis  
Heilig öffentlich Geheimnis!

Freuet euch des wahren Scheins,  
Euch des ernstesten Spieles!  
Kein Lebend'ges ist ein Eins,  
Immer ist's ein Vieles.

Ich habe lange gebraucht, um die Worte von Goethe zu verstehen. Nun, mit den Erkenntnissen der modernen Physik glaube ich, dass ich sie im Ansatz verstanden habe. Ich habe erkannt, dass Alles mit Allem zusammen hängt. Es gibt keine Trennung, jede Trennung ist eine Illusion (David Bohm und Jiddu Krishnamurti) und schafft mehr Probleme als wir jemals lösen können.

Was war also der natürliche Weg nach meinem Medizinstudium, vielen Jahren an Praxis, Notarztdiensten und anderen Erfahrung mehr? Ich habe begonnen mit Natursubstanzen zu arbeiten, diese zu erforschen, Rezepturen zu entwickeln und das Wissen darüber auch weiter zu geben. Was ist das bisherige Resultat aus dieser Arbeit? Es sind Produkte aus der Natur, für dich und mich. Produkte, die keine chemischen Zusätze enthalten, bereits vielfach erprobt und in der Lage sind, unseren Körper gesund zu erhalten. Natur pur.

Da wir „nur“ natürliche Nahrungsergänzungsmittel herstellen, ist es uns nicht erlaubt eine gesundheitlich relevante Wirkung auszuloben, zu stark ist der Einfluss der pharmazeutischen Industrie auf die Politik. Wer dies nicht für möglich hält, kann im Internet nachsehen (Google, Stichworte: Seehofer, positiv Liste).

Trotz aller Hindernisse, der Erfolg gibt uns Recht.

### *Informationen unter:*

office@marktplatz-gesundheit.at  
www.marktplatz-gesundheit.at  
www.marktplatz-gesundheit.at/blog

+43 (0) 3325/20248 Fax DW. 4

Wir freuen uns auf deinen Anruf!



**Marktplatz  
Gesundheit**

[www.marktplatz-gesundheit.at](http://www.marktplatz-gesundheit.at)





# Das Lebensfeuer als Schlüssel zur Gesundheit.

Die Messung der Herzratenvariabilität - DER Marker für Gesundheit

## Was ist HRV?

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz als High-Tech-Instrument ununterbrochen auf äußere und innere Signale mit fein abgestimmten Veränderungen („Variationen“) der Herzschlagfolge. Diese Veränderungen werden von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert; d.h.

Kennst du den Unterschied zwischen Takt und Rhythmus? Nun, bei einem Takt handelt es sich um wiederkehrende Impulse, zwischen denen eine exakt gleichlange Zeitstrecke liegt, ähnlich wie bei einer Uhr. Bei einem Rhythmus jedoch gibt es zwischen den Impulsen eine variable Zeitlänge. Für alle Lebewesen, also auch für dich, sind Rhythmen die wichtigste Gliederung der Zeit, sie bilden die Basis deiner Gesundheit. Mit modernsten Geräten lässt sich der Rhythmus deines Herzens aufzeichnen und interpretieren. Man spricht dabei von der Herzratenvariabilität (HRV).

unser Herz reagiert unmittelbar auf alles was wir im Außen erleben und im Inneren denken und fühlen. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität, abgekürzt HRV.

## Womit wird gemessen?

Bisher war es relativ kompliziert die HRV über einen längeren Zeitraum genau zu messen. Mittlerweile gibt es entsprechende Hardware, die es erlaubt, die Körperfunktionen ohne großen Aufwand bis



zu hundert Stunden ohne Unterbrechung aufzuzeichnen. Diese neuesten Geräte messen 3,5 cm im Quadrat, wiegen gerade einmal 16 Gramm und werden ausschließlich über 2 Klebeelektroden am Brustkorb befestigt.

## Wie wird analysiert?

Die Messdaten werden mittels USB in weniger als 15 Sekunden verschlüsselt zum streng abgesicherten Server übertragen. Hochspezialisierte Software erstellt eine sofort verfügbare Komplettanalyse mit einer grafisch leicht erfassbaren Wertung aller Ergebnisse nach dem Schulnoten- und Ampelsystem. Zusätzliche Peer group Vergleiche aller Daten sowie die prägnant und leicht verständlichen Erklärungen für alle Analyseparameter und individuell auf die jeweilige Messung abgestimmte Empfehlungen fördern die Compliance ebenso wie verständliche Verlaufsdiagramme für die wesentlichsten Gesundheitsdeterminanten. Kernstück der zurzeit umfassendsten HRV-Diagnostik ist die Transformation aller wesentlicher HRV-Daten in das sogenannte Lebensfeuer®, ein leicht erfassbares Abbild der individuellen Gesundheit und des Gesamtzustandes eines Menschen in eine besonders emotionalisierende feuerähnliche Grafik.

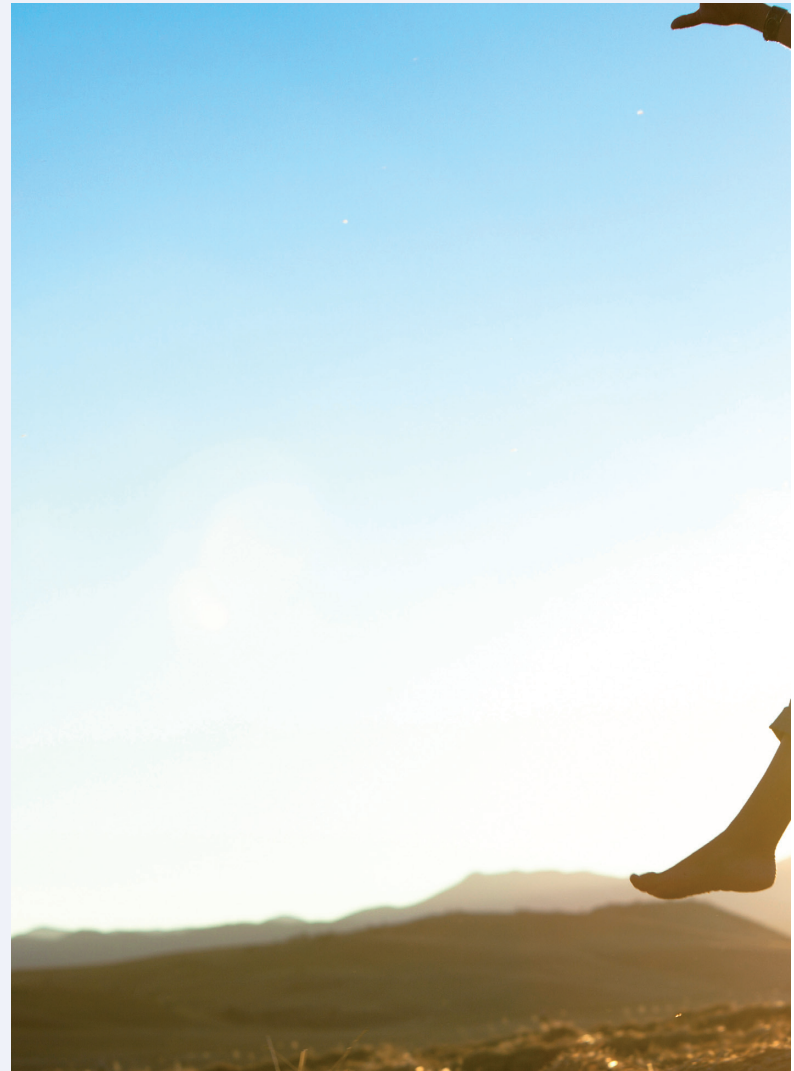
## Warum fasziniert die HRV?

Schon seit je her hat man versucht, den Zustand des Menschen diagnostisch zu erfassen. Ausgehend von der Pulsdiagnostik im 5. Jhdt. vor Christus fand im 20. Jhdt. eine bahnbrechende Entwicklung durch Labordiagnostik, Röntgen, Ultraschall, MR und PET statt. Die Lebensfeuer Darstellung hat einen weiteren großen Schritt gesetzt und den neuen Bereich einer bildgebenden Funktionsdiagnostik geschaffen. Die Lücke zwischen Befund und Symptom wird geschlossen, die punktuelle Betrachtungsweise wird von einer dynamischen abgelöst. Beispielsweise erlaubt es, dem Befund „beruflicher Druck“ und den Symptomen „Gereiztheit“ und „chronische Müdigkeit“ das Bindeglied einer mangelnden Erholungsfähigkeit und paradoxen Schlafarchitektur objektiv zu ordnen.

## Wozu 24 Stunden messen?

Als hochsensitive Testmethode spiegelt die HRV die vielfältigen Möglichkeiten, auf Reize zu reagieren. Das Ergebnis jeder Messung wird demnach von der jeweils vorliegenden genetischen Konstitution und maßgeblich von der Summe vergangener und gegenwärtiger innerer und äußerer Einflüsse gestaltet. Über einen kurzen Zeitraum erfasst, kann das Ergebnis einer HRV Messung demnach durch die vorangegangene Nacht, Nahrungsmittel, Treppen steigen oder Sporteinheiten, Durst, Ärger, Freude, zu warme Kleidung, ärgerliche Telefonate etc. etc. massiv verändert werden. Valide Aussagen aufgrund von Kurzzeitmessungen erfordern die Berücksichtigung der individuellen Konstitution, der momentanen Situation der Messung und ein Höchstmaß

an Standardisierung (Atemfrequenz, Körperhaltung, Emotion, äußere Bedingungen wie Raumtemperatur etc.). Messungen über einen Zeitraum von 20 Stunden oder mehr erlauben hingegen einen dynamischen Einblick in die funktionelle Alltagsphysiologie eines Menschen.



Das Ausmaß der Anpassungsfähigkeit an Stress kann aus gesetzmäßig einander bedingenden biologischen Mustern abgelesen werden.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit eines Menschen ist der Schlaf. Ähnlich einer „natürlichen Laborsituation“ herrschen im Schlaf sehr konstante Bedingungen. Deshalb dient der Schlaf als evidentes physiologisches Reaktionsmuster auf die bio-psycho-sozio-emotionalen Geschehnisse des Tages.

## Diagnostischer Wert

Der organismischen Zeit und ihrer Verschränkung in den biologischen Rhythmen wird eine wesentliche Rolle in der Diagnostik der Zukunft zugemessen. Hinweise dafür finden sich in jüngeren Forschungsergebnissen, wonach Störungen der biologischen Rhythmik mit einem deutlichen



Anstieg des Krebs Erkrankungsrisikos und der Herzinfarktinzidenz einhergehen. Überforderungen des Organismus und mangelnde Erholungsfähigkeit bilden sich in der funktionellen Rhythmik ab und verschlechtern Koordination und Synchronisation von Organsystemen.



Ausreichende Erholung und die sinnvolle Nutzung der verfügbaren Regenerationszeiten sind entscheidend für den Ausgleich der durch Beanspruchungsprozesse beeinträchtigte Leistungs- und Funktionstüchtigkeit. Die bedeutendste Rolle kommt dabei der Nachtruhe bzw. dem Schlaf zu.

## Der Schlüssel zur Gesundheit - Vagotonie

Ein gesundes Herz schlägt also nicht maschinell, metronomisch oder gleichförmig – eine Tatsache die selbst in der Medizin oft nur andeutungsweise bekannt ist. Diese natürliche Unregelmäßigkeit des Herzschlages ist Ausdruck seiner harmonisch simultanen Anpassungsfähigkeit an unmittelbar auftretende Situationen als auch an gleichzeitig ablaufende, körpereigene biologische Vorgänge. Im Idealfall ist das Herz in der Lage, seine Frequenz an jeden einzelnen Atemzug anzupassen. Die Erklärung ist leicht:

Jeder Atemzug erzeugt Unterdruck im Brustraum. Durch diesen Sog strömt während der Einatmung Luft, zugleich aber auch kurz mehr Blut in den Brustraum ein. Um dieses erhöhte Blutvolumen aus dem Brustraum in den Körper weiter zu transportieren, schlägt das Herz während der Einatmung kurz minimal schneller, um sich bei der Ausatmung wieder zu entschleunigen. Während einer erholsamen Tiefschlafphase besteht ein Verhältnis von ca. vier be- und entschleunigten Herzschlägen zu einem Atemzyklus. Über einen Zeitraum von vier Atemzügen ändert sich der Blutdruck in einer langsamen Wellenphase, um wieder zu seinem Ausgangspunkt zurückzukehren und über vier minimalen Blutdruckwellen findet eine Zu- und Abnahme der Gewebedurchblutung statt. Diese harmonischen Zeitverhältnisse des autonomen Nervensystems sind vergleichbar mit einem musikalischen Obertonspektrum. Diese, dem Willen nicht zugänglichen, unbewusst ablaufenden körperlichen Prozesse münden bei weiterer Vervielfachung in die Ausschüttungszyklen von Hormonen und weisen auf das rhythmisch harmonisch verlaufende Konzept biologischer Vorgänge. Diese Synchronizität und Harmonie ist vor allem im Erholungszustand (medizinisch als Vagotonus bezeichnet) gegeben. Die medizinische Grundlagenforschung kann seit ca. 10 Jahren auf molekularer Ebene nachweisen, dass die, in fatalen Kaskaden verlaufende Krankheitsprozesse nur im Vagotonus durchbrochen werden können. Auch körpereigene Reparaturvorgänge finden - molekularbiologisch bis ins kleinste Glied bewiesen - nur in Phasen des Vagotonus statt. Diese medizinische „Evidence“ spiegelt das Jahrtausende alte – in allen medizinischen Traditionen angewandte - Wissen sämtlicher menschlicher Kulturen über Gesundheit wider. Gleichzeitig ist sich die „Schulmedizin“ der Tatsache bewusst, dass durch Medikamente ein natürliches Ausmaß an Vagotonus nur sehr eingeschränkt erzielbar ist. Der Zugang zum autonomen Nervensystem, also der Weg in die Synchronisation des Vegetativums ist aber sehr wohl mit nicht-pharmakologischen Methoden wie Musik möglich.

## „Silent inflammation“ - die „Ursuppe für Krankheit“

Auf molekularbiologischer Ebene liegt die Erklärung für die Kollateralschäden des modernen Lebensstils in der Rolle des oxidativen und nitrosativen Stresses begründet. Die Ursache aller Zivilisationskrankheiten liegt in der sogenannten „silent inflammation“. In subjektiv nicht fassbaren, wiederholt auftretenden kleinen entzündlichen Prozessen, die – entsprechend dem „Eisbergprinzip“ – letztendlich als Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Diabetes oder einer anderen Erkrankung zum Vorschein kommen. Es sind also – ähnlich wie bei Psychotraumen – nicht allein die dramatischen Ereignisse die krank machen, sondern die Summe vieler kleiner Phänomene. Und ähnlich wie in der Notfallpsychologie suffiziente Strategien für Leidtragende von Katastrophen entwickelt wurden, funktioniert auch unsere Akutmedizin hervorragend. Eine kausale, also an den Ursachen ansetzende Therapie für Erkrankungen als



Folge von Bewegungsmangel, Fehlernährung und psychoemotionalen Mikrotraumen wird zuweilen versucht, gelingt aber viel zu selten. Wobei mit der Entdeckung jenes Schlüsselmoleküls, das alle Formen von Entzündung bis hin zur Sepsis zu unterdrücken vermag, der Schlüssel zur Volksge-sundheit eigentlich bereits gefunden wäre: Acetylcholin, Überträgersubstanz des Parasympathikus, jenes Anteils des Autonomen Nervensystems der Regeneration und Heilung steuert und vorwiegend über Atmung moduliert wird. (s. Kevin Tracey „the inflammatory reflex“. Nature 2002)

## Gesund sein ist kinderleicht

Das „Wegbrechen“ des Parasympathikus steht am Beginn jeglicher Erkrankung, sein „Wiederaufflammen“ am Beginn jeglicher Heilung. Die Interaktion zwischen Bewegung, Ernährung, Schlaf, Regeneration und den uns Menschen ständig begleitenden Emotionen mit unserer Atmung ist klar. Die einfachen Möglichkeiten diese Wechselwirkungen bewusst mit dem Lebensfeuer zu messen und zu nutzen stünden jedem offen.

Lustvolles Dasein wie es kleine Kinder pflegen (wenn man sie lässt), besteht aus Freude an Bewegung, tiefem erhol-samen Schlaf, zuträglichem Essen und Trinken, dem ungehemmten Ausleben psychoemotionaler Befindlichkeit und Regelmäßigkeit. Diese Kinder zeigen besonders hohe Parasympathikus-Aktivität. „Werdet wie die Kinder“ kann somit durchaus als Appell für einen – von Natur aus vor-gesehen – gesundheitsförderlichen Lebensstil betrachtet werden.

## Ohne Regeneration kein Leben

Der Mensch lernt zu leben so lange er lebt. Alle bewussten und unbewussten Reize veranlassen ihn zu lernen, wie er auf künftige Herausforderungen bestmöglich reagiert. Entscheidend dabei ist die Intensität eines Reizes und die Fähigkeit, Reize zu verarbeiten. Jeder Mensch stirbt spätestens nach 5 Tagen ohne Schlaf. Jeder Sportler kann seine Leistung nur durch die Abfolge von Reiz und Reizverarbeitung steigern. Für den Menschen als „adaptiv-antizipativ schwingendes Wesen“ ist die rhythmische Abfolge von Anforderung (=Leistung) und Regeneration (=Erholung) unabdingbare Voraussetzung für das Leben an sich.

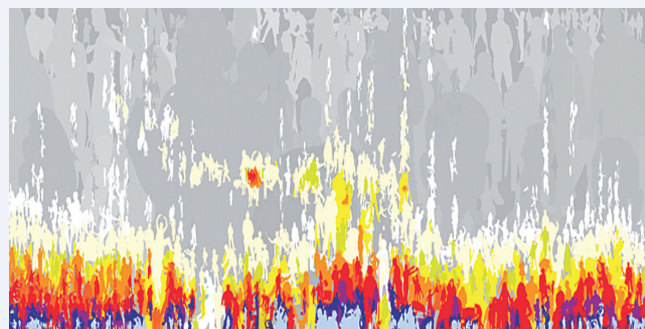
Die immer stärkere Sehnsucht nach Rekreation liegt in den - für viele unerträglich gewordenen - Anforderungen des täglichen Lebens, und dem gleichzeitigen Unvermögen diesen „overflow of stress“ zu verarbeiten, begründet. Die über Jahrtausende funktionierenden Stressverarbeitungsstrategien würden zwar nach wie vor wirken wenn wir sie nicht „verlernt“ hätten. Wir sind dazu gemacht, Stunden gehend und arbeitend im Tageslicht zu verbringen, um in der Folge rechtschaffen müde zu ruhen. Es tut uns gut, Wasser zu trinken und Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index zu uns zu nehmen, dann wenn

wir hungrig sind. Es ist unsere Natur, uns auf eine Sache zu konzentrieren und danach auf eine nächste. Und es liegt in unserem Wesen, uns von begründeter Angst und ehrlichem Vertrauen leiten zu lassen.

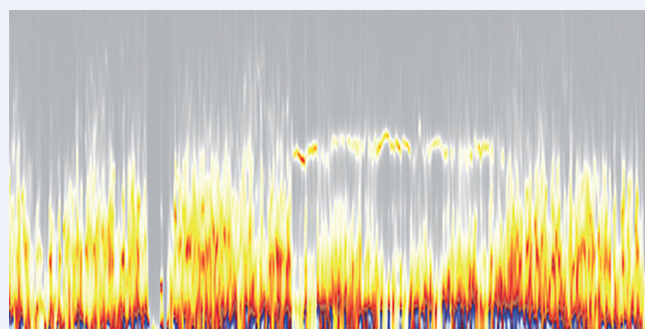
Jede(r) will ein schönes Lebensfeuer.

Ausgehend von einer einfachen, nichtinvasiven, kosten-günstigen und selbst durchführbaren Messung der Herzratenvariabilität aus einem Langzeit EKG über 24 Stunden wird der allgemeine Gesundheitszustand objektiv ermessen und die unmittelbaren Auswirkungen der individuellen Lebensumstände sichtbar. Gleichzeitig werden neben allfälligen Risiken auch alle Gesundheitsressourcen aufgezeigt, die es erlauben, individuelle Ansatzpunkte für zielgerichtete Strategien zu planen und diese in der Folge zu evaluieren. Die Transformation aller Gesundheitsdaten in ein spezielles Spektrogramm, das „Lebensfeuer“ eines Menschen, führt beim Gemessenen zur positiven Motivation, ein besseres, schöneres Lebensfeuer haben zu wollen. Ein neuartiger Zugang, der nicht mit der Angst, sondern mit der natürlichen Neugierde des Menschen arbeitet.

## Zwei exemplarische „Lebensfeuer“:



36 jähriger leistungsstarker, vitaler Manager



36 jähriger Burnout gefährdeter, erschöpfter Manager

Der Manager im oberen Beispiel kann seine Performance durch primäre Aktivierung und der daraus resultierenden Regeneration optimieren. Der Manager im unteren Beispiel profitiert von regenerationsfördernden Maßnahmen und aufbauender Ernährung, gefolgt von moderater körperlicher Aktivität.



Die heilende Kraft der Resonanz, Dieses Buch vermittelt die neuesten Erkenntnisse der Quantenphysik und verbindet uraltes Wissen über die Heilkraft der Magnetenergie unserer Erde. Darin erfahren sie vereinfacht physikalisches Wissen und die Zusammenhänge der Wirkungen über die Magnetfeldtherapie. Da Heilung aber viele Facetten hat, werden auch Themen über Mentalkraft, Heilerkraft, Bioresonanz, Akupunktur, TCM, sowie das grundlegende Wissen über die Zellfunktion und deren

Wenn wir nicht lernen wie Gesundheit zu erhalten ist und wie wir sie fördern können, ist Krankheit der einzige Weg. Aber gerade damit werden die Umsätze in der Pharmaindustrie und im Krankenwesen der Staaten gemacht. Ist es Zufall oder gewollte Strategie von Nahrungsmittelindustrie und der Pharmaindustrie, dass immer mehr Krankheiten epidemieartig in Erscheinung treten, wie Diabetes, Übergewichtigkeit mit all den Folgen und den tödlichen Ausgang durch Herzinfarkt und Schlaganfall? Warum

# „Heilung durch Resonanz“ Buchempfehlung



Gesunderhaltung und Förderung der Energie.

Ein Buch das aufklärt und Ratgeber zugleich ist. Ärztliches Grundverständnis bis hin zu unserer wahren Existenz als Geisteswesen. Was ist die Seele und der Geist? Was ist Krankheit und Gesundheit? Wie stärke ich meine Gesundheit, die Zellenergie bis hin zu einer gesunden, der Gesundheit förderlichen Lebensweise.

Prävention wird immer wichtiger und sollte gesundheitspolitisch oberste Priorität haben. Die Ausbildung zum Arzt ist diesbezüglich absolut mangelhaft und verwendet nur chemisch-pharmakologische und kurative Maßnahmen als Hauptanspruch für die Menschen.

wird nichts unternommen im Bereich Aufklärung über Ernährung, die 80 % der Krankheitsentstehung ausmacht? Warum haben wir Krankenkassensysteme die in Wirklichkeit als Doktrin die Gesundheitsförderung in ihren Statuten stehen hat? Oder dreht sich alles nur um Profit und Korruption von Gewinnmaximierung und Umsatzsteigerung?

Die heilende Kraft der Resonanz. Resonanz heißt „Gleichklang“ oder auch gleiche Schwingung, also im Rhythmus sein mit sich und der Natur. Auf uns übertragen ist damit Harmonie gemeint. Harmonie wiederum heißt Gleichklang und insbesondere Ordnung!

Ist unser Körper, der als Klangkörper zu verstehen ist, im Gleichklang und im biophysikalisch-seelisch-geistigen Gleichgewicht, so sind wir in Harmonie und gesund. Im Einklang in uns, heißt Frieden in sich. Im Einklang mit der Natur in uns und um uns herum. Wie Innen so Außen heißt es in der TCM insbesondere Feng Shui.

Krankheiten, von denen tausende beschrieben sind, und für die es unzählige Behandlungsmethoden mit Tabletten und Operationen gibt, ist also nichts anderes als das Ungleichgewicht von lebenserhaltenden und lebenszerstörenden Faktoren.

Heilung ist demnach die Zufuhr von lebenserhaltenden Maßnahmen, die wir tagtäglich unterhalten sollten. Erst wenn die westliche Medizin dieses Axiom in ihr Wertesys-



tem integriert, wird sie der wahren Medizin angehören. Zurzeit glauben Menschen mit 70 % laut Studien an Tabletten und Operationen, vergessen aber, dass Heilung nur in uns und durch uns selbst geschieht. Tabletten halten chronische Krankheiten weiterhin krank und die Nebenwirkungen töten oftmals frühzeitig ihre Patienten ohne, dass die Krankheit sie zuerst tötet. Wenn Mediziner von Heilung sprechen meinen diese in Wirklichkeit nur Symptombehandlung.

Es gibt noch eine alles überragende Energie die wir täglich zuführen können und die unsere Zellen, die ja kleine Miniaturbatterien mit je -1,5 mV Ladung, aufladen, die Urkraft der Erde und des Kosmos, die Magnetenergie. Es gibt keine Wunder, sondern nur Wirkungen von Heilkräften deren Unverständlichkeit als Wunder abgetan werden. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, Durchblutungsstörungen oder Wundheilungsstörungen, die Magnetfeldtherapie täglich für 20-30 Minuten heilt da-



Meine langjährige Erfahrung als Allgemeinmediziner und Präventologe zeigen mir den wahren Weg zur Heilung. Gesunde Ernährung, Bewegung und Energiezufuhr durch elektromagnetische Energie. Ohne Magnetenergie ist Leben nicht möglich. „Die magnetische Energie ist jene elementare Energie, von der alles Leben des Organismus abhängt“ Werner Heisenberg, Physik-Nobelpreisträger.

Gedanken sind elektromagnetische Energie, dadurch ist es wichtig gute, positive Gedanken zu pflegen und zu nähren. Viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte fördern die Zufuhr von Lebensstoffen wie Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Spurenelemente und die Megapowerstoffe der Hunderttausenden von sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, die unsere Zellen vital und gesund erhalten. Bewegung ist der Schlüssel zum Erfolg im Bereich Fitness, Dauerenergie und Krebsvorbeugung sowie Immunsystemsteigerung. Zahlreiche Studien belegen die Überlegenheit von Sport und Ernährung als die besten Medikamente ohne Nebenwirkung und Altersvorsorge.

Alle Krankheiten verlieren im Bereich der Zelle ihr wahres Gesicht. Hypoxie, also Sauerstoffmangel und Mikronährstoffmangel sind die Hauptverursacher von Krankheiten.

durch, dass sie die Selbstheilungskräfte aktiviert. Ein weiteres Instrumentarium namens „Clue Medical“ ermöglichte durch die sogenannte HRV (Herzratenvariabilitätsmessung) Messung den eindrucksvollen Beweis der sofortigen Wirkkraft der Magnettherapie, indem vor und nach der Magnettherapie gemessene Werte bis 50 % ja sogar 80 %ige Steigerungen der HRV und der damit messbar anschaulich gemachten verbesserten Balance des vegetativen Nervensystems zwischen Parasympathikus und Sympathikus.

Mehr darüber in diesem Buch. Es lohnt sich für Jeden, dem Gesundheit ein unschätzbarer zu erhaltener und fördernder Wert geworden ist, dies zu erfahren.

In großer Dankbarkeit für diese Erkenntnisse und der Offenheit meines Geistes für die Heilkraft in uns und um uns, in Liebe und Ehrfurcht vor der Schöpfung.

Herzlichst und viel Freude, Energie und Erfolg auf allen Lebensbereichen.

Ihr Dr. Stefan Hammer, August 2012  
alle Rechte vorbehalten.





# Das geheime Leben der Pflanzen

Es scheint so, dass Pflanzen im Spiel der Evolution die schlechtesten Karten gezogen haben. Ohne Gefühle und ohne Intelligenz scheinen sie nur dazustehen und darauf zu warten, dass sie zu Nahrung für Tier oder Mensch werden. Stimmt nicht, sagen moderne Biologen. Pflanzen können Gefühle zeigen, Gefahren erkennen und kluge Taktiken gegen Angreifer entwickeln. Erfahre mehr über das geheime Leben der Pflanzen.

Cleve Backster war Amerikas führender Lügendetektor-Experte. Er hatte schon die Aussagen von tausenden Menschen mit Hilfe von elektronischen Geräten auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Sagt ein Mensch wissentlich nicht die Wahrheit, dann kann man mit Hilfe von Elektroden, die an seinen Fingern angebracht sind, bestimmte Messwerte ermitteln und man erkennt, ob der Mensch gelogen hat. Diese Methode ist uns aus diversen Agentenfilmen gut bekannt. Backster war ein Experte darin und er unterrichtete Polizeibeamte aus der ganzen Welt.

Im Jahr 1966 hatte er jedoch eine Idee, die für die moderne Pflanzenforschung von überwältigender Bedeutung sein sollte. Er befestigte die Elektroden an einem Blatt seines

Drachenbaums (Dracaena). Backster wollte wissen, ob die Pflanze reagiert, wenn er sie goss und, wenn ja, wie lange die Reaktion auf sich warten ließ. Der Polizeibeamte musste nicht lange auf eine Reaktion warten. Die Pflanze antwortete postwendend mit einer Änderung des elektronischen Potentials,

das mit Hilfe eines Galvanometers aufgezeichnet wurde. Ein neues Kapitel der Pflanzenforschung hatte begonnen. In den folgenden Jahren konnte Backster nachweisen, dass Pflanzen eindeutig auf ihre Umgebung reagieren. Sie reagieren auf Zuspruch, Verletzung, ja sogar auf die Gedanken von verschiedenen Menschen. Pflanzen scheinen, genauso wie Tiere und Menschen Gefühle zu haben. Backsters Forschungen wurden natürlich von der Wissenschaft zu Beginn ins Lächerliche gezogen, im besten Fall einfach ignoriert. Sie störten die universitäre Ruhe. Forschungen dürfen weltweit nur in bekanntem Terrain durchgeführt werden, Arbeiten am „Tellerrand der Wissenschaft“ werden nicht gefördert. Das Blatt wendete sich erst, als das National Wildlife einen Artikel über die Arbeiten Backsters veröf-



fentlichte. Plötzlich zeigten tausende von Wissenschaftlern und dutzende von Universitäten Interesse. Inzwischen ist es schon allgemein anerkannt, dass Pflanzen auf ihre Besitzer reagieren und die Stimmungen aus der Umgebung aufnehmen können. Es gibt Menschen, die von sich behaupten, sie hätten „einen grünen Daumen“ und tatsächlich sind ihre Pflanzen immer etwas größer und kräftiger als die Pflanzen der Nachbarn.

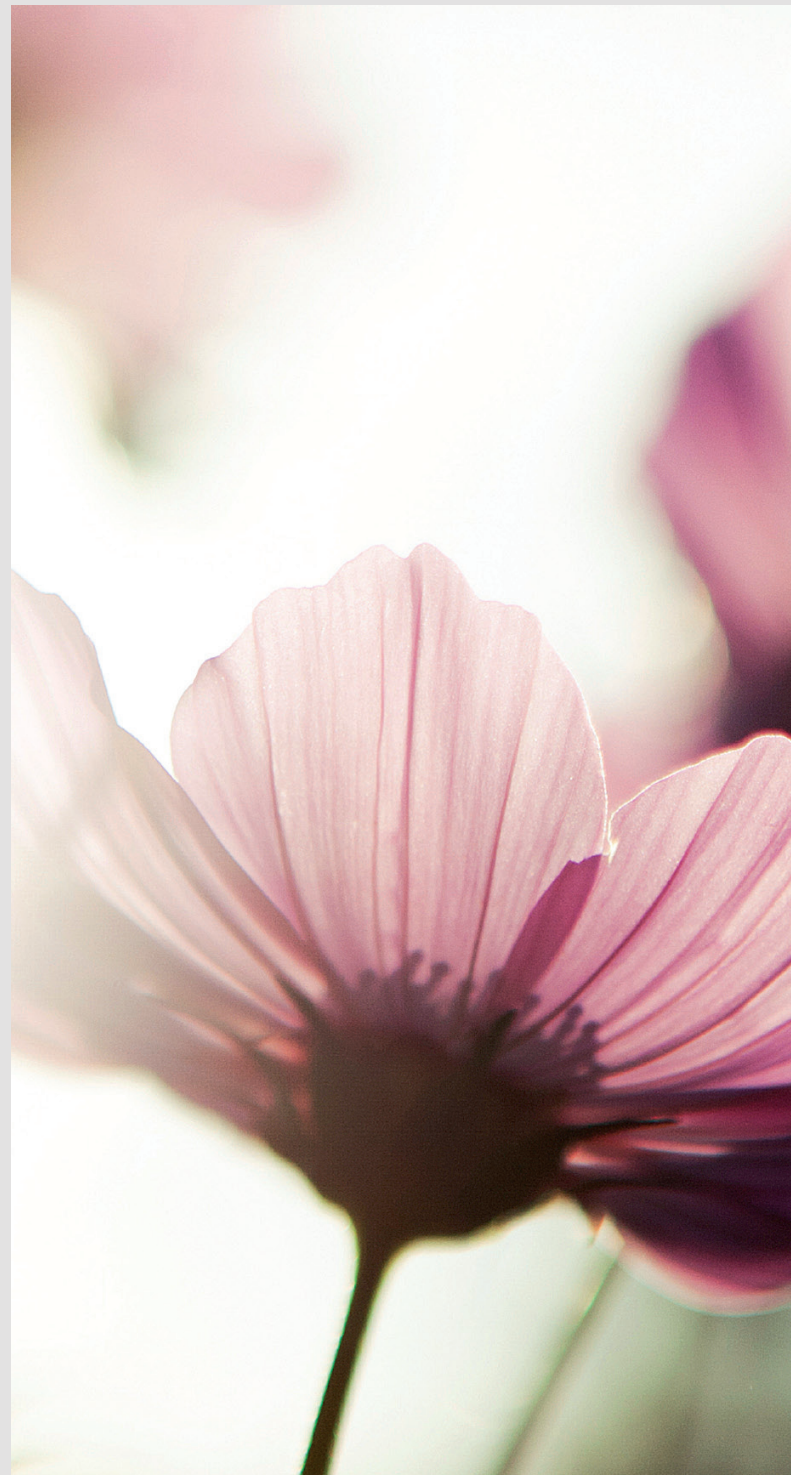
Neben den Arbeiten von Backster gibt es aber noch eine Reihe von anderen Beobachtungen, die zeigen, welche Eigenschaften Pflanzen in den Millionen von Jahren ihrer Evolution entwickelt haben. Ausgeklügelte Strategien, die zu ihrem Überleben auf diesem Planeten beigetragen haben.

Wie bei allen Lebewesen ist auch bei Pflanzen die Kommunikation eine wesentliche Basis des Lebens und Überlebens auf unserer Erde. Eine besondere Art der Kommunikation von Pflanzen ist, dass sie Duftstoffe aussenden. Interessante Ergebnisse brachten die Beobachtungen von Mungobohnen. Wissenschaftler wollten untersuchen, wie sich die Bohnen gegen Insekten zur Wehr setzen, die sie befallen. Dazu wurden Insekten gezielt auf einen Zweig einer Bohnenpflanze gesetzt. Durch ein einfaches Schlauchsystem leitete man den Duft, den der befallene Zweig nun absonderte, zur nächsten Bohnenpflanze und beobachtete, was passiert. Die Nachbarpflanze erkannte das Signal und begann nach kurzer Zeit ein Sekret abzusondern. Dieses Sekret lockte sehr schnell Ameisen an und diese wiederum bildeten die Armee zur Verteidigung der Pflanze. Sobald sich ein „feindliches“ Insekt auf die Pflanze niederließ, wurde es attackiert und musste den Rückzug antreten. Pflanzen können also einander vor einem Insektenüberfall warnen.

Eine andere Zusammenarbeit zwischen Pflanze und Insekt kann man in Mexiko beobachten. Hier leben Akazien in einer Art „Lebensgemeinschaft“ mit einer besonders aggressiven Ameisenart. Die Akazien sind durch lange Dornen gut geschützt gegenüber pflanzenfressenden Tieren. Dieser Schutz ist jedoch wirkungslos gegenüber Insekten, z.B. Heuschrecken. Kommt nun eine Heuschrecke und fügt der Pflanze Schaden zu, eilen nach ein paar Minuten die Ameisen zum Ort, an dem die Pflanze verletzt wurde. Der Eindringling hat keine Chance. Die Ameisen zwicken und stechen wie Wespen und die wesentlich größere Heuschrecke muss den Rückzug antreten. Die Ameisen machen jedoch diesen Dienst für die Pflanze nicht ohne Eigennutz. Sie wohnen in den langen, hohlen Dornen der Akazie und verwenden diesen Ort auch zur Aufzucht ihrer Brut. Ein perfektes Versteck, sicher und auch noch klimatisiert. Die Pflanze bedankt sich mit einem speziellen Nektar bei den Ameisen. Dieser Nektar gibt Energie und schmeckt den Ameisen so gut, dass sie auf der Pflanze ausgestreute Zuckerkristalle einfach „über Bord“ werfen.

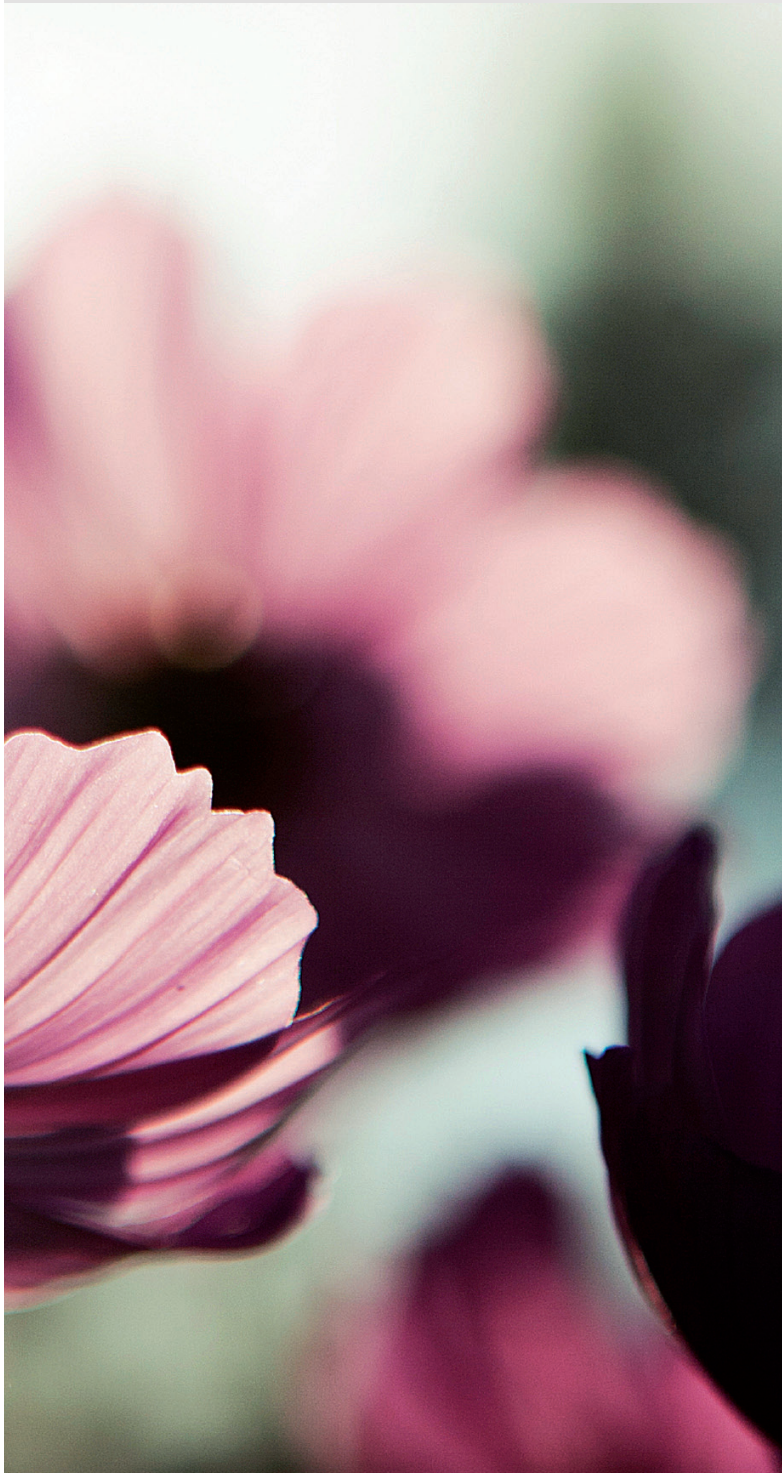
Besondere Schutzmechanismen von Pflanzen kann man auch bei Maispflanzen erkennen. Ist der Bauer nicht achtsam und hält eine bestimmte Fruchtfolge ein, schafft er ein ideales Milieu für den Maiswurzelbohrer. Hierbei

handelt es sich um einen Käfer, der seine Eier in den Boden ablegt. Aus den ca. 500 abgelegten Eiern pro Käferweibchen werden Larven, diese leben unter der Erde und „bohren“ die Wurzeln des Mais an. Ursprünglich war der Käfer nur in Nordamerika beheimatet, er breitete sich aber nach Europa aus und richtet immensen Schaden an, allein in Österreich rechnet man mit 75 Millionen € Schaden jährlich. Die Antwort der chemischen Industrie lautet: Einsatz von Giftstoffen. Diese müssen gespritzt werden, bevor die Eier in den Boden abgelegt werden, sonst ist es zu spät. Was aber macht eine Pflanze, wenn sie befallen ist? Kann sie sich nicht selbst zur Wehr set-





zen gegen die gefräßige Larve? Doch, sie kann! Verletzte Wurzeln produzieren, kurz nach ihrer Verletzung, ein Gas mit dem Namen Caryophyllen. Dieses Gas dringt durch den Boden und lockt natürliche Feinde der Maiswurzelbohrerlarven an. Es handelt sich dabei um Fadenwürmer, die zu Hunderten zu der verletzten Wurzel strömen, die Larven befallen und von innen her den Feind der Pflanze vernichten. Leider haben die neuen, speziell gezüchteten Maispflanzen diese Fähigkeit nicht mehr. Wissenschaftler nennen sie „stumme“ Pflanzen, weil sie keinen Hilferuf mehr aussenden können. Da hilft dann nur mehr Gift. Monsanto freut sich und reibt sich die Hände.



Obwohl Pflanzen uns hauptsächlich mit ihren Anteilen über dem Erdboden erfreuen, zeigt auch das Wurzelreich ausgesprochen erstaunliche Fähigkeiten. Die Wurzeln graben sich forschend durch das Erdreich, dabei ist die Wurzelspitze sensibler als jede Feinschmeckerzunge. Auch die Länge der Wurzeln ist beeindruckend. Man konnte an einer einzigen Roggenpflanze über 13 Millionen Würzelchen zählen, die gemeinsam eine Gesamtlänge von 600 Kilometern ergaben. An jedem Würzelchen wachsen feine Wurzelhärchen, schätzungsweise 14 Milliarden, mit einer Gesamtlänge von 10.600 Kilometern. Damit die Wurzeln auch wirklich nach unten wachsen, bedienen sich manche Pflanzen Techniken, die uns die Pflanze intelligent erscheinen lassen. Die Armleuchter Alge, eine Wasserpflanze, lagert kleine Steinchen in die Wurzelzelle. Diese Steinchen folgen natürlich der Schwerkraft und zeigen so der Wurzel den sicheren Weg nach unten.

Es gibt hunderte, ja tausende von Beispielen über das geheime Leben der Pflanzen, und ihre Tricks, die sie entwickeln mussten, um auf der Erde zu überleben. Akazien in Afrika zum Beispiel wehren sich gegen Fressfeinde dadurch, dass sie einen ganz bestimmten Duftstoff aussenden: Äthylen. Wird eine Pflanze befallen, dann steigt der Äthylengehalt in ihren Blättern um das 2,5fache. Dies dient zur Warnung für die Nachbarpflanzen. In diesem Abwehrmechanismus haben Wissenschaftler auch den Sinn erkannt, warum z. B. Giraffen immer nur kurz bei einer Pflanze verweilen und dann, gegen die Windrichtung, weiterziehen. Frisst ein Tier zu viel von den Blättern mit einem hohen Äthylengehalt, verendet es. Man hat errechnet, dass alle Pflanzen der Erde jährlich weltweit eine Milliarde Tonnen flüchtiger Duftstoffe freisetzen. Diese Duftstoffe dienen zur Warnung vor Gefahr, aber auch zur Vermehrung. Ihre Botschaften richten sich an Artgenossen und an Insekten, mit denen Pflanzen ein besonders nahes Verhältnis haben.

Pflanzen sind die eigentlichen Regenten auf dieser Erde. Ihnen bleibt es vorbehalten, aus Sonnenlicht Energie zu gewinnen, Sauerstoff zu produzieren, prächtige Farben zu entwickeln, Mineralstoffe aus der Erde in für den Menschen verwertbare Verbindungen zu bringen, aber auch Wunden und Krankheiten zu heilen.

Neben allen anderen wunderbaren Fähigkeiten können Pflanzen Ordnung aus Unordnung schaffen. Sie brauchen dazu nur Licht, Wasser und einen gesunden Nährboden. In der Sprache der modernen Physik nennt man diese Fähigkeit „Negentropie“. Sie ist der eigentliche Motor der Evolution. Es gibt keine einzige Pflanze die auf dieser Welt Unordnung schafft, Bezeichnungen wie „Unkraut“ sind rein willkürlich und vom Menschen erdacht.

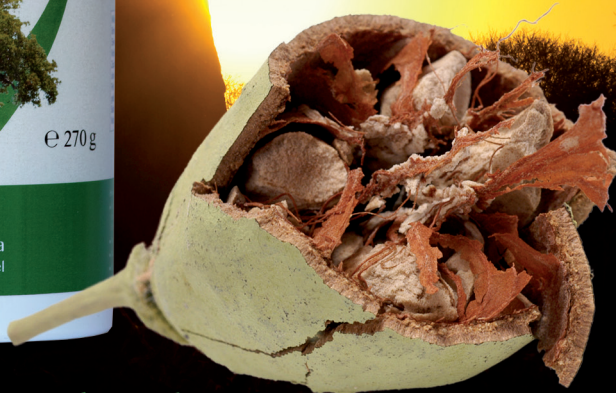
Wenn die Menschheit weiterhin aber das Wasser, die Böden und die Luft verpestet, wenn wir weiterhin versuchen Gene zu manipulieren und damit den Pflanzen wichtige Eigenschaften zum Überleben nehmen, dann entziehen wir uns selbst unsere Existenzgrundlage auf diesem Planeten, indem wir die Pflanzen töten.



# Unberührte Natur als Quelle einziger Ballaststoffe.



natürlicher  
**100%**  
Ursprung



**Marktplatz  
Gesundheit**

[www.marktplatz-gesundheit.at](http://www.marktplatz-gesundheit.at)

Laut dem Österreichischen Umweltbundesamt sind bereits 1,2 % der heimischen Pflanzen für immer verschwunden, 33,4 % gelten als hoch gefährdet. Obwohl die Zahlen offiziell und jederzeit im Internet abrufbar sind, arbeitet die EU in Brüssel immer härter gegen die Interessen der Bürger und dies auf Grund des Drucks der pharmazeutischen Industrie. Im Jahr 1960 gab es noch ca. 80.000 Naturheilmittel im Handel, 2001 waren es nur mehr 5.000, jetzt dürften es unter 1.000 sein. Weltweit verschwinden jedes Jahr hunderte von Pflanzenarten für immer, bevor sie vom Menschen überhaupt entdeckt wurden.

Es liegt in unserer Hand, uns gegen die Zerstörung der Umwelt zur Wehr zu setzen. Wir haben den Auftrag achtsam mit der Natur umzugehen, ihren besonderen Zauber zu erkennen und ihn für uns zu nutzen. Pflanzen bilden die Lebensgrundlage der ganzen Menschheit, sie wohnten auf der Erde schon lange bevor es die Menschen gab und es kann sein, dass sie uns auch überleben werden.

## *Buchtipps*

Joseph Scheppach:  
**Das geheime  
Bewusstsein der  
Pflanzen**  
Droemer Verlag  
ISBN:  
978-3-426-27476-7

Gregory Bateson:  
Geist und Natur,  
Verlag Suhrkamp  
ISBN:  
978-3-518-28291-5



Das Bild zeigt eine palmenähnliche Pflanze, die es bereits vor 200 Millionen Jahren auf dieser Erde gab. Zu dieser Zeit gab es noch keine Dinosaurier.



# lesecke

*Bücher, die es wert sind gelesen zu werden*



## *Bruce Lipton* „Intelligente Zelle“

KOHA-Verlag ISBN: 978-3-936862-88-1

Bruce Lipton beschreibt in diesem Buch, wie Denken und Fühlen unseren Körper nachhaltig beeinflussen. Als ehemaliger Zellbiologe wagt er sich dabei auf ein wissenschaftliches Terrain, das lange Zeit tabu war: er beschreibt das Zusammenspiel zwischen Geist und Körper und kommt dabei zu faszinierenden Ergebnissen. Das Buch ist auch für Laien leicht verständlich und kann, wenn du den Inhalt ernst nimmst, auch dein Leben nachhaltig, positiv verändern.

## *Joseph Scheppach* „Das geheime Bewusstsein der Pflanzen“

Droemer Verlag ISBN: 978-3-426-27476-7

Haben Pflanzen Gefühle? Empfinden sie Schmerzen? Können sie sehen, hören, riechen oder sich eine Vorstellung von der Zukunft machen? Immer mehr Forscher bescheinigen Pflanzen eine besondere Form der Intelligenz. Joseph Scheppach präsentiert dir erstaunliche Phänomene aus der Pflanzenwelt und erschließt uns ihr geheimes Leben. Ein Buch, das in jeden modernen Biologieunterricht gehört!

## *Hans-Peter Dürr & Marianne Österreicher* „Wir erleben mehr als wir begreifen“

Herder Verlag ISBN: 978-3-451-05904-9

Seit ca. 100 Jahren beschäftigt sich die neue Physik mit Fragen des Lebendigen und findet immer mehr Antworten. Hans-Peter Dürr ist Träger des alternativen Nobelpreises, Nachfolger und Freund von Werner Heisenberg und einer der bekanntesten deutschen Physiker. Eine seiner Botschaften lautet: „Wir versuchen heute Probleme zu lösen, die wir gestern geschaffen haben und verwenden dabei die Gedankenmuster von vorgestern, das muss schief gehen.“ Ein Buch für Vordenker.

## *Martin Nowak with Roger Highfield* „Super Cooperators“

Canongate Books ISBN: 978-1-84767-337-4

Ohne Kooperation gibt es keine Evolution. So einfach lautet das Motto von Martin Nowak, einem Biomathematiker aus Österreich, der derzeit an der renommierten Harvard Universität lehrt. Jedes lebendige System muss kooperieren (Zelle, Organismus, Familie, Dorf, Bundesland, Staat, Staaten) sonst droht der Untergang. Gerade in Zeiten der globalen Krise kann dieses Buch dazu beitragen, unsere Probleme zu lösen. Das Buch ist leider nur in englischer Sprache erhältlich.





# Natürliche Nahrungsergänzung

Kannst du dir folgenden Versuch vorstellen: nimm 36 Stück Würfelzucker, löse sie in Wasser auf, gib etwas Geschmack dazu, mache aus der Rezeptur ein großes Geheimnis und gib den Softdrink einem Kind zum Trinken. Am besten an jedem Tag seines jungen Lebens. Das wenig erstaunliche Resultat: ein chronisch kranker Mensch. Das klingt eher nach einer Folter, ist aber leider eine Realität in vielen Familien.

Lebensmittel, chemisch verändert und degeneriert, machen uns krank. Ihnen fehlen wertvolle, natürliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, auf die unser Körper notwendiger Weise angewiesen ist, da er sie nicht selber

**Lebensmittel können unsere Gesundheit erhalten oder uns krank machen. Leider ist es in unserer industriell und wirtschaftlich orientierten Gesellschaft an der Tagesordnung, Lebensmittel, die Gaben der Natur, so lange zu verändern bis sie ihre hohe Ordnung und Wertigkeit verloren haben. Der „zivilisierte“ Mensch erkrankt durch seine Nahrung.**

produzieren kann. Viele chronische Krankheiten (Gelenksentzündungen, Darmprobleme, Diabetes) sind u.a. auf eine Ernährung zurück zu führen, die man getrost als „nicht artgerecht“ einstufen kann. I'm not lovin' it! Bei diesem Teufelskreis muss man noch dazu beachten, dass sich ein Mangel an Vitalstoffen erst nach einer gewissen Zeit bemerkbar macht und nicht sofort.

Was sollen wir also tun? So lange warten, bis wir die Wartezimmer der Ordinationen nicht mehr verlassen können oder früher handeln? Die Antwort ist klar und einfach: werde aktiv, bevor es zu spät sein könnte. Viele Krankheiten, die durch unsere moderne Ernährung verursacht





werden, sind leider nur bedingt umkehrbar.

Um gewisse Mängel auszugleichen (z.B. Omega 3 Fettsäuren, Selen, Magnesium u.v.m.) ist es der Meinung vieler Ganzheitsmediziner nach unumgänglich, Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Dabei lautet allerdings das oberste Gebot: achte auf die Qualität. Es macht wenig Sinn Produkte aus der chemischen Industrie anzuwenden, diese können sogar einen Schaden anrichten. Näheres erfährst du in meinem Artikel „7:0 für die Natur“ in dieser Ausgabe (Seite 3).

Nahrungsergänzungsmittel sollten außerdem von einem Fachpersonal empfohlen werden. Nimm Abstand von Menschen, die ohne tieferes Wissen von den Zusammenhängen in der Natur diverse Produkte anbieten. Wenn du dich für verschiedene Mittel entschieden hast, dann versuche die Einnahme zeitlich zu begrenzen. Versuche parallel zur Einnahme deinen Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Entspannung) zu ändern und du wirst anhaltenden Erfolg haben.

*Die Gelbwurz gilt in Südostasien als heilige Pflanze und findet in der ayurvedischen Medizin bereits seit tausenden von Jahren Verwendung.*



**Marktplatz  
Gesundheit**

[www.marktplatz-gesundheit.at](http://www.marktplatz-gesundheit.at)



# Tipps

*für deine Gesundheit*



Von der Werbung sind wir es gewöhnt zu hören, dass so manches Dosengetränk Flügel verleihen kann. Können künstlich hergestellte Vitamine, Zucker, künstliche Aromate und Koffein das wirklich? Ich glaube nicht!

Ich weiß aber, dass es ein Getränk gibt, das wirklich die Eigenschaft hat uns Flügel zu verleihen: der Smoothie. Der Name dieses Getränkes stammt aus Amerika (engl. smooth= „fein, gleichmäßig, cremig“). Es handelt sich dabei um die Verarbeitung ganzer Früchte, außer Schale und Kern, teilweise gemischt mit Säften, Joghurt oder Milch. Auch grüne Smoothies liegen im Trend, dabei wird vor allen Dingen Gemüse verarbeitet. Hier achtet man darauf, die ganze Pflanze zu verwenden, man nimmt also nicht nur den Teil der Karotte, der unter der Erde wächst, sondern auch den Teil, der sich über ihr befindet.

Smoothies stammen eigentlich aus Amerika. Der Begriff wurde bereits 1904 in einem Wörterbuch gefunden und bezeichnete Menschen mit besonders guten Umgangsmanieren. Diese besonderen Manieren hat auch das Getränk, das als Smoothie bezeichnet wird. Es versorgt den Körper mit Ballaststoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien. Ja, es kann eine ganze Mahlzeit ersetzen! Ideal geeignet für zwischendurch, in der Arbeit, für unsere Schulkinder und zum Abnehmen.

## Smoothies selbst gemacht!

Obwohl du in jedem Supermarkt bereits Smoothies kaufen kannst, kannst du sie auch leicht selber herstellen. Es genügt dazu ein einfaches Gerät (z.B.: „Personal Blender“ [www.keimling.at](http://www.keimling.at)). Für Smoothies kann man Obst, Kräuter und Gemüse verwenden. Ich bevorzuge mehr Gemüse, da ich einem Zuviel an Fructose eher skeptisch gegenüber stehe. Verwende für deinen persönlichen Smoothie Zutaten aus dem Biomarkt, vom Bauernmarkt oder aus dem eigenen Garten. Setz deiner Fantasie keine Grenzen und passe dich der Jahreszeit an. Die positiven gesundheitlichen Wirkungen lassen nicht lange auf sich warten, du wirst erstaunt sein!

## Gewinnspiel:

Sende uns dein persönliches Lieblingsrezept für einen Smoothie. Jede Einsendung wird belohnt mit einem Warengutschein von 25.- €, die drei ersten Einsendungen werden in unserer nächsten Ausgabe abgedruckt und ihre Einsender erhalten jeweils Gutscheine in der Höhe von 100.- €

## Buchtipp:

Norman W. Walker  
Frische Frucht- und Gemüsesäfte  
Goldmann Verlag ISBN. 978-3-442-13694-0



## EINLADUNG ZUM MITMACHEN!

Ist dir schon lange klar, dass sich etwas ändern muss?

Bist du bereit, in deinem persönlichen Umfeld, Ideen umzusetzen?

Bringe und finde Ideen, sammle Erfahrungen, tausche dich aus!



*Mach mit!*



**holimed.net**

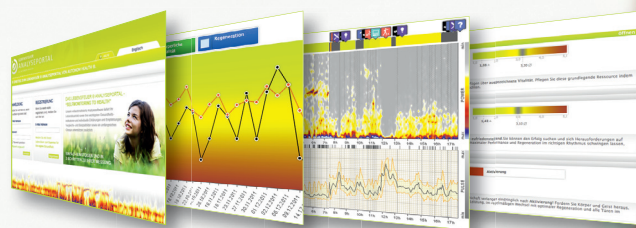
DAS GANZE SEIN



**LEBENSFEUER®**

Herzratenvariabilität  
by AUTONOM HEALTH

GESUNDHEIT  
IST  
LEBENSFEUER®.



[www.lebensfeuer.com](http://www.lebensfeuer.com)

- // 24h Herzratenvariabilitätsmessung
- // Kleinster und leichtester HRV Recorder
- // Analyseportal im Internet
- // Ausbildung zum zertifizierten Lebensfeuer® Professional



AUTONOM HEALTH® GesundheitsbildungsGmbH - Cobenzlgasse 74-76, 1190 Wien  
Tel. +43 699 122 0000 1 - [office@lebensfeuer.com](mailto:office@lebensfeuer.com) - [www.lebensfeuer.com](http://www.lebensfeuer.com)





## **ePAD RELAX UNTERSTÜTZT**

MIT SANFTER METHODE DIE  
ENERGIE-BALANCE

BEI DER MUSKELENTSPANNUNG

BEI ZUSÄTZLICHER ENERGIEGE-  
WINNUNG

EINE SCHNELLE REGENERATION

DEN STRESSABBAU

BEI DER TIEFENENTSPANNUNG

**MOBIL EINSETZBAR** AUF REISEN  
UND WO IMMER SIE SICH ENT-  
SPANNEN WOLLEN.

**3 PROGRAMME ZUR AUSWAHL**  
MIT UNTERSCHIEDLICHEN IN-  
TENSITÄTEN



## **ePAD SPORT UNTERSTÜTZT**

EINE SCHNELLE REGENERATION

BEI DER MUSKELENTSPANNUNG

BEI DER AKTIVIERUNG DES IM-  
MUNSYSTEMS

DIE ENERGIEGEWINNUNG

BEI DER ERHÖHUNG DER SAUER-  
STOFFKONZENTRATION, DURCH-  
BLUTUNGSFÖRDERND

BEI ENTZÜNDUNGEN, WIRKT  
ABSCHWELLEND

**MOBIL EINSETZBAR** AUF REISEN  
UND WO IMMER SIE SICH ENT-  
SPANNEN WOLLEN

**3 PROGRAMME ZUR AUSWAHL**  
MIT UNTERSCHIEDLICHEN  
FREQUENZEN UND INTENSITÄTEN

SEHR FLEXIBEL AM KÖRPER EIN-  
SETZBAR (ARME, BEINE, RÜCKEN)

# CARPE TERRA ENERGIE- TANKSTELLE DER ERSTEN STUNDE.

**WWW.EPADS.AT**  
**TEL 0043 3452 85512**

**MAS MEDIZINISCHE  
PRODUKT HANDEL GMBH  
OFFICE LEIBNITZ  
HAUPTSTRASSE 50  
8431 GRALLA**

