



Dr. Ehrenberger

Natur heilt

2. Ausgabe - Sommer 2013

Naturwissen für die neue Zeit

Mit Permakultur

„Zurück ins Leben“

Biohof Adamah

Andere düngen die Pflanzen,
wir pflegen den Boden.

Chlorophyll

Basis des Lebens

Der "Bienenschutzverein"

Hilfe für unsere Helfer



www.dr-ehrenberger.eu

Peter Steffen
Mit Permakultur „Zurück ins Leben“
Agentur am Kusthaus
ISBN 978-3-9502769-1-6

Perma-Kultur umfasst alle unsere Lebensbereiche und geht weit über die Begriffe „Gartenbau“ oder „Gartengestaltung“ hinaus. Permakultur geschieht zu allererst im Kopf, erst wenn man zum Umdenken bereit ist, wird Lebenskultur zur gelebten Philosophie. Jene Harmonie, die man bei der Gestaltung und Pflege einer Permakultur-Anlage verspürt, greift auf alle Lebensbereiche des „Permakultur-Lebenden“ über und erfüllt dessen Tage mit Ruhe, Gelassenheit, Zuversicht, Freude und Zuneigung zur Natur.



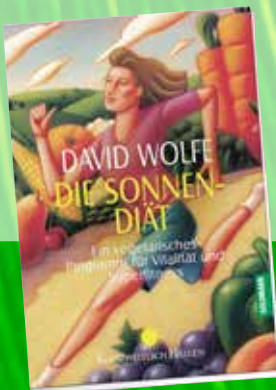
Reiner Schmid
Ölwechsel für den Körper!
Verlag Ernährung und Gesundheit
ISBN 978-3-927676-16-9

Wer ein Auto besitzt, der weiß vermutlich, dass man regelmäßig einen Ölwechsel durchführen sollte. Am besten verwendet man dabei hochwertige Öle. Wir alle „besitzen“ einen Körper und dieser Körper braucht auch Öl, bzw. Fette. Hier achten wir jedoch nicht unbedingt auf eine besonders hohe Qualität. Es werden oft billige, raffinierte Öle konsumiert, die dem Körper, insbesondere den Gefäßen und dem Gehirn schaden können. Dieses Buch klärt dich auf, welche Öle die Gesundheit fördern und von welchen man lieber die Finger lassen sollte.



David Wolfe
Die Sonnendiät
Goldmann Verlag
ISBN 978-3-442-142208-8

Seit vielen Jahren ist David Wolfe hundertprozentiger Rohkost-Vegetarier. Das von ihm entwickelte Sonnenkost-Dreieck (Blattgemüse, Säfte, pflanzliche Fette) erlaubt es ihm, seine Ernährung gezielt den Erfordernissen seines Lebens anzupassen. In seinem Buch versteht er es, Begeisterung für sein System zu wecken und inspiriert dich auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.



Ilya Prigogine, Isabelle Stengers
Dialog mit der Natur
Verlag Serie Piper
ISBN 3-492-11181-5

In ihrem Buch Dialog mit der Natur diskutieren Prigogine und Stengers die Wandlungen des wissenschaftlichen Zugangs zur Natur von der Antike bis heute. Das Buch erscheint auf den ersten Blick streng wissenschaftskritisch, lehnt jedoch nur eine Ausprägung der Wissenschaft ab, die sich ganz spezifisch entwickelt hat und die die Autoren an einer Wende sehen, an einer Grenze angelangt. Ein „must read“ für jedermann, der sich für eine moderne Naturforschung interessiert.



Bücher, die es wert sind gelesen zu werden

LESE

HECKE



Liebe LeserInnen!

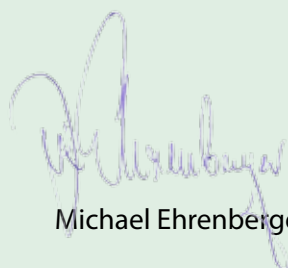
Es hat lange gedauert, aber nun ist sie fertig, die neue Ausgabe unserer Zeitschrift. In den vergangenen Wochen und Monaten haben uns viele Arbeiten in Beschlag genommen. Nikki hat eine wunderbare neue Homepage ins Internet gezaubert: www.dr-ehrenberger.eu. Diese Homepage bietet Euch viele Möglichkeiten zur Vernetzung und zum Gedanken- und Informationsaustausch. Ich habe heuer mit einer Vortrags- und Seminarreihe unter dem Titel „Natur heilt“ begonnen und es waren bereits mehrere hundert Teilnehmer bei den Veranstaltungen anwesend.

In Mogersdorf haben wir unser „Paradieserl“ weiter ausgebaut. Tatkräftig wurden wir dabei unterstützt von Peter Steffen, Mäggi Kokta und Melinda und Czabi Varga. Ohne diese großartigen Menschen hätten wir diese Aufgabe nicht bewältigen können. Auch Wolfi Baumer sind wir zu großem Dank verpflichtet. Er gestaltete in einem wunderbaren, naturnahen Stil unseren neuen Katalog, Flyer, Plakate etc. und arbeitet tatkräftig an einer 50 Meter langen Hügelbeetanlage mit.

Wie geht es weiter? Am 13. Juli 2013 eröffnen wir unser Paradieserl und gleichzeitig die erste Bauerngolfanlage in Mogersdorf. Über den Sommer werden wir regelmäßig Führungen anbieten. Außerdem geht mit Ende Juli 2013 unser eigenes Seminarzentrum in Mogersdorf in Betrieb. Den Seminarplan wirst Du zukünftig auf unserer neuen Homepage finden.

Vielleicht können wir ja auch Dich einmal bei uns im Paradieserl begrüßen. Wir freuen uns auf Dein Kommen!

Herzliche Grüße,


Michael Ehrenberger

INHALT



Seite 4

Biohof Adamah – Interview mit Gerhard Zoubek
Andere düngen die Pflanzen, wir pflegen den Boden!



Seite 6

Allergien – Alle Jahre wieder
Nicht nur im Frühjahr, Allergien haben bereits das ganze Jahr Hochsaison.



Seite 14

Evolution durch Kooperation
Ein Artikel, geschrieben aus gegebenem Anlass

Bienenschutzgarten
Aktion Bienenweide/Blühende Landschaft Seite 10

Mit Permakultur - "Zurück ins Leben"
Interview mit Peter Steffen Seite 12

Uni Sapon
Ökologische Reinigungsmittel made in Austria Seite 18

Chlorophyll
Basis des Lebens Seite 20

Smoothie - What else? Seite 22



Andere düngen die Pflanzen, wir pflegen den Boden!

Eine Erfolgsgeschichte aus dem Marchfeld

Woche für Woche warten 5 – 6.000 BioKisterln, nur 10 Kilometer vor den Toren Wiens darauf, in die Bundeshauptstadt gebracht zu werden. Sie sind vollgefüllt mit Gemüse und Obst aus biologischem Anbau. Ihre Empfänger sind Menschen, die umwelt-

und ernährungsbewusst leben. Gepackt werden die Kisterl am Biohof Adamah, der von der Familie Zoubek geführt wird. Grund genug für mich, mich ins Auto zu setzen, um den Biohof zu besuchen.

Im Hofladen werde ich herzlich empfangen. „Den Gerhard findest du im zweiten Stock, geh einfach die hölzerne Außentreppe hinauf“. Im zweiten Stock angelangt werde ich ebenso herzlich empfangen, diesmal von Gerhard Zoubek persönlich. Sofort erkenne ich, dass ich jemanden vor mir habe, der seine Berufung zu seinem Beruf gemacht hat. Keine Schnörkseleien, keine langwierigen Einleitungszeremonien, Wasser wird aus der Flasche getrunken und schon sind wir mitten im Gespräch.

Natur heilt: Woher kommt der Name deines Hofes Adamah?

Gerhard Zoubek:

Der Begriff „Adamah“ kommt aus dem Hebräischen und bedeutet sowohl Mensch (Adam), als auch lebendige Erde. Der Schöpfer hat den ersten Menschen aus dem Boden erschaffen. Ist der Boden gesund, ist auch der Mensch gesund.

Diese Verbindung zwischen dem Boden und dem Menschen hat uns sehr gut gefallen, daher haben wir sie aufgegriffen und umgesetzt.

Natur heilt: Wie hat die Idee eines Biohofes eigentlich begonnen?

Gerhard Zoubek:

Das war 1997. Der Hof gehörte den Eltern meiner Frau und es war an der Zeit ihn zu übernehmen. Meine Frau und ich erklärten uns bereit, aber nur unter der Voraussetzung, dass wir ihn in einen Biohof umwandeln. Dies war zu Beginn natürlich

eine kleine Katastrophe. Eine Biolandwirtschaft wurde zur damaligen Zeit mit den Alpen verbunden, aber nicht mit dem Marchfeld. Der Einfluss der chemischen Industrie war (und ist immer noch) sehr groß und niemand konnte sich vorstellen, dass wir mit einer biologischen Landwirtschaft so erfolgreich werden.

Natur heilt: Was ist denn der größte Unterschied zwischen der konventionellen und der biologischen Landwirtschaft?

Gerhard Zoubek:

Der größte Unterschied ist, dass die Biolandwirtschaft den Boden pflegt, die konventionelle Landwirtschaft düngt die Pflanze, dies macht sehr viel aus. Die Humusschicht ist das Wertvollste in der Landwirtschaft. Hier im Marchfeld haben wir eine Humusschicht von ca. 30 Zentimeter und das ist schon sehr viel, wird diese ruiniert, dann ist es um die Landwirtschaft schlecht bestellt. Wir pflegen unsere Böden mit Grünschnittkompost und Pferdemist, wir achten auf eine Fruchtfolge und sehen den Hof selbst als einen Organismus an. In einer Handvoll Humus leben mehr Mikroorganismen als es Menschen auf der Welt gibt. In dieses Ökosystem sollte man besser nicht mit Kunstdünger eingreifen. Noch dazu haben diese Substanzen ja ein Naheverhältnis zu Agent Orange, einem Entlaubungsmittel aus dem Hause Monsanto, ein Produkt das im Vietnamkrieg eingesetzt wurde.



Natur heilt: Was willst du den Konsumenten vermitteln, was ist deine Botschaft?

Gerhard Zoubek:

Die Konsumenten sollten wissen, dass im Jahr 1950 von einem Euro (damals natürlich Schilling oder D-Mark) den sie für Lebensmittel bezahlt haben noch 62 Cent an den Landwirt gingen. Im Jahr 2000 waren es gerade einmal 21 Cent, der Rest geht zum Handel. So kann man als Bauer nicht mehr existieren, außer man hat sehr, sehr große Flächen.

Außerdem sollte der Konsument sich überlegen, ob es wirklich darauf ankommt, dass alle Produkte aus der Landwirtschaft ein makelloses Aussehen haben müssen. Oft wird ja Obst nicht gekauft, weil kleine Flecken darauf zu sehen sind oder die Form nicht ideal passt. Man kann nicht ein „bisschen schwanger“ sein, man kann auch nicht ein „bisschen bio“ sein. Die Konsumenten sollten sich deutlich entscheiden und ihre Entscheidung dann auch konsequent tragen. An einem kleinen Fleck am Apfel ist noch niemand erkrankt, wenn jedoch die Böden kaputt sind wird es schwer sein, gesund zu bleiben.

Natur heilt: „Bio“ boomt, wie sieht die Erfolgsbilanz des Adamah Hofes aus?

Gerhard Zoubek:

Wir haben das Glück, dass Glinzendorf nur ca. 10 Kilometer von Wien entfernt ist, wir haben den Markt also direkt vor unserer Nase. Wir bewirtschaften derzeit ca. 90 Hektar selbst und haben Verträge mit Zulieferern aus Italien und Frankreich. Bioqualität ist natürlich garantiert. Im Sommer arbeiten ca. 40 Leute auf den Feldern, im Vertrieb haben wir 80 – 100 Leute beschäftigt. Woche für Woche werden 5 - 6.000 BioKisterl nach Wien gebracht, dazu brauchen wir eine Flotte von 15 Fahrzeugen.

Natur heilt: Wie kann ein Biobetrieb inmitten von Anbauflächen bestehen, die konventionell bearbeitet werden?

Gerhard Zoubek:

Wir tun unser Möglichstes. Wir errichten Windschutzgürtel, verzichten selbstverständlich auf jeden Kunstdünger und verwenden biologisches Saatgut, sofern es verfügbar ist. Ist es nicht verfügbar, dann holen wir uns von der Kontrollstelle eine Ausnahmegenehmigung. Gebeiztes Saatgut kommt für uns natürlich nicht in Frage. Man muss ja bedenken, dass die großen Konzerne für die großen Produzenten Saatgut herstellen und entwickeln. Trotz einer positiven Entwicklung steht die Biolandwirtschaft immer noch in einer versteckten Ecke. Es liegt aber allein am Konsumenten, dies zu verändern. Der Konsument bestimmt, was gekauft wird und macht er sich die Mühe und blickt hinter die Kulissen der Landwirtschaft, dann kann er sich ein klares Bild machen.

Natur heilt: Was sind die Visionen von Gerhard Zoubek und dem Adamah Bio Hof?

Gerhard Zoubek:

Ich habe neben der biologischen Landwirtschaft auch ein Projekt mit erneuerbarer Energie (Solarenergie Anm. der Redaktion) gestartet. Meine Hauptvision ist es jedoch, dass ich keine verbrannte Erde hinterlasse, wenn ich einmal diesen Pflanzen verlasse.



Ich kann mich gerade noch kurz von Gerhard verabschieden und mich für das Gespräch bedanken. Ohne sich eine Pause zu gönnen geht er sofort in seine nächste Besprechung. Gerhard Zoubek lebt seinen Beruf und liebt seine Berufung. Ich packe nun meine BioKisterl ein und mache mich wieder auf den Weg nach Mogersdorf.

Alle Jahre wieder!

Nicht nur im Frühjahr, Allergien haben bereits das ganze Jahr Hochsaison.

„Alle Allergien sind schon da, alle Allergien, alle! Erle, Birke, Hasel und Gräser, Hausstaub, Milch, Weizen und Käse, alle Allergien sind schon da, alle Allergien alle!“ So oder ähnlich wird es bald aus allen Kindergärten, Schulen und Firmen tönen.

Die Sänger werden jedoch, nicht wie die Vögel, frei singen können, sondern etwas verschnupft sein. Längst ist aber nicht nur mehr im Frühjahr die „Hochsaison“ der Allergien. Oft plagen uns die Probleme ein ganzes Jahr lang.

Das Frühjahr hat es in sich. Es ist Zeit für meine Allergie! Manchmal fragt man sich „ist es die Allergiezeit, weil das Frühjahr kommt oder kommt das Frühjahr, weil die Allergien beginnen?“ Allergien sind weltweit im Vormarsch, sowohl bei Menschen, als auch bei Haustieren, allerdings hauptsächlich in den Industrienationen und nicht in den sogenannten Entwicklungsländern. „Woran kann dies liegen?“, fragen sich die Experten. Wir wollen uns mit der Thematik näher beschäftigen.

Grundsätzlich ist ja einmal die Frage im Raum: „was ist eigentlich eine Allergie?“ Das Wort „Allergie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Der Körper antwortet auf normalerweise harmlose Umweltstoffe mit einer überschießenden Abwehrreaktion, die sich in typischen, entzündlichen Prozessen äußert. Diese „bösen“ Umweltstoffe können Pollen sein, aber auch Lebensmittel, Haare, Hausstaub und Milben. Die Zahl der möglichen Allergene scheint unbegrenzt zu sein. Allergische Reaktionen sind sehr oft sehr lästig und auch dauerhaft, in nur wenigen Fällen führen sie zu einem schlimmen Verlauf. Ich kann mich nur an einen Fall erinnern, als eine junge Frau in meine Praxis gebracht wurde und fast an einem allergischen Schock verstorben wäre. Sie hatte irrtümlich ein kleines Stück Walnuss gegessen und erlebte eine starke allergische Reaktion. Solche dramatischen Situationen sind aber selten.

Viel öfter tritt der Fall ein, dass die Nase rinnt, die Haut zum Jucken beginnt, die Augen sich röten oder es zu Durchfällen kommt.

Allergien sind im Vormarsch, so sind sich die Experten einig. In Europa leiden schon ca. 40% der Bevölkerung an Allergien, Tendenz steigend. Interessante Zahlen kommen aus Deutschland. Hier konnte man nach dem Fall des eisernen Vorhanges ein deutliches Gefälle von West nach Ost feststellen. Im damaligen Westdeutschland litten wesentlich mehr Menschen unter diversen Allergien als im damaligen Ostdeutschland. Nun gleicht sich die Zahl langsam aus. Vor allen Dingen bei den Kindern ist fast kein Unterschied mehr zu erkennen. Hier liegt doch die Vermutung nahe, dass diverse Lebensumstände mit dem Anstieg der Allergien zu tun haben! Beleuchten wir doch einmal diverse Hypothesen und Vermutungen, woran es liegen kann, dass Allergien im Vormarsch sind.

Nicht alles was glänzt ist gesund!

Natürlich, da brauchen wir gar nicht lange diskutieren, haben verbesserte hygienische Bedingungen dazu geführt, dass die Menschen gesund bleiben. Wir wollen nicht zurück denken an die Zeiten, als die Menschen noch Flohfallen am Körper trugen (Rokoko im 18. Jahrhundert), um lästige Mitbewohner in den eigenen Kleidungsstücken oder im Bett zu fangen und so zu eliminieren. Wasser und Waschen galt als unhygienisch, statt Wasser verwendete man Puder und diverse Duftstoffe.



Das Pendel hat aber in unserer Zeit in eine andere Richtung ausgeschlagen. Meister Propper, der weiße Riese und ihre Gesellen machen es möglich. Viele Wohnungen gleichen oft eher einem sterilen Operationssaal als einer wohnlichen Umgebung. Wenn man nicht täglich zwei Mal oder öfter das Geräusch des Staubsaugers vernimmt und die Waschmaschine einen 24 Stunden Tag hinlegen muss, ist man nicht sauber. Eltern und Großeltern verdonnern die geimpften und wohlbehüteten Kinder zu einer lebenslangen übertriebenen Hygiene. Erkrankt ein Kind trotzdem an einer leichten Grippe, dann kann man ja immer noch ein Antibiotikum einsetzen (anti-bios = gegen das Leben gerichtet). Das Resultat? Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die in einer „behüteten“ Umgebung aufgewachsen sind, neigen viel mehr zu Allergien als Menschen, die sich ihrer Umgebung mitsamt den dazu gehörigen Herausforderungen stellen mussten! Menschen mit mehr Kontakt zu ihrer Umwelt schließen Frieden und viele Allergien erübrigen sich.

Artgerechte Ernährung

Immer wieder kommen wir zu dem Thema der artgerechten Ernährung. Meine liebe Lebensgefährtin Nikki und ich beheimaten auf unserem Anwesen (Paradieserl in Mogersdorf) Hunde, Katzen, Esel, Maultier, Pony, Ziegen, Hühner und Schildkröten. Wir versuchen dabei den Tieren in ihrer Ernährung gerecht zu werden. Viel frisches Futter, reines Wasser und manchmal Nahrungsergänzungen dazu sind unser Motto. Alle unsere Tiere sind gesund und zeigen keinerlei Anzeichen von Allergien. Wir freuen uns darüber und die Tierarztkosten sind äußerst gering.

Wie sieht es aber mit der Ernährung von vielen Kindern in Europa aus? Fast food wird ihnen praktisch schon in die Wiege gelegt. Ein „schnelles Flascherl“, ein „kleines Glaserl“, am besten in der Mikrowelle gewärmt, das Kind

ist satt und schläft zum Glück schnell ein. Ist das Kind dann 3 oder 4 Jahre alt, dann wird es ausgiebig mit diversen zuckerhaltigen Limonaden belohnt, wenn es vorher brav war. Ein Liter dieser „Belohnungslimonaden“ enthält ca. 32 Stück Würfelzucker, künstliche Aroma- und Farbstoffe, keinerlei Vitamine oder Mineralien. Ist dann das brave Kind etwas älter geworden, belohnt man es in einem Restaurant, in dem man einen Clown besuchen kann, man hat das Kind ja „lieb“. Der Körper des „lieben Kindes“ übersäuert allerdings, setzt Fett an, entmineralisiert und entwickelt chronische Krankheiten wie Allergien oder Diabetes. Die bekannten Zahlen sprechen eine deutliche Sprache.

Jetzt kommt das Frühjahr! Ich appelliere an alle Eltern und auch Großeltern die diesen Artikel lesen: nehmt eure Kinder an die Hand, geht mit ihnen in die freie Natur und pflückt alle Pflanzen und Kräuter die ihr kennt. Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen, usw. Kocht zu Hause eine Suppe davon. Ihr habt sicher ein Erlebnis, das ihr nicht so schnell vergesst und eure Kinder werden euch dankbar sein. Diese frischen Pflanzen führen uns Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien zu. Gerade im Frühjahr haben die Pflanzen die größte Kraft, die sich mit keiner Kraft im ganzen Jahr vergleichen lässt. Geht bitte hinaus und zeigt euren Kindern, dass da „draußen“ keine Feinde warten, sondern Freunde. Wenn wir auf die richtige Ernährung achten, dann können viele Allergien dort bleiben wo sie hingehören: in die Bücher der Schulmedizin!

Allergie und Psyche

Noch immer wird, auch von Experten der Naturmedizin, die Rolle der Psyche bei der Entstehung von Krankheiten unterschätzt. Es besteht allerdings, und das ist inzwischen bereits mehrfach erwiesen, eine direkte Verbindung



zwischen unseren Wahrnehmungen und unserem Körper. Gedanken werden in Emotionen umgesetzt und finden danach ihren Ausdruck in unseren Organen. „Vererbte Allergien“ gibt es nicht, es gibt nur Gedankenmuster, die weitergegeben werden, unsere Zellen reagieren jedoch darauf.

Eine Allergie ist immer das Zeichen eines Angriffes. Wir greifen innerlich einen vermeintlichen Feind an, so klein er auch ist. Das können Pollen sein, Bruchstücke von Molekülen, Duftstoffe und Vieles mehr, die Umwelt wird als ein potentieller Feind gesehen. Allergie = Fremdreaktion. So kann es sein, dass nur der Anblick einer Pflanze, zum Beispiel einer Hyazinthe, eine allergische Reaktion auslöst. Das Unterbewusstsein ist viel mächtiger als wir glauben. Allergien sind ein Ausdruck von unterdrückter Wut und falsch verstandener und falsch gelenkter Aggression. Jeder Allergiker hat ein enormes positives Potenzial in sich und es lohnt sich, dies zu leben. Wenn wir aber unser Licht immer „unter den Scheffel“ stellen, wie wollen wir so unser Potenzial verwirklichen? Es geht einfach nicht.

Hilfe aus der Natur

Es gibt viele Naturheilmittel, die man einsetzen kann, um die Beschwerden von Allergien zu lindern.

Beginnen möchte ich mit Reishi (Ling Zhi, glänzender Lackporling) einem Vitalpilz, der in früheren Zeiten Königen oder anderen Machthabern vorbehalten war. Reishi wird auch der „Pilz des langen Lebens“ genannt. Die antiallergische Wirkung des Pilzes besteht darin, dass er eine überschießende Histamin Produktion verhindert, dies wurde mit mehreren Studien belegt. Reishi stärkt auch ein Organ, das besonders mit Allergien verbunden ist, die Leber. Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan,

wird sie dauerhaft geschädigt, dann treten im gesamten Körper Probleme auf. Die Leber ist übrigens auch mit dem Thema der Wut und Aggression verbunden (mir ist eine Laus über die Leber gelaufen). Reishi hilft Menschen, die eine Allergie haben, am besten im Frühling. Man sollte mit der Einnahme von 2-3 Kapseln am Tag früh genug im Jahr beginnen, um ein ruhiges, allergiefreies Frühjahr zu erleben. Hat man dies einmal erlebt, dann tut man sich im nächsten Jahr schon viel leichter.

Eine weitere Natursubstanz, die uns hilft Allergien „in den Griff“ zu bekommen ist Krill Öl. Es handelt sich dabei um hochwertige Omega 3 Fettsäuren, die der Körper sehr gut verwerten kann. Krill Öl hat eine dunkelrote Farbe. Diese Farbe stammt von einem Stoff mit dem Namen Astaxanthin. Astaxanthin ist eines der stärksten Antioxidantien, das wir kennen. Dies bedeutet, dass jede Entzündung im Körper gelindert wird und bei einer Allergie handelt es sich schließlich um eine Entzündung. Es gibt viele Studien zu Omega 3 Fettsäuren, vor allen Dingen aber zu Krill Öl. Die positiven Wirkungen sind nicht mehr wegzudiskutieren. Krill Öl hilft bei Allergien, Entzündungen, Gefäßverkalkungen (auch eine Entzündung), und Gelenksproblemen. Krill Öl sinnvoll eingesetzt bedeutet, dass man 1-2 Kapseln pro Tag zu sich nimmt (je nach Körpergröße und Gewicht), gleichzeitig aber die Ernährung überdenkt und gegebenenfalls umstellt. Nahrungsergänzungen sollen ja nur eine Zeit lang ein Begleiter sein, danach kann man wieder alleine durch sein Leben und die Ernährungslandschaft wandeln.

Sozusagen der „Hausfreund“ von Omega 3 Fettsäuren ist MSM. Dahinter verbirgt sich der schwer auszusprechende Name Methyl Sulfonyl Methan. MSM ist eine Verbindung, die von Meeresalgen produziert wird. Sterben

diese Lebewesen ab, dann gast MSM aus und wird mit dem verdunstenden Meereswasser in ein paar Kilometer Höhe getragen. Über Land entsteht Regen und MSM fällt zur Erde zurück. Einmal am Boden gelandet wird es von Pflanzen aufgenommen und so als wertvolle Schwefelverbindung unserem Körper zugeführt. Ein besonderes Beispiel für das Zusammenwirken in der Natur.

MSM hat wundervolle Wirkungen in unserm Körper. Vor allen Dingen schützt es unsere Schleimhäute und baut diese auf. Daher ist MSM bei Allergien sehr empfehlenswert. Die Wirkung reicht nahezu an die Wirkung von Antihistaminika heran, dies können wir auch aus der Praxis heraus bestätigen. Wir haben bereits sehr viele positive Rückmeldungen von Menschen bekommen, die MSM in Kombination mit Krill Öl eingenommen haben, viele Allergien wurden mit dieser Kombination bereits stark verbessert.

Zum Schluss möchte ich Dir noch ein Spurenelement ans Herz legen, das in unserem Körper wahre Wunder wirken kann. Es handelt sich dabei um Silizium. Silizium ist, nach Sauerstoff, das zweithäufigste Element auf unserer Erde. Es findet sich in zahllosen Verbindungen und steht dem Kohlenstoff, dem Hauptelement des organischen Lebens, in der Periodenreihe sehr nahe (4. Hauptgruppe = Kohlenstoff - Siliziumgruppe). Wir sind ein Teil des Ganzen, dadurch spielt Silizium in unserem Körper eine ganz besondere Rolle. Silizium ist das Spurenelement der Jugendlichkeit, es stärkt Knochen Knorpel und Sehnen, verstärkt Haare und Nägel, vor allen Dingen unterstützt es aber das Immunsystem, das ja im Falle einer Allergie besonders gefordert ist. 1-2 Teelöffel einer kolloidalen Suspension genügen (für 6 Wochen) und Dein Körper hat seine Siliziumspeicher wieder aufgefüllt.

Zusammenfassend möchte ich Dir sagen, dass eine Allergie kein Thema ist, das Dich Dein Leben lang begleiten muss. Es leiden zwar immer mehr Menschen unter Allergien, dies hat aber mit unserem Lebensstil zu tun. Wenn wir beginnen, die Natur wieder zu verstehen und wenn wir den Mut haben mit ihr zu kooperieren, dann werden sich viele Probleme, so auch die allergischen Erkrankungen, von allein lösen. Probiere einfach meine Tipps aus, wenn Du Fragen hast, dann melde Dich!

Michael Ehrenberger



Reishi/Ling Zhi

Vitalpilz für langes Leben...

Obwohl dieser Vitalpilz weltweit heimisch ist, kennen wir seine Verwendung als Heilpilz aus der Traditionell Chinesischen Medizin, wo er bereits seit Jahrtausenden als Symbol für Frieden, Erfolg und großer spiritueller Kraft steht.

Von den 6 Reishi-Typen vereinen wir 4 in einer exklusiven Mischung. Der rote Reishi wird als der wirksamste angesehen und dient vor allem der Gesunderhaltung der inneren Organe, verbessert das Gedächtnis und steigert allgemein die Vitalität. Der weiße Reishi stärkt die Nierenfunktion, der schwarze Reishi verbessert die Lungenfunktion und der purpurne Reishi steigert die Funktion der Ohren, Gelenke und Muskeln.

- Reduziert Schlafstörungen
- Lindert Allergien und Atemwegserkrankungen
- Reduziert Cholesterin
- Reguliert Blutdruck
- Wirkt allgemein vorbeugend (durch Stärkung der Organfunktionen primär von Leber, Lunge, Herz und Niere)

Auch erhältlich als Pulver



Kolloidales Silizium

Silizium ist das „Spurenelement der Jugend“ Durch seine besondere Fähigkeit Wasser zu binden wirkt es vielen sichtbaren und unsichtbaren Alterserscheinungen entgegen. In der Jugend ist der Siliziumgehalt in unserem Körper deutlich höher als im Alter, dies ist bedingt durch einen kontinuierlichen Silizium- und damit Wasserverlust.

Kolloidales Silizium ist besonders gut bioverfügbar. Ein bis zwei Teelöffel täglich über einen Zeitraum von acht bis zwölf Wochen reichen aus, einen eventuellen Mangel zu beheben. Silizium ist außerdem wichtig zur Aktivierung der Immunabwehr (etwa bei Viren und Pilzen) und hält die Knochen elastisch und fest.

- Beteiligt am Aufbau von Knochen, Bindegewebe, Knorpeln, Gelenken, Gefäßen, Haut, Haaren und Nägeln
- Erhält die Knochen elastisch und stark
- Fördert das Immunsystem

erhältlich auf www.dr-ehrenber.eu

Dr. Ehrenberger Naturprodukte unterstützt den Bienenschutzgarten.



Bitte hilf auch Du mit, dass der Verein erfolgreich das Leben und die Arbeit unserer Bienen unterstützen kann!

Seit 50 Millionen Jahren bringen die Bienen uns Menschen und unserer Erde Fruchtbarkeit, reiche Artenvielfalt und die Schönheit einer blühenden Natur. Heute ist das Überleben der Honigbienen weltweit bedroht. Mögliche Ursachen werden weiter diskutiert. Wir wissen gesichert: dass die Bienen heute auf Hochleistung und maximalen Profit gezüchtet und dafür massiv manipuliert werden, dass die eingesetzten Medikamente ihr Immunsystem schwächen, sie jedoch ohne diese nicht mehr überleben, dass Bienen rund um die Welt gehandelt und transportiert und Parasiten damit weltweit verbreitet werden. Fakt ist: die industrielle Landwirtschaft zerstört ihre natürlichen Lebensgrundlagen. Agrogifte, wie die hochtoxischen Neonikotinoide, gefährden ihre Gesundheit und ihr Leben. Und wir wissen: Bienen können sich nicht selbst schützen.

Alle Spenden für die Samenpäckchen fließen ausschließlich in den Landerwerb für den ersten Bienenschutzgarten.

Aktion Bienenweide/Blühende Landschaft

Schaffe mit uns gemeinsam blühende Bienenweiden

WO DER SAMEN DER HOFFNUNG AUFGEHET,
BLÜHT DAS LEBEN

Mit der Saatmischung aus Wild- und Kulturlumen schaffst Du im Garten ein Refugium für Bienen und andere Insekten.

Die farbenfrohe Mischung besteht aus ein- bis fünfjährigen Pflanzen, die während der gesamten Insektenaison den Bienen, Hummeln und Schmetterlingen Pollen und Nektar liefern. Die Mischung enthält Ringelblume, Sonnenblume, Wiesensalbei, wilder Majoran, Kornblume, Natternkopf und Ackerglockenblume u.v.a.

Du kannst die Päckchen über die Webseite www.bienenschutzgarten.at beziehen oder du schreibst eine Email an info@bienenschutzgarten.at



Besuche den Bienenschutzgarten auf Facebook:
www.facebook.com/Bienenschutzgarten



Prof. Hademar Bankhofer im „Paradieserl“

Bereits im Juni 2013 war der bekannte und beliebte Fernsehmoderator und Gesundheitsjournalist, Prof. Hademar Bankhofer, zu Gast bei uns im Paradieserl. Prof. Bankhofer ist ein bekannter Ziegenliebhaber und freute sich sehr, dass es im Paradieserl auch Ziegen gibt. Am 30. Juni kam unsere Noe auf die Welt. Sie ist eine echte Kuschelziege und freut sich über jeden Besuch. Prof. Bankhofer war erstaunt, wie viele verschiedene Heilpflanzen im Paradieserl schon angebaut werden und wie leicht es ist, aus einem kleinen Stück Land eine wertvolle Permakulturanlage zu gestalten.

Das Interview von Michael Ehrenberger und Prof. Bankhofer siehst du unter:

www.dr-ehrenberger.eu/bankhofer



Permakulturgarten und Bauerngolfanlage Mogersdorf

Öffnungszeiten: Juli bis Oktober, jeden Samstag
von 8.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Tel.: 43 (0) 3325 20248, Adresse: 8382 Mogersdorf 159

Komm ins
„Paradieserl“





Mit Permakultur „Zurück ins Leben“

Ein Interview mit Peter Steffen

Die konventionelle Landwirtschaft erscheint bei näherer Betrachtung wie ein Schildbürgerstreich. Man bekommt den Eindruck, dass dabei, unter dem Einsatz enormer Energien versucht wird, den Boden so schnell wie möglich zu ruinieren, Tiere so viel wie möglich leiden zu lassen und dabei möglichst viel Profit zu lukrieren. Andere Wege geht die Permakultur. Grund genug für uns ein Gespräch mit dem bekannten Buchautor und Permakultur-Experten Peter Steffen zu führen.

Natur heilt: Peter, du hast im letzten Jahr ein Buch veröffentlicht mit dem Titel: Mit Permakultur „Zurück ins Leben“. Was hat dich dazu bewogen?

Peter Steffen:

Ich habe mich immer schon für die Themen Umwelt, Gesundheit und Ernährung interessiert. Da war der Weg zum Thema Landwirtschaft und Permakultur nicht mehr weit. Der „moderne“ konventionell arbeitende Bauer verhält sich ja, etwas überspitzt formuliert, so, dass er im Frühjahr 30 Kartoffeln in den Boden eingräbt, um dann im Herbst 10 Kartoffeln zu ernten. Dies bedeutet, dass in der konventionellen Landwirtschaft unglaublich viele Ressourcen einfach vergeudet werden. Permakultur arbeitet anders. Hier wird versucht, schonend und sinnvoll mit den Mitteln umzugehen, die uns geschenkt wurden.

Natur heilt: Was bedeutet der Name „Permakultur“?

Peter Steffen:

Permakultur ist ein Konzept, das auf die Schaffung von dauerhaft funktionierenden, nachhaltigen und naturnahen Kreisläufen zielt. Ursprünglich für die Landwirtschaft entwickelt, ist sie inzwischen ein Denkprinzip, das auch Bereiche wie Energieversorgung, Landschaftsplanung und die Gestaltung sozialer Infrastrukturen umfasst. Permakultur in der Landwirtschaft bedeutet eine Erhaltung der Artenvielfalt, einen viel höheren

Ertrag bei wesentlich weniger Arbeit und eine Arbeit mit der Natur, anstatt gegen die Natur.

Natur heilt: Ein Mann, der in Österreich mit dem Begriff Permakultur untrennbar verbunden ist, ist Sepp Holzer, der „Argrarrebell“. Was kannst du uns über Herrn Holzer erzählen?

Peter Steffen:

Ich kenne Sepp Holzer sehr gut. Er ist im wahrsten Sinn ein Rebell. Viele Steine wurden ihm von den Behörden in den Weg gelegt, er hat sie alle weggeräumt oder ist einfach um sie herum gegangen. Ich hatte als einziger Journalist weltweit die Chance, Sepp Holzer drei Jahre lang bei verschiedenen Großprojekten zu begleiten. Er gilt als die „Argrar-Feuerwehr“ und wird immer wieder in Gebiete gerufen, wo eine vom Mensch vergewaltigte Natur in den letzten Zügen liegt. Er ist inzwischen ein international anerkannter Experte und leitete Projekte in Norwegen, Spanien, Portugal, Russland und in vielen andern Ländern der Welt.

Natur heilt: Was ist von den modernen Technologien, wie zum Beispiel der Genmanipulation, in der Landwirtschaft zu halten?

Peter Steffen:

Genmanipulation in der Landwirtschaft ist, ganz klar ausgesprochen, ein Machwerk menschlicher Unvernunft und Gier. Ein riesiger Konzern, sein Name ist Monsanto, versucht die Herrschaft über die Ernährung der Welt zu erlangen. Eingesetzt werden dabei genmanipulierte Samen, auf die nur Monsanto das alleinige Patent besitzt. Die Bauern fallen somit wieder zurück in die Rolle der „Leibeigenen“. Monsanto liefert neben den Samen auch gleich die passenden Spritzmittel, keine anderen Chemikalien können eingesetzt werden. Aber nicht nur die Bauern werden betrogen, sondern auch die Konsumenten. Genmanipuliertes Gemüse schädigt nachweislich unsere Gesundheit. Unterstützt werden solch



üble Machenschaften von höchster Ebene. Die US amerikanische Regierung steckt mit Monsanto unter einer Decke. In Europa spielt der Pharmariese Bayer eine ähnliche Rolle, indem er mit den Umweltministern diverser Staaten kooperiert. Aber reden wir doch bitte weiter über Permakultur. Sie bietet ja schließlich wirkliche Lösungen an.

Natur heilt: Ist Permakultur etwas, das nur großflächig eingesetzt werden kann oder kann man sie auch in einem Schrebergarten betreiben?

Peter Steffen:

Wie schon gesagt, zu allererst ist Permakultur eine Philosophie, eine Lebenseinstellung. Man kann Permakultur sogar auf dem eigenen Balkon betreiben, man kann auf einem kleinen Raum Kartoffeltürme errichten (dabei erntet man von einem halben Kilo Kartoffel ca. 20 Kilogramm), wir



haben Permakulturanlagen sowohl in Altenheimen als auch in Kindergärten errichtet, der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Menschen aller Altersstufen freuen sich, wenn sie etwas wachsen und gedeihen sehen. Man sollte dahin gehen, die Menschen wieder umzuerziehen. Weg von den Fast Food Tempeln und Supermärkten, hin zur Selbstbestimmung und Selbstversorgung. Ich selber habe schon unzählige Anlagen errichtet. Unter anderem am Gut Aiderbichl in Salzburg, in Leibnitz, Hengsberg oder Deutschlandsberg, um nur einige zu nennen.

Natur heilt: Du hast uns ja geholfen auch in Mogersdorf eine Anlage zu errichten, dafür danken wir dir ganz besonders.

Peter Steffen:

Ja, die Anlage ist gar nicht so klein geworden. Wir haben immerhin mehr als 40 Kubikmeter Holz eingegraben und sehen heuer schon einen schönen Erfolg.

Wartet ab, bis die Anlage im nächsten Jahr ihren vollen, natürlichen „Betrieb“ aufnimmt. Ihre werdet eine reiche Ernte haben.

Natur heilt: Lieber Peter, wir danken für das Gespräch.



Evolution durch Kooperation

Ein Artikel, geschrieben aus aktuellem Anlass

Schon seit vielen Jahrzehnten richtet die moderne Welt ihr Denken, Streben und Handeln nicht mehr nach religiösen oder gar spirituellen Gesichtspunkten, sondern nach den Erkenntnissen der Wissenschaft. Es scheint dabei völlig unerheblich zu sein, ob die Erkenntnisse richtig oder falsch sind. Eines der größten Irrtümer ist

die Evolutionstheorie von Darwin und die daraus gewonnen Schlussfolgerungen. Darwin's These lautet: „Der Stärkere gewinnt“. Neue Erkenntnisse der Biologie jedoch zufolge sind Teile von Darwin's Thesen grundlegend falsch. Die neuen Erkenntnisse lauten: „Ohne Kooperation kann es keine Evolution geben“.

Vor vielen Jahren, als ich noch in der Nähe von Wien als praktischer Arzt arbeitete, hatte ich ein Erlebnis, das in meiner Erinnerung haften blieb. Es hatte bereits zwei Tage lang geschneit und der Schneefall wurde von heftigem Wind begleitet. Überall auf den Straßen lag eine dicke Schneedecke, im Innenhof meines damaligen Hauses betrug die Höhe der Schneewächten ca. 1,5 Meter. Ein Weiterkommen auf den Straßen war kaum möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel hatten erhebliche Verspätungen. Am Morgen des zweiten Tages passierte dann ein kleines Ereignis, das für mich jedoch fast unglaublich war. Viele Schüler standen frierend an der Bushaltestelle vor meinem Haus. Plötzlich blieben mehrere Autofahrer stehen, fragten die Kinder nach ihrem Ziel, ließen sie in die Autos einsteigen und führten sie in die Schule. Die Autofahrer hatten sich dabei nicht abgesprochen, es war der plötzliche Ausdruck einer spontanen Zusammenarbeit. C. G. Jung hätte es wahrscheinlich interpretiert als eine Botschaft, oder Reaktion des kollektiven Unterbewusstseins.

Dieses, von mir beobachtete kooperative Verhalten, kann man in der Natur viel öfter erleben, als die von Charles Darwin und seinen Anhängern vertretene These, dass es in der Evolution einen ständigen Kampf gibt, bei dem stets der Stärkere gewinnt. So weltfremd es in unserer Zeit von Autorennen, Revolutionen, Fußballspielen (-kämpfen), Korruption, öffentlichem Betrug und religiösem beziehungsweise politischem

Machtwahn auch erscheinen mag: in der Natur (mit der wir ja untrennbar verbunden sind) setzen sich immer die Kooperativen durch und dies schon seit Millionen von Jahren. Kooperation ist der Motor der Evolution.

Martin Nowak, ein österreichischer Biomathematiker an der Harvard Universität, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Evolution, Spieltheorie und experimenteller Kooperationsforschung. Nach den Theorien von Nowak ist die Kooperation ein Chefarchitekt der Evolution. Gegen diese Theorie haben zuletzt mehr als 100 seiner Kollegen protestiert, trotzdem bleibt Martin Nowak bei seiner Meinung und seine Argumente sind mehr als überzeugend. So argumentiert der Forscher, dass die „Urzelle“ aus Lipidvesikeln (Fettkügelchen) bestand, die RNA Moleküle beinhalteten. Hätten sich damals diese Ur-Strukturen bereits die Köpfe eingeschlagen, dann wäre wohl nie ein funktionierender Organismus entstanden. Aus dem gleichen Blickwinkel heraus sieht Nowak verschiedene Erkrankungen, wie zum Beispiel Krebs. Diese Erkrankung bedeutet für ihn den Zusammenbruch der Kooperation innerhalb eines Organismus. Auch bei Autoimmunerkrankungen, wie zum Beispiel allergischen Reaktionen (u. a. der Neurodermitis oder Asthma) bricht die Kooperation innerhalb eines Organismus zusammen und die körpereigene Immunabwehr greift jenen Verband von Zellen an, von dem sie ein wichtiger Bestandteil ist.



In vielen, vom Menschen geschaffenen Strukturen und Verhaltensmustern sieht man derzeit einen Zusammenbruch der Kooperation und darum auch, in einem übertragenen Sinn natürlich, Krankheit. Diese Kooperationsintoleranz-beziehungsweise Faulheit könnte man auch als kollektiven Irrtum, oder schlichtweg als kollektive Dummheit bezeichnen. Man sieht diese Muster sowohl in der Politik, als auch zwischen den Vertretern verschiedener Religionen, in Familien, in der Wirtschaft und im täglichen Straßenverkehr, um bei einem einfachen und leicht beobachtbaren Beispiel zu bleiben.

Kooperation bedeutet, dass ich meine Fitness reduziere, um die Fitness eines anderen zu stärken. Simpel ausgedrückt: ich bremse mein Auto ab, damit ein anderer Autofahrer sich einordnen kann. Ganz anders jedoch verhalten sich die Staaten in der derzeitigen Finanzkrise in Europa. Was machen die Regierungen der „reichen“ Staaten in Europa? Sie vergeben an die „armen“ Länder Europas Kredite mit einem hohen Zinssatz (je ärmer das Land, desto mehr Zinsen sind zu bezahlen). Dies kann zu keiner Entschuldung von Griechenland, Spanien oder Portugal führen, im Gegenteil, die Schuldenschraube wird angezogen und Unheil ist die Folge. Im Übrigen verfahren alle Banken Europas mit privaten Kreditnehmern in der gleichen Art und Weise. Der Stärkere frisst den Schwächeren, ein ruinöser Sozialdarwinismus, der ins kollektive Unheil führt, da gibt es keinen Weg daran vorbei.

Bevor wir jedoch noch hunderte andere Beispiele des gleichen Gedankenmusters finden, lassen Sie uns einen Blick auf die Natur werfen und beobachten, wie sie Probleme dieser Art löst.

Hervorragend für unsere Beobachtung oder Naturforschung eignet sich ein Lebewesen, das

zu einer der erfolgreichsten Gattungen auf dieser Erde gehört: die Ameise. Ameisen gehören zu den staatenbildenden Insekten. Im gesamten Volk weiß jedes Insekt genau, was es zu tun hat und dies in guten und in schlechten Zeiten. Werden zum Beispiel wichtige Einrichtungen des Ameisenstaates, wie etwa der Bau teilweise oder ganz zerstört, dann helfen automatisch alle Mitglieder des Staates sofort bei den notwendigen Reparaturmaßnahmen und zwar ohne vorherige Krisensitzungen oder gegenseitige Schuldzuweisungen. Als erste Maßnahme werden Kundschafter ausgeschiedt, um einen neuen Ort für einen Bau zu finden, danach wird die Brut in Sicherheit gebracht. Junge Ameisen die schon Flügel haben, aber noch nicht fliegen dürfen, werden von älteren Ameisen am Boden zurück gehalten, so lange, bis die Zeit des Ausfliegens gekommen ist. Interessanterweise gelingt dies alles ohne eine zentrale Führung. Jede Ameise führt ihre Arbeiten eigenständig durch, aus einem uns noch nicht bekannten Instinkt heraus.



In vielen anderen Beobachtungen kann man in der Natur Kooperationen erkennen. Fischschwärme verhalten sich wie ein einziger großer Fisch, wenn eine Gefahr droht, Löwen und Wölfe jagen im Rudel, Pflanzen warnen einander vor Fressfeinden und es gibt Berichte von Delfinen, die Menschen das Leben gerettet haben. Um komplizierte Strukturen aufzubauen, bedarf es einer permanenten Kooperation.



Naturmedizin ist die Kooperation von Mensch und Natur

Wie bereits angesprochen, kann man Krankheit mit dem Verlust von Kooperation und somit von Ordnung in unserem Körper interpretieren. Ich habe bereits Krebs und Allergien erwähnt. Außerdem konnte ich häufig beobachten, dass Kinder, die aus Familien kommen, in denen es öfter Spannungen gibt, regelmäßig erkranken. Im Falle einer Krankheit geht dem Körper der Rhythmus verloren und einzelne Mitglieder unseres großen „Körperorchesters“ treffen nicht mehr den richtigen Ton.

Gerade im Falle von Krankheit ist es wichtig, die Kooperation und die Kommunikation innerhalb des Körpers wieder herzustellen. Dies erscheint mir mit Medikamenten der Schulmedizin (so wertvoll sie sein können) nicht möglich. Die Natur hat wunderbare Möglichkeiten geschaffen, uns, im Falle einer Krankheit, zu helfen. Eine einfache, aber sehr effektive Art und Weise die Eigenschaften einer Heilpflanze zu erkennen, ist zu beobachten welche Eigenschaften die Pflanze in der freien Natur hat. So reguliert der Affenbrotbaum (Baobab), der in den Steppen Afrikas lebt, in einer genialen Art und Weise seinen Wasserhaushalt. Dieser Baum kann über Monate ohne Wasser auskommen. In unsrem Körper hat das Pulver seiner Früchte eine ähnliche Wirkung. Es reguliert in unserem Darm den Flüssigkeitshaushalt und ist daher hilfreich bei Verstopfung und bei Durchfall. Eine Pflanze, die in der Natur so gut wie nie von Bakterien, Viren oder Pilzen angefallen wird ist der in Asien beheimatete Sternanis. Das Pulver, das aus dieser Pflanze gewonnen wird, hilft unserem Körper bei diversen Infektionen.

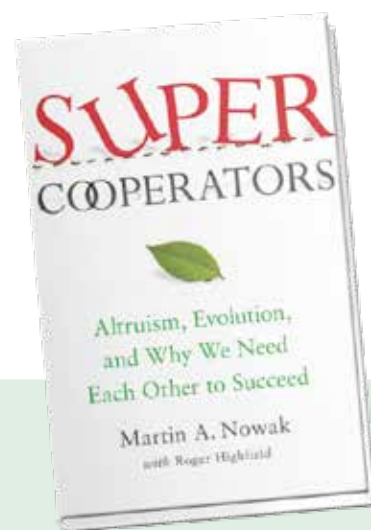
Im Falle einer Krankheit ist es aber nicht nur wichtig, mit der Natur zu kooperieren, sondern auch innerhalb von Familien und zwischen dem Arzt und dem Patienten sollte eine Kooperation aufgebaut, beziehungsweise wieder hergestellt werden. In vielen Kulturen ist es üblich, dass man im Familien- aber auch im Dorfverbund offen über Krankheiten kommuniziert. Dabei spielt oft der erkrankte Mensch gar nicht so eine wichtige Rolle. Wichtig dabei ist die Erkenntnis, dass die Erkrankung des Einzelnen mit dem Kollektiv zusammenhängt. Dies spendet dem Erkrankten Trost und gibt ihm Kraft, das Kollektiv wiederum hat die Möglichkeit zu lernen.

Wie wir gesehen haben, konnte die Natur ihre bezaubernde Vielfalt nur durch eine konsequente Kooperationsbereitschaft entfalten. Ohne Kooperation gäbe es diese Welt nicht. Falls wir Menschen glauben, dass wir die Natur zugunsten eines permanenten Gegeneinanders „verbessern“ müssen, dann sägen wir jenen Ast ab, auf dem wir sitzen und die Natur wird ohne die Menschen weiter existieren, in friedvoller Kooperation.

Die Firma Dr. Ehrenberger Holistic Media GmbH bietet die Möglichkeit der Kooperation unter:

www.dr-ehrenberger.eu

Sie können einen umfangreichen Newsletter abonnieren, frühere Beiträge nachlesen, eigene Beiträge erstellen und Kommentare posten.



Buchtipp:

Martin Nowak
Super Cooperators
Altruism, Evolution and Why We Need
Each Other to Succeed



Papaya



Baobab

Natürliche Verdauungsregulierung...

Enzyme sind die Katalysatoren der Körperchemie, sie regeln die Lebensabläufe und sind an jedem körperlichen Vorgang beteiligt. Ohne Enzyme findet kein Stoffwechsel statt, Vitalstoffe würden nicht verwertet und Hormone könnten ihre Aufgaben nicht erfüllen.

Der Körper produziert viele Enzyme selbst und kann, was mit zunehmenden Alter wichtig ist, sie auch über die Nahrung aufnehmen.

Papaya ist reich an verschiedenen Enzymen welche alle der Verdauung zugute kommen.

- Fördert die Verdauung
- Entschlackt und entgiftet
- Stärkt das Immunsystem
- Stärkt den Herzkreislauf
- Entspannt die Muskulatur, löst Muskelkrämpfe
- Verbessert die Libido
- Baut Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden ab

Papaya ist auch reich an Antioxidantien und Kalzium und ist dadurch eine beliebte Kombination in den Wechseljahren: Anti-Aging und Vorbeugung gegen Osteoporose.

Natürliche Ballaststoffe für den Darm...

Ballaststoffarme Ernährung ist ein großes Problem unserer Zeit. Baobab schafft Abhilfe. Die Frucht des afrikanischen Apothekenbaums wird vor allem für die Darmgesundheit, als Ballaststoff-, Vitamin C- und Kalziumspender allererster Güte angeboten.

Baobab wird in Afrika traditionell bei allen Darm- und Verdauungsproblemen, bei Fieber, Erkältungen, Schmerzen und Entzündungen verwendet.

Derzeit leben mehr als 1000 Afrikaner vom fairen Handel mit Baobab.

- Zum Anrühren mit Wasser, Fruchtsäften, Joghurt etc.
- Auch für Kinder, Schwangere und stillende Mütter geeignet
- Beruhigt und reguliert den Darm
- Antioxidativ
- Bei Verstopfung und Durchfall
- Fördert die Darmflora
- Hoher Vitamin C Gehalt



Dr. Ehrenberger
Naturprodukte

weitere Produkte und Infos auf www.dr-ehrenber.eu



Dein Online-Shop für Genuss und Nachhaltigkeit

Wir versenden rein pflanzliche Lebensmittel aus biologischem Anbau.

Wir führen Österreichs beste Bio-Marken.

Wir sind persönlich für dich da mit Tipps, Ideen und Rezepten.

Klick dich einfach rein unter www.bioveganversand.at
wir freuen uns auf deine Bestellung!

Email: office@bioveganversand.at
Tel: 0681 81680229



ÖKOLOGISCHE REINIGUNGSMITTEL – MADE IN AUSTRIA

DIE SAUBERMACHER AUS DEM WESTEN

Oft sind die Kunden überrascht, wenn sie das kleine Reich der Familie Reichart in Feldkirch / Vorarlberg betreten. Wenn man an eine Produktionsstätte für Putzmittel denkt, dann erwartet man große Maschinen, mächtige Chromstahltanks, zahlreiche Mitarbeiter die allerlei Gerätschaften bedienen – kurzum – einen echten Industriebetrieb. Doch nichts davon trifft man hier an. Bereits vor der Tür weht einem der herrliche Duft sonnengereifter Orangen entgegen und auch die Produktionsstätte versprüht eher den Charme einer heimeligen Backstube. Marion Reichart, die Tochter des Firmengründers Franz Reichart und mittlerweile Inhaberin des kleinen Familienbetriebes, begrüßt ihre Kunden meist selber und führt auf Wunsch gerne durch die kleine Manufaktur, die diese Bezeichnung wirklich zu Recht trägt. Als Produktionshilfen dienen alte, robuste Maschinen, unter anderem ein Bäckerrührwerk aus den 1960er Jahren, sowie eine Wurstmaschine aus einer aufgelassenen Metzgerei.

WIE ALLES BEGANN:

„In den 1970er Jahren wurde meinem Vater bewusst, dass er sich mit der Herstellungsweise und den Nebenwirkungen der Reinigungsprodukte, die er als Verkaufsleiter vertrat, nicht länger identifizieren konnte.“ so Marion Reichart. „Er begann zu recherchieren und selbst zu experimentieren.“ 1980 gelang es ihm schließlich, das erste UNI SAPON Reinigungsmittel herzustellen: Die „Echte Seife“ (heute Fettlöser genannt), eine flüssige Schmierseife aus reinen Naturstoffen, wie sie bereits die alten Sumerer vor über 3000 Jahren verwendeten. Mit dieser universellen Seife (= UNI SAPON) legte er den Grundstein für seine bis heute einzigartige, ökologische Reinigungspalette.

GESTRAFFTES PRODUKTSORTIMENT:

Mit nur vier (!) Reinigungsprodukten (Allzweckreiniger, Kalklöser, Fettlöser, Scheuerpaste) und einer Handvoll Zusatzprodukte wie Waschmittel,... bewältigen Sie alle



Reinigungsaufgaben in Ihrem Haushalt, Hotel oder Geschäft. „Die Produkte werden im Baukasten-System miteinander kombiniert, da es nicht dem ökologischen Grundgedanken entspricht, für jeden Fleck ein eigenes Putzmittel einzusetzen.“ so Reichart.

KONZENTRIERTE REINIGUNGSKRAFT:

Zudem erzeugt UNI SAPON fast ausschliesslich Konzentrate, welche vom Kunden selbst mit Wasser verdünnt werden. Dank integriertem Dosiersystem auf den Flaschen ist das sparsame Verdünnen die simpelste Sache der Welt. Die Philosophie des Firmengründers Franz Reichart besagt, dass jeder von uns selbst Wasser zu Hause hat und deshalb stand es für ihn stets ausser Frage, Wasser zu überhöhten Preisen an seine Kunden zu verkaufen. „Wenn Sie zum Beispiel den Allzweckreiniger sachgemäß verdünnen, erzeugen Sie aus einer Flasche Konzentrat bis zu 125 Flaschen gebrauchsfertiges Allzweck-Reinigungsspray! Man bedenke die Unmengen an Plastikmüll, die dadurch eingespart werden, ganz zu schweigen von der CO₂-Emission die vermieden wird, wenn man statt 125 Flaschen nur eine einzige Flasche zum Bestimmungsort transportieren muss“. Und nicht zuletzt der Vorteil für die EndkundInnen: man benötigt weniger Platz im Schrank, das Schleppen von schweren Flaschen fällt weg und man spart sich jede Menge bares Geld!



MULTITALENTE:

Da ja nur ganz wenig verschieden Mittel zum Einsatz kommen, ist jedes Produkt multifunktional. Am Beispiel des Fettlösers lässt sich dies anschaulich erklären: Er beseitigt nicht nur Fettschmutz in der Küche (Backrohr, Dunstabzug, Grill,...), sondern kann auch als Fleckenlöser für die Kleidung und nicht zuletzt auch zur Reinigung von Teppichen und Polstermöbeln eingesetzt werden. Zudem ist Schmierseife (aus welcher der Fettlöser besteht) ja allseits bekannt als Wischpflege für raue und saugfähige Oberflächen (geölte Holzböden, Terrakotta, Schiefer,...) sowie auch als ungiftiges Blattlausspray für unseren Garten.

NATÜRLICH SCHONEND:

Bis heute verwendet UNI SAPON ausschliesslich pflanzliche und mineralische Inhaltsstoffe und verzichtet auf synthetische Zusätze. Die Reinigungsprodukte basieren auf sanften Palmkern- und Zuckertensiden, welche man üblicherweise in milden Shampoos findet, der Duft und die Farbe stammen von naturreinen ätherischen Ölen. Auch die sonst vielfach eingesetzten isolierten Orangenterpene kommen nicht zum Einsatz, da nur naturbelassenes Orangenöl die positiven Eigenschaften besitzt, welche in zahlreichen Fachbüchern über Aromatherapie beschrieben werden (stimmungsaufhellend, fördert die Produktion von Glückshormonen,...). Ätherische Öle sind keimhemmend, daher müssen die Reiniger nicht zusätzlich konserviert werden. „Diese spezielle Abstimmung der schonenden Rohstoffe führt dazu, dass immer mehr Allergiker und Menschen mit Hautproblemen zu UNI SAPON greifen“, so Marion Reichart. „und auch Mütter von Kleinkindern fühlen sich bei uns gut aufgehoben, da die Putzmittel keine Bedrohung für ihre Kleinen darstellen – selbst dann nicht, wenn das Kind mal die Fensterscheiben abschleckt oder am Badewannenrand nuckelt.“, lächelt sie. Und sie weiß, wovon sie spricht, ist sie doch selbst Mutter eines kleinen Sohnes. Dasselbe gilt im Übrigen auch für Haustier-



Besitzer: Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass unsere Vierbeiner keine Giftstoffe aufnehmen, wenn sie sich nach dem Gang durch die Wohnung die Pfoten sauber lecken! Die Reiniger sind zertifiziert durch die Schweizer BIO-Stiftung (IMO) und EcoControl Deutschland und erfüllen somit international die höchsten Anforderungen, die an biologische Wasch-/Putz- und Reinigungsmittel gestellt werden.

REGIONAL IST ERSTE WAHL:

Auch bei der Beschaffung der Rohstoffe wird nichts dem Zufall überlassen. Bei jedem Inhaltsstoff stellt sich UNI SAPON die Frage: geht es noch hautschonender, noch natürlicher, noch regionaler? Die Tenside stammen aus Deutschland, alle scheuernden Inhaltsstoffe kommen aus Europa, vorwiegend aus Italien. Auch alle Flaschen und Dosen werden in Europa produziert. „Das naturreine Orangenöl beziehen wir jedoch aus Südamerika.“ so die ausgebildete Aromatherapeutin. „Dort wird aus den Orangenschalen, die als Abfallprodukt bei der Saftproduktion anfallen, ein hochwertiges, naturreines Öl gepresst. So macht die Globalität dann doch wieder Sinn“, erklärt Marion Reichart abschließend.

Nun stellt sich doch eine Frage: Wie kann es sein, dass ein solches Unternehmen nach fast 30-jährigem Bestehen nicht längst weltweit bekannt ist? „Das ist leicht zu erklären.“ lacht die junge Firmenchefin. „Putzmittel im Baukastensystem als Konzentrate anzubieten ist leider nicht so leicht umsetzbar und erklärungsbedürftig. Schnellen internationalen Erfolg erlangt man dann, wenn man die Produkte mit Wasser verdünnt und gebrauchsfertig anbietet. Doch wir sind nach wie vor der Meinung, vor allem angesichts der täglich weiter wachsenden Plastikmüllberge, dass aktiver Umweltschutz anders funktionieren kann und muss!“



Chlorophyll, Basis des Lebens

Chlorophyll ist der grüne Farbstoff der Pflanzen. Mit Hilfe von Chlorophyll kann die Pflanze Sonnenlicht aufnehmen und in chemische Energie umwandeln. Diese Energie wird dann dazu verwendet, aus

energiearmen Verbindungen (z.B.: Nitrate, Sulfate, Kohlendioxid) energiereiche, organische Verbindungen (Kohlenhydrate) herzustellen. Das ist die Basis des Lebens auf unserem Planeten.

Letztes Frühjahr waren Michael und ich in Florida bei Freunden zu Besuch und haben das Hippocrates Health Institut kennengelernt. Dieses Institut wurde von Ann Wigmore, der Weizengras-Expertin, gegründet und ist federführend im Sinne natürlicher Heilung und optimaler Ernährung. Das Institut wirkt wie ein Urlaubsresort und ist in einer grünen Oase mit großem Schwimmbad angelegt. Therapieräume sind in kleinen Bungalows untergebracht, das täglich angebotene Programm reicht von alternativen Therapien über Wellness bis zu Sport. Gessen wird in Gesellschaft im Haupthaus. Gäste sind herzlich willkommen und ehe wir uns versahen, hatten wir bereits einen Teller beladen mit Sprossen und Salaten vor uns stehen – das Institut setzt auf Rohkost. Was uns beiden sofort auffiel ist, wie diese Menschen vor Freude sprühten und das obwohl die meisten von ihnen an chronischen Krankheiten litten. Welch ein Kontrast zu unseren Krankenhäusern. Wir konnten uns gut vorstellen, dass Menschen in solch einem Umfeld gesunden!

Die wunderbaren Erfolge und die hohe Energie wird auf Weizengrassaft zurückgeführt, welcher im Herzen des Ernährungsprogrammes steht und 3 x täglich auf nüchternen Magen, kurz vor den Mahlzeiten getrunken wird. Auch wir haben den Saft vor dem Essen gekostet. Je nach Grad des eigenen Mineralstoffmangels (Übersäuerung) schmeckt dieser bekömmlich oder auch nicht.

Die heilende Kraft von Weizengrassaft wurde vor allem durch Ann Wigmore bekannt. Sie hatte damit ihren eigenen Darmkrebs geheilt

und dann die nächsten 35 Jahre ihres Lebens der Heilung durch Ernährung gewidmet. Im hohen Alter von über 80 Jahren hatte sie noch immer ihre ursprünglich braune Haarfarbe (mit Laboruntersuchungen bestätigt), was sie auf die Vitalstoffe im Weizengrassaft zurückführte.

Chlorophyll, das grüne „Blut“ der Pflanzen

Zurückzuführen ist diese Wirkung unter anderem auf das im Weizengrassaft enthaltene Chlorophyll, die satte grüne Farbe, welches die Pflanze zu Photosynthese befähigt und daher eine hohe Lichtenergie aufweist.

Chlorophyll ähnelt dem Hämoglobin in unseren roten Blutkörperchen und vermag sowohl die Sauerstoffversorgung der Zelle zu verbessern, als auch ein Umfeld zu schaffen in dem sich krankmachende Bakterien nur sehr schwer vermehren können. Die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheiten wird unterstützt und die körperliche Ausdauer erhöht.

Laut Dr. Maximilian Bircher von der Bircher-Brenner Klinik in der Schweiz, der Erfinder des Bircher-Müsli, erhöht Chlorophyll die Funktion des Herzens und wirkt sich auf das Gefäßsystem, den Darm, die Gebärmutter und die Lunge aus. Außerdem ist es antibakteriell und wirkt innerlich und äußerlich angewendet.

- neutralisiert Giftstoffe im Körper
- hilft die Leber zu reinigen
- verbessert Blutzucker Probleme
- senkt den Blutdruck und erweitert die Kapillaren

Getreidegräser sind die beste Quelle für Chlorophyll

Chlorophyll kann aus vielen Pflanzen extrahiert werden, Getreidegräser haben jedoch den Vorteil, dass sie über 90 der bekannten 102 Mineralien aus einem biologisch bestellten Boden absorbieren und uns ebenfalls zur Verfügung stellen können.

Weizen-, Gersten-, Kamut- und Dinkelgras sind allesamt wertvolle Gräser mit unterschiedlichen Eigenschaften, auch in therapeutischer Hinsicht. Weizengras ist aus zwei Gründen das bekannteste der Getreidegräser: zum einen erwies sich Weizengras als resistenter gegen Schimmel in Gewächshäusern(!) und ließ sich daher leichter kommerzialisieren, zum anderen überließ Ann Wigmore die Auswahl der Gräser ihrer Katze, welche Weizengras bevorzugte.

Andere Gräser hingegen gedeihen besser im Freiland, an der frischen Luft, wo sie den Elementen und Rhythmen der Natur ausgesetzt sind und die entsprechenden Pflanzenstoffe entwickeln auf die wir angewiesen sind, da wir sie nicht selbst bilden können. Vor allem Dinkel unterscheidet sich hinsichtlich seiner Anbaueigenschaften durch seine Anspruchslosigkeit, Robustheit, Winterhärte und geringere Krankheitsanfälligkeit vom Weizen.

Getreidegräser vermögen Narben, welche sich in der Lunge gebildet haben aufzulösen, helfen Ablagerungen von Medikamenten und Drogen aus dem Körper zu spülen, reinigen das Blut und die Organe, und wirken Übersäuerung und Giften im Körper entgegen. Der Enzymlevel in den Zellen wird erhöht und unterstützt die Verjüngung des Körpers und die Verstoffwechselung von Nährstoffen.

Dinkelgras, Lebenskraft der Natur...

Selten ist ein einzelner Naturstoff mit solch einer Vielfalt an Vitalstoffen ausgestattet wie Dinkelgras. Dinkel ist eine der ältesten Getreidesorten der Menschheit und stammt ursprünglich aus dem südasiatischen Raum. Bereits im antiken China wusste man über die Wirkung von Dinkelgrassaft, den man im Frühjahr trank um die Defizite des Winters auszugleichen.

Bereits Hildegard von Bingen schätzte die ausgleichenden Kräfte des Dinkels, und moderne Analysen bestätigen uns: Dinkelgras weist die meisten Vitalstoffe der Gräser oder auch sonstigen Lebensmittel auf. Alleine die Fülle an



Enzymen vermag den Körper zu schützen und hilft Abfallstoffe abzubauen und auszuscheiden. 1 kg Dinkelgras weist den Nährwertgehalt von 23 kg frischem Gartengemüse auf.

Wir sind darauf getrimmt zu denken, dass frisch gepresst am Besten ist, und ich habe selbst auch schon öfter den Ansatz gemacht, Weizengras in Schalen zu ziehen und dann mit einem speziellen Gerät zu entsaften. Der Aufwand ist enorm und benötigt eine hohe Disziplin um wirklich 3 x täglich zu saften. Die Reinigung des Gerätes ist auch nicht ohne. Am meisten überrascht hat mich aber der Unterschied in der Wirkkraft zu Presslingen oder Pulver. Diese werden nämlich in der freien Natur an der frischen Luft gepflanzt und erlangen so eine ganz andere Lebenskraft als in einer Schale am Fenster.

Mach dir diese Heilkraft der Natur zunutze, sei es in Form von grünen Säften und Smoothies, durch Umstellung der Ernährung auf mehr Rohkost, oder durch die praktische Anwendung von Presslingen und Pulver. Menschen berichten von Verbesserung in Bezug auf Aussehen und Wohlbefinden, Hautprobleme, wie Pickel oder auch hartnäckige Akne gehören meist der Vergangenheit an, die Durchblutung der Haut verbessert sich und die Haut wirkt strahlender und vitaler. Auch unsere inneren Organe, Körperfunktionen und Gehirnleistungen werden durch eine Chlorophyll-Kur gesteigert.

Nikki-Carina Merz



Smoothie – what else?

Während manche Stars aus Hollywood für teure Kaffeemaschinen Werbung machen und manche Sportler Kopf und Kragen riskieren, nur um Sponsorgelder von einem fliegenden Dosengetränk zu bekommen, setzen wir uns für ein sanfteres Getränk ein, den Smoothie.

Ein richtig zubereiteter Smoothie kann Dir wirklich Kraft geben. Kein Zucker, keine künstlichen Aromastoffe oder Vitamine, pure Natur! Wertvolle, natürliche Vitamine, natürlich gebundene, gut verwertbare Mineral- und Ballaststoffe und eine Menge von Antioxidantien, reine Natur.

Am besten bereitet man den Smoothie aus Zutaten zu, die aus dem eigenen Garten stammen. Hat man nicht die Möglichkeit dazu, dann sollte man auf einem Bauernmarkt vorbei schauen, hier gibt es genug Zutaten, meist produziert von heimischen Landwirten. Im Großraum Wien gibt es die Möglichkeit, sich ein Biokisterl von Adamah ins Haus bringen zu lassen. Auch die Bioabteilungen der Supermärkte sind recht gut sortiert, aber Achtung: zu lange Transportwege sollte das Gemüse nicht hinter sich haben.

Mein Tipp: mit in dem Smoothie lassen sich Dr. Ehrenberger Natursubstanzen sehr gut verbinden. Ob dies nun MSM (entzündungshemmend, Schutz der Schleimhäute), kolloidales Silizium (unterstützt Haut, Haare, Nägel, Knochenaufbau) oder Reishi (König der Heilpilze) ist, Kapsel auf und rein in den Smoothie.

In der letzten Ausgabe haben wir euch dazu aufgerufen, eure besten Smoothie Rezepte einzusenden. Hier nun die drei Gewinnerinnen eines Warengutscheines in der Höhe von 100.- €

Ulrike Schriebl-Hiris, Dörfla

Ca. 5 Blätter vom Grünkohl

500 ml Wasser

1 Banane

1 Apfel

1 kleines Stück Ingwer

Katrin Kinitz, Zeltweg

2-3 Bananen

1 Kaki ohne Schale

1 Apfel klein geschnitten, geschält

1 ausgepresster Granatapfel

0,5 Liter Apfel-Mango-Saft, z.B.: von Alnatura

Als Tipp nehmen wir, wenn der Bauch

Probleme macht, noch 2 EL Baobab dazu

und mixen kurz nochmal nach! Der Smoothie

überdeckt den Geschmack von Baobab-Pulver

sehr gut!

Elfriede Steinbauer, Großklein

Die Blätter von: Beinwell, Himbeere,

Löwenzahn, Brennnessel und Girsch

Eine kleine Banane, eine halbe Birne oder

Apfel (wer es lieber säuerlich hat - eine Kiwi anstatt der Birne)

2-3 getrocknete Feigen/Datteln

ca. einen halben Liter kühles Wasser

Das Ganze gut mixen bis die Farbe schön herauskommt.

Am Besten geht dies mit dem Vitamix.



Baobab

fruchtiges Ballaststoffgetränk für den Darm



27,90 EUR



Sternanis

ein unterstützendes Hausmittel in Grippezeiten



19,90 EUR



Curcuma

der pflanzliche Verdauungsschrittmacher



25,00 EUR




10% Gutschrift auf jeden Einkauf, mehr dazu im Shop:

www.dr-ehrenberger.eu

| | | | |
|-------------------------------|------------|--------------------------------|------------|
| Acerola Vitamin C, 90 Kps | 24,00 EUR | Krill Öl, 60 Kps | 55,90 EUR |
| Aminosäuren Basic, 180 Kps | 32,90 EUR | Lactobac, 30 Kps | 26,40 EUR |
| Aminosäuren Plus, 180 Kps | 32,90 EUR | Lexen Entsafter | 198,00 EUR |
| ANT - Energetikum, 270 g | 19,90 EUR | Maca, 180 Kps | 24,90 EUR |
| Baobab Fruchtpulver, 270 g | 27,90 EUR | MSM, 60 Kps | 26,90 EUR |
| Basenpulver, 360 g | 27,90 EUR | Palmöl-Vital, 60 Kps | 29,70 EUR |
| Bioeffect Serum, 15 ml | 135,00 EUR | Papaya, 90 g | 30,00 EUR |
| Bittermelone, 60 Kps | 19,90 EUR | Reishi Extrakt Kapseln, 90 Kps | 29,90 EUR |
| Brennnessel, 180 Kps | 19,90 EUR | Reishi Extrakt Pulver, 140 g | 32,90 EUR |
| Buntnessel, 180 Kps | 32,90 EUR | Rhodiola, 60 Kps | 29,70 EUR |
| Cellfood Tropfen, 30 ml | 39,90 EUR | Rote Rübe, 90 Kps | 14,90 EUR |
| Cissus, 90 Kps | 25,00 EUR | Rotklee, 90 Kps | 26,40 EUR |
| Curcuma, 90 Kps | 25,00 EUR | Kolloidales Silizium, 200 ml | 32,90 EUR |
| Eisen-Chelat, 90 Kps | 19,90 EUR | Spargel, 90 Kps | 25,00 EUR |
| ePAD Magnetfeldtherapie | 595,00 EUR | Sternanis, 90 Kps | 19,90 EUR |
| Granatapfel, 60 Kps | 26,40 EUR | Vitamin B-Komplex, 180 Kps | 29,70 EUR |
| Grapefruitkernextrakt, 90 Kps | 26,40 EUR | Vulkanmineral, 180 Kps | 29,70 EUR |
| Heidelbeere plus, 90 Kps | 29,70 EUR | Wild-Yams, 90 Kps | 19,90 EUR |
| Jiaogulan, 90 Kps | 25,00 EUR | Yucca, 60 Kps | 25,00 EUR |

Bei Fragen freuen wir uns über Deine Kontaktaufnahme

Dr. Ehrenberger Holistic Media GmbH, 8382 Mogensdorf 159
Telefon/Fax: +43 (0)3325 / 20248 Mail: office@dr-ehrenberger.eu



„Wir bringen Gesundes nach Hause!“

Gerhard Zoubek

Ernährung bildet die Basis unserer Gesundheit.

Im ADAMAH BioKistl bringen wir Ihnen gesundes Bio Obst & Bio Gemüse, sowie eine Vielfalt an besten Bio Lebensmitteln, **direkt nach Hause und ins Büro.**

So wird 5x am Tag Obst & Gemüse zum Kinderspiel.

www.adamah.at // 02248 2224

ADAMAH
BioHof

Das bin ich.