



*Natur heilt*  
Verein für Kooperation mit und für Natur

10  
MÄRZ  
2018

# MAGAZIN

Allergien  
– eine neue  
Volkskrankheit?

04

Schwarzkümmel  
– ideal im  
Frühjahr!

14

Entgiftung  
Teil 2: Niere  
und Haut

22

## Impressum

### Herausgeber:

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

**Druck:** gugler\*, Melk/Donau

**Auflage:** 25.000 Exemplare

**Artwork:** wildermohn.at

Satz- und Druckfehler  
vorbehalten.

**Hinweis:** Sie bekommen in dieser  
Sonderausgabe von „Natur heilt“  
so manche Antwort auf Ihre Fra-  
gen. Bitte recherchieren Sie aber  
für sich selbst weiter oder wenden  
Sie sich an den Verein „Natur heilt“  
(mehr auf [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)).



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

# Inhalt

Vorwort .....	03
Allergien – eine neue Volkskrankheit? .....	04
Magnesiummangel, Vitamin D-Mangel und ein erhöhter Blutdruck.....	08
Knorpel: Basis gesunder Gelenke.....	11
Schwarzkümmel, ideal im Frühjahr! .....	14
25 Jahre Dr. Ehrenberger Bio- und Naturprodukte.....	16
www.dr-ehrenberger.eu: Neue Webseite zum Jubiläum.....	17
Ohne Algen geht es nicht! .....	18
Artikelserie Teil 2: Niere und Haut – Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte!.....	22
Gesundheitsseminar im Hotel Römerstein .....	28
Kurs: TIEFENKINESIOLOGIE® mit Dr. med. Walter Steindl.....	29
Buchempfehlungen .....	30

## Das Dr. Ehrenberger-Team







# Vorwort

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wenn man eine Umfrage startet und eine einzige Frage stellt: „Interessieren Sie sich bei Ihrer Ernährung für Naturprodukte?“, dann wird die eine oder andere Antwort oft lauten: „Ja, natürlich“, „Natur pur“ oder „Zurück zum Ursprung“. Ohne Respektlosigkeit vor den wahrscheinlich ehrlich gemeinten Eigenmarken großer Supermarktketten, die um naturbewusste Kunden wetteifern, bleibt dennoch ein gewisser schaler Beigeschmack, wenn wir durch unsere Supermärkte gehen. Dieser Beigeschmack entsteht dadurch, dass Produkte natürlichen Ursprungs gekennzeichnet werden, ja, natürlich, um Kunden zum Kauf zu animieren, andere Produkte jedoch, die keinen natürlichen Ursprung haben, keiner Kennzeichnungspflicht unterliegen. Haben Sie vielleicht schon einmal auf einem Regal einen Hinweis gesehen, dass ein bestimmtes Produkt Palmöl enthält? Und wenn ja, war darauf ersichtlich, dass die Produktion von Palmöl unsere Umwelt zerstört?

Das Anpreisen von Artikeln die das Prädikat „Ja, unnatürlich!“ tragen sollten, dominiert das Angebot in den Supermärkten. Diese Angebote erstrecken sich von Babyspielzeug über Kosmetika, Waschmitteln, Einrichtungsgegenständen bis zu Lebensmitteln. Erdöl- und Palmölprodukte, Süßwaren, Fleisch aus Massentierhaltung, Kunstweine, Kunstsafts, Fertigpizzas, Fast Food, etc. (meist



**Dr. med. Michael Ehrenberger**

in Plastik verpackt) dominieren den Alltag in einem Supermarkt und zwar weltweit. Einige große, börsennotierte Konzerne leben sehr gut von diesen Angeboten, die Natur leidet jedoch und damit unsere globale und individuelle Gesundheit.

Wundern wir uns noch, angesichts solcher Missstände, dass die Allergieambulanzen im Frühjahr überfüllt sind?

In dieser Ausgabe von „Natur heilt“ zieht sich das Thema Allergie als roter Faden durch alle Artikel. Wir schürfen aber nur an der Oberfläche, zeigen ein paar Missstände auf, regen zum Nachdenken an, geben Informationen und schlagen Lösungen vor. Handeln müssen

jedoch Sie. Wollen wir weiter eine Umwelt schaffen, die uns immer mehr ins Abseits drängt? Immer wieder lese ich, dass diverse Pollen jedes Jahr aggressiver werden. Ich muss dann leider an der geistigen Zurechnungsfähigkeit der Autoren zweifeln. Aggressiv sind vielleicht genmanipulierte Pflanzen, die, inklusive ihrer fragwürdigen Pflanzenschutzmittel, unsere Gesundheit gefährden können, niemals aber Pollen, die in ihrer Form bereits seit hunderttausenden von Jahren auf dieser schönen Erde existieren.

Ich lade Sie ein zum Handeln. Wenn Sie nun denken „Was kann ich schon tun?“, dann darf ich Ihnen verraten, dass ein einziger „Veggie“-Day pro Woche (kein Fleischkonsum) in Deutschland eine Ersparnis von sechs bis sieben Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> bringen würde. Dies entspricht dem Ausstoß an CO<sub>2</sub> von 1,2 Millionen Autos pro Jahr. Weniger Smog, weniger Allergien.

**Herzlichst**

**Dr. med. Michael Ehrenberger**

# Allergien – eine neue Volkskrankheit?

Dr. med. Michael Ehrenberger

**Das Frühjahr ist da und Allergien geben den Ton an. Ob Hausstaubmilbe, Tierhaare, Getreide, Pollen, Gräser, Sonne oder Kosmetika, man kann gegen viele Stoffe allergisch sein. Was steckt aber dahinter, hinter dieser „Panallergie“? Das Immunsystem spielt verrückt, es reagiert auf alle möglichen Stoffe aus unserer Umwelt, und die Symptome können ganz unterschiedlich sein. Eine rinnende Nase, Durchfälle, Hautausschläge und Kopfschmerzen sind die unangenehmen Folgen. Was kann man dagegen tun? Eine Operation hilft nicht, die Naturmedizin jedoch kennt in vielen Fällen Lösungen.**

Es war vor vielen Jahren, ich war noch ein junger Arzt in einem noblen Vorort von Wien. Kurz nach der Mittagszeit kam eine junge Frau in die Praxis. Sie war bereits in einem sehr schlechten Zustand, konnte zwar noch allein gehen, ihr Körper war jedoch bereits überall gerötet. Was war passiert? Sie hatte, versehentlich, ein kleines Stück einer Nuss gegessen und war am Rande eines anaphylaktischen Schocks. Nur die Gaben von Cortison und Adrenalin hielten die Frau am Leben, die ganze Situation ging gut aus. Wir müssen froh sein, dass solche Situationen selten vorkommen, dennoch, als Arzt erlebt man sie.

Wir wollen in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ nicht über Akutfälle berichten, sondern über „ganz normale Allergien“, die uns alle betreffen können,

Allergien, die nicht lebensgefährlich sind, jedoch die Lebensqualität erheblich einschränken können. Einige der möglichen Symptome habe ich bereits in der Einleitung des Artikels erwähnt. Wenn wir Allergien richtig verstehen wollen, dann ist es unumgänglich zu beachten, dass wir es geschafft haben, uns ein Umfeld einzurichten, das für den Menschen nicht zuträglich ist. Aber alles der Reihe nach.

Ich stelle zu Beginn meines Artikels die kühne Behauptung auf, dass so manche Allergien unserer Kinder bereits im Mutterleib beginnen. Aus dem modernen Forschungszweig der Epigenetik wissen wir, dass die Ernährung des Vaters vor der Zeugung einen Einfluss auf die Gesundheit des Kindes hat. Dies wurde in vielen Studien nachgewiesen. Natürlich gilt dies auch für die Ernährung der Mutter, allerdings während der Schwangerschaft. Des Rätsels Lösung: die Samenzellen des Mannes werden regelmäßig neu gebildet, die Eizellen der Mutter sind von ihrer Geburt an festgelegt. Die Lebensumstände der Mutter haben also einen gravierenden Einfluss auf die Gesundheit des Kindes während der Schwangerschaft und die Ernährung des Vaters vor der Zeugung.

Kommen unsere Kinder auf die Welt, dann sind sie, zumindest zu Beginn, in einer sterilen Umgebung eingebettet. Danach beginnen bald einmal die Impfungen.

Manche Kinderärzte impfen ab der 8. Lebenswoche (!!!) gegen folgende Krankheiten: Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus, Kinderlähmung, Hepatitis B und Rotaviren, danach kommen noch diverse andere Sonderimpfungen. Zugegeben, ja, es ist praktisch, aber ha-

ben Sie schon einmal erlebt, dass ein Kind an Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus und Rotaviren zur gleichen Zeit erkrankt ist? Dem entmündigten Immunsystem unserer Kinder wird dies jedoch zugemutet. Weitere Impfungen folgen danach. Da dies kein Artikel über Impfungen ist, gehen wir ein Stück weiter.

Es passiert natürlich, dass ein Kind manchmal an einem Virus erkrankt, das ist eine natürliche Schulung des Immunsystems. Einfach „zur Sicherheit“ werden oft Antibiotika gegeben, manchmal bis zu fünfmal im Jahr. Danach wird leider zumeist vergessen, die Darmflora wiederaufzubauen. Jedes Antibiotikum schwächt sie und kann somit selbst zum Auslöser einer Allergie werden.

Nun geht es aber weiter ...mit Weichmachern belastetes Plastikspielzeug im Kinderzimmer, das natürlich täglich mit diversen Produkten geputzt wird, Schlammbadeverbot in Pfützen, ein haselnussbrauner Aufstrich auf Weißbrot zum Frühstück, Fertigpizza, Huhn mit Antibiotikarückständen, eine braune Cola-Brühe zum Trinken mit 36 Stück Würfelzucker pro Liter, Gewand aus Billigläden, das Allergien auslösen kann, weitere Impfungen, Brot mit Geschmacksverstärkern, Passivrauchen, Medikamente, Bewegungsmangel ... wundert es uns, dass Allergien zunehmen?

## Was ist eigentlich eine Allergie?

Das Wort Allergie stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Der Körper ant-





wortet auf harmlose Umweltstoffe mit einer überschießenden Abwehrreaktion, die sich in verschiedenen entzündlichen Prozessen äußert. Die auslösenden Allergene können, wie einleitend schon erwähnt, ganz unterschiedlichen Ursprungs sein. Die Reaktionen sind lästig und oft von langer Dauer.

Allergien sind im Vormarsch, da 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 vor einigen Jahren ein deutliches Gefälle von West nach Ost feststellen. Im damaligen Westdeutschland litten deutlich mehr Menschen an Allergien als im ehemaligen Ostdeutschland. Die Zahl gleicht sich aber langsam aus. Vor allen Dingen bei Kindern ist kaum mehr ein Unterschied zu erkennen. Die Vermutung liegt nahe, dass die Lebensumstände mit dem Anstieg der Allergien zu tun haben. Welche Umstände sind es aber, die Allergien fördern?

Eine Tatsache ist, dass immer mehr chemische Verbindungen erfunden

werden, die unseren Körper belasten können. Man findet sie in Waschmitteln, Putzmitteln, Kleidung, Nahrung und Spielzeug. Lebensmittel werden unter massivem Einsatz von diversen Giftstoffen produziert, danach denaturiert und so in den Verkehr gebracht. Den modernen Lebensmitteln habe ich in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ einen eigenen Artikel gewidmet. Die Suche nach immer mehr Profit, in allen Bereichen unseres Lebens, somit auch bei der Produktion unserer Nahrung, bestimmt die moderne Geschäftswelt.

## Allergien und Psyche

Wie bei allen körperlichen Störungen spielt natürlich auch die Psyche bei Allergien eine wesentliche Rolle. In einer kleinen Studie konnte zumindest eine richtungsweisende Erkenntnis gewonnen werden. Einer Anzahl von Probanden wurde ein bestimmter intensiver Geruch, der immer der gleiche war, angeboten. Einer Gruppe jedoch gleichzeitig mit der Botschaft,

dass dieser Geruch allergisches Asthma auslösen könne. Einer anderen Gruppe wiederum wurde gesagt, dass der Geruch heilsam sei. Jene Personen, die vor dem Geruch gewarnt wurden, zeigten deutlich mehr allergische Reaktion, als jene Personen die vom heilsamen Effekt überzeugt waren. Die Psychoneurologie hat eine Antwort darauf. Die „gewarnte“ Gruppe hatte vor der Exposition durch den Geruch bereits ihr Immunsystem in Stellung gebracht, um einen vermeintlichen (harmlosen) Angreifer zu bekämpfen. Vielleicht sollten sich die diversen Pollenwarndienste in diese Studie weiter vertiefen.

Ein anderer Auslöser für eine Allergie kann Angst sein. Menschen die in der Angst leben, ihre Arbeit zu verlieren, leiden häufiger unter Allergien, als Menschen die nicht um ihren Arbeitsplatz zittern. Besonders bei Patienten mit Neurodermitis ist dies gut zu beobachten. Geht es Ihnen gut, dann sinkt der Spiegel von Immunglobulin E deutlich, sind sie aber in einem Stresszustand der Angst auslöst, dann vermehren sich die Symptome gravierend. Leider

gibt es zu diesem Thema noch wenige verlässliche Studien, meine Beobachtungen als Naturmediziner haben mich jedoch davon überzeugt, dass unsere Psyche auch Einfluss auf allergische Erkrankungen hat. Leider musste ich sehr oft feststellen, dass die Eltern betroffener Kinder, aber auch Erwachsene oft nicht dazu bereit waren, von alten Gedankenmustern loszulassen.

Das emotionale Muster der Angst, das sehr schnell in Aggression umschlagen kann, entsteht immer an Grenzen (Allergien ebenfalls). Grenzen werden in unserer Welt oft willkürlich gesetzt

und haben mit der Realität nichts zu tun. David Bohm, ein genialer Physiker des 20. Jahrhunderts meinte dazu:

*„...das Thema Fragmentierung und Ganzheit geht nicht nur im gesellschaftlichen Bereich sehr weit, sondern auch in jedem einzelnen, und dies führt zu einer Art allgemeinen geistigen Verwirrung, die eine endlose Kette von Problemen nach sich zieht und die Klarheit unserer Wahrnehmung derartig nachhaltig beeinflusst, dass wir außerstande sind, die meisten von ihnen zu lösen“.*

**David Bohm  
Fragmentierung und Ganzheit**

Wir fühlen uns in der Natur zwar wohl, fühlen uns aber nicht mehr verbunden mit ihr. Zu erkennen gilt es, dass wir ein Bestandteil der Natur sind, und dass für uns genau die gleichen Spielregeln gelten wie für ein Gänseblümchen, dabei gibt es keine Ausnahmen. Gerade die moderne Physik ist in der Lage uns dies zu bestätigen. Wer Grenzen schafft, der will dies verteidigen. Eine Allergie kann eine solche Verteidigungsreaktion sein.

## Allergie und der Putzteufel

Es ist schon lange nachgewiesen, dass Kinder, die in einer Umgebung aufwachsen, in der Putzen zum Kulturerbe erklärt wurde, häufiger unter Allergien leiden, als Kinder, die mit Tieren groß werden und im Schlamm spielen dürfen.

Natürlich haben verbesserte hygienische Bedingungen unseren gesundheitlichen Zustand deutlich verbessert, darüber braucht man gar nicht diskutieren. Das Pendel hat aber in unserer Zeit in die entgegengesetzte Richtung ausgeschlagen. Meister Propper, der weiße Riese und ihre Freunde machen es möglich. So manche Wohnung gleicht eher einem sterilen Operationsaal als einer wohnlichen Umgebung. Wenn man nicht mindestens zwei Mal am Tag das vertraute Geräusch des Staubsaugers vernimmt und nebenbei die Waschmaschine einen Marathon hinlegen muss, fühlt man sich nicht mehr gesund. Eltern und Großeltern verdonnern die geimpften Kinder zu einer lebenslangen 100-prozentigen Hygiene, die jedoch nicht einzuhalten ist. Es geht einfach nicht, schafft Grenzen und macht krank.

Putzmittel können Allergien auslösen, ganz nebenbei belasten manche von ihnen die Umwelt enorm. Duftstoffe, Konservierungsstoffe, Weichspüler, Raumsprays und Backofenreiniger, sie alle können Allergien auslösen. Gefährdet ist man, wenn man eine trockene Haut hat oder im Übermaß mit solchen Chemikalien in Berührung kommt.


In den letzten Jahren hat die natur-





nahe Forschung eine Lösung gefunden. Es kamen Putztücher auf den Markt, bei denen man auf einen großen Teil der chemischen Mittel verzichten kann. Sie sind der Natur nachempfunden, oft extrem haltbar, schonen die Umwelt und die Geldbörse. Man reinigt nur mit Wasser und spart sich viel Zeit und Geld.

Meiner Meinung nach zahlt es sich aus, solchen innovativen Ideen einen Raum und eine Chance zu geben. Wir können uns damit ganz leicht davon überzeugen, wie praxisnahe Erfindungen sein können, die in der Natur ihr Vorbild haben.

Abschließend möchte ich betonen, dass Allergien ein zunehmendes Problem darstellen. Wir sind aber in der Lage, ihr Auftreten zu reduzieren indem wir ein Leben wählen, das die Natur achtet. Dieses beginnt im Supermarkt, setzt sich fort in einem verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten, den vermehrten Einsatz von Naturprodukten und die Bereitschaft, auch die Psyche als Auslöser körperlicher Probleme anzuerkennen. 





- ✓ jahrelang erfolgreich getestet
- ✓ weltweit zufriedene Anwender
- ✓ reinigt porentief und hygienisch sauber
- ✓ nur mit Wasser
- ✓ spart Geld, spart Zeit
- ✓ schont die Umwelt
- ✓ fördert Ihr Wohlbefinden
- ✓ extrem lange Haltbarkeit

Bezahlte Anzeige

## DAS REINIGEN NUR MIT WASSER

Eine Innovation aus Österreich  
20 Jahre Forschung | Der Natur nachgeahmt  
Der Umwelt und der Zukunft zuliebe  
Bestens geeignet auch für Allergiker

Erhältlich bei: Petra Kaltner | 9112 Griffen | 9104 Pustritz 77 | 0664 / 1273454 | [petra@im-einklang-mit-mir.at](mailto:petra@im-einklang-mit-mir.at)  
Direkt bei [www.plasfour.com](http://www.plasfour.com) – eine Empfehlung von Petra Kaltner

# Magnesiummangel, Vitamin D-Mangel und ein erhöhter Blutdruck

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**E**rhöhte Blutdruckwerte sind in unserer heutigen Zeit keine Seltenheit. Zumeist bleibt die Ursache dafür unerkannt, man spricht dann von einer Hypertonie (erhöhter Druck) oder von idiopathischer Genese, also einer Krankheit mit unbekannter Ursache. Ein erhöhter Blutdruck kann, wenn unbehandelt, schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Darum gibt es seit Jahren verschiedene chemische Produkte, um den Blutdruck zu senken. Auch die Naturmedizin kann helfen, den Blutdruck in einen Normbereich zu bringen. Neben Mineralstoffen und Vitaminen spielt natürlich auch eine Umstellung von Lebensgewohnheiten eine Rolle.

Unter einer arteriellen Hypertonie, Bluthochdruck, versteht man eine Symptomatik, die einen erhöhten Druck innerhalb der Arterien anzeigt. Dies sind jene Gefäße, die vom Herzen wegführen. Diese Gefäße zeigen im gesunden

Zustand eine gewisse Elastizität. Die Gefäßwand besteht aus mehreren Schichten, unter anderem auch einer Muskelschicht. Die Muskelzellen in dieser Schicht gehören zur sogenannten glatten Muskulatur, sie unterliegt dem autonomen Nervensystem und kann nicht willkürlich gesteuert werden. Kommt es darin zu Spannungen, dann zieht sich das Gefäß zusammen, und der Blutdruck steigt. Entspannen sich die Muskelzellen, dann fällt der Blutdruck. Die Elastizität der arteriellen Gefäße, ist eine wichtige Voraussetzung für unsere allgemeine Gesundheit, nicht nur die des Herz-Kreislaufapparates. Je mehr die Gefäße geschädigt sind,

ist eine wichtige Voraussetzung für unsere allgemeine Gesundheit, nicht nur die des Herz-Kreislaufapparates. Je mehr die Gefäße geschädigt sind,

## Derzeit anerkannte Blutdruckwerte in Deutschland

	Systolisch	Diastolisch
Optimaler Blutdruck	120	80
Normaler Blutdruck	120-129	80-84
Hoch-normaler Blutdruck	130-139	85-89
Milde Hypertonie	140-159	90-99
Mittlere Hypertonie	160-179	100-109
Schwere Hypertonie	180	110

„Systolisch“ bedeutet, dass der Blutdruck in der Pumpphase des Herzens gemessen wird, „diastolisch“ in der Erholungsphase. Je vorgeschädigter Gefäße, Herz und andere Organe sind, desto niedriger sollte der Blutdruck sein.



desto mehr verlieren sie an Elastizität. Die Arterie wird zu einem starren Rohr und die von ihr versorgten Organe leiden darunter. Es kann zu Herzinfarkten, Gehirnschlägen oder Augenproblemen kommen. Ein erhöhter Blutdruck begünstigt die Schädigung der arteriellen Gefäße und sollte reguliert werden. Immerhin erleiden in Deutschland pro Jahr ca. 250.000 Menschen einen Herzinfarkt.

Es gibt verschiedene Klassifizierungen von Bluthochdruck, die auch länderweise unterschiedlich sind. In Deutschland beispielsweise sind die Zielblutdruckwerte höher als in den USA. Für eine gesundheitliche Risikobewertung müssen neben dem Blutdruck auch noch der Cholesterinspiegel, das Rauchverhalten (auch Passivrauchen), Ernährung, Stress und Bewegung einkalkuliert werden.

## Magnesium und Vitamin D-Zufuhr als Regulativ eines erhöhten Blutdrucks

In den westlichen Industrienationen ist ein Mangel an Magnesium und Vitamin D häufig verbreitet. Dies fördert die Entwicklung von kardiovaskulären Erkrankungen. Verschiedene Studien zeigen, dass es durchaus sinnvoll ist, im Falle einer arteriellen Hypertonie den Magnesium- bzw. Vitamin D-Spiegel zu messen und gegebenenfalls zu substituieren. Klüger wäre es natürlich, es zu keinem Mangel kommen zu lassen. Beide Mikronährstoffe sind gefäßaktive Substanzen, ein Mangel lässt die Gefäße zusammenziehen und der Blutdruck kann ansteigen.

## Magnesium

Ein Magnesiummangel begünstigt die Entstehung von Bluthochdruck. In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Gabe von Magnesium sowohl den systolischen als



auch den diastolischen Blutdruck senkt. Die verschiedenen positiven Wirkungen von Magnesium entnehmen Sie bitte der eingefügten Auflistung.

### Positive Wirkungen von Magnesium:

- Senkung des Blutdrucks
- Ökonomisierung der kardialen Pumpfunktion
- Stressabschirmung
- Erweiterung der arteriellen Gefäße
- Verbesserung der Endothelfunktion (Gefäßinnenwand)
- Kontrolle des Calcium-Einstroms an der Zellmembran, dadurch Regulation des Gefäßmuskeltonus
- Muskelentspannung (bei Mangel: Muskelkrämpfe, vor allem in der Nacht)
- *Ohne Magnesium würden alle Körperfunktionen zusammenbrechen*

## Wie kann ein Magnesiummangel entstehen?

Ein Magnesiummangel ist in Wahrheit ein Volksleiden. Die offiziellen Zahlen des täglichen Magnesiumbedarfs scheinen weit zu niedrig angesetzt und nicht einmal diese können erreicht werden. Wir brauchen täglich ca. ein Gramm Magnesium, mehr oder weniger, dies kommt auf unsere verschiedenen Lebensumstände an. Tatsache ist, dass wir Magnesium nicht in unserem Kör-

per produzieren können, sondern auf eine Zufuhr angewiesen sind. Wieder einmal ist es die moderne Lebensmittelindustrie, an die man verschiedene Fragen stellen sollte. Weißmehl enthält nur noch 1/3 der Magnesiummenge von Vollkornmehl, polierter Reis gar nur mehr 1/5 von Vollkornreis. Haushaltszucker enthält nur mehr ein Prozent jenes Magnesiumgehalts, den die Zuckerrübe enthält. Dazu sollte man auch bedenken, dass die Verbrennung von Zucker in unserem Körper einen gesunden Magnesiumstoffwechsel voraussetzt, sonst fallen Schlacken an. Kochen und Braten laugen die Lebensmittel ebenfalls aus, und Vollkornprodukte werden nur mehr selten verzehrt.

## Weitere Magnesiumräuber

**Magnesiumfreies Speisesalz** – Speisesalz wird von Magnesium befreit, da es Wasser anzieht und zu Verklumpung führt.

**Übersäuerung** – Fast Food-Produkte führen zu einer Übersäuerung des Körpers. Magnesium und Calcium spielen dann die „Feuerwehr und gleichen Defizite aus, bis nichts mehr funktioniert, denn es wird weniger aufgenommen als verbraucht wird. Der Körper muss die Säuren immer kompensieren, meist wird die „Vorratskammer“ angezapft, in diesem Fall der Knochen.

**Säureblocker** – Viele Menschen nehmen heutzutage Säureblocker ein.

Diese hemmen die Produktion von Magensäure und zur gleichen Zeit wird die Aufnahme von Magnesium gehemmt.

#### Außerdem destabilisieren den Magnesiumhaushalt:

- Pestizidbelastete Lebensmittel
- Wassermangel
- Milchprodukte
- Eine gestörte Darmflora
- Ein Eiweißüberschuss
- Sojaprodukte
- Softdrinks (Zucker!)
- Medikamente (Abführmittel)
- Stress
- Exzessiver Ausdauersport
- Übertriebener Konsum von Alkohol

## Wie behebt man einen Magnesiummangel?

Ein manifester Magnesiummangel kann nur durch die Zufuhr geeigneter Magnesiumprodukte behoben werden, also durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Einen manifesten Mangel erkennt man daran, dass man in der Nacht mit Krämpfen in den Beinen aufwacht und am Morgen Schmerzen im Bereich der Achillessehne hat. Spätestens in dieser Situation gibt es einen dringenden

Handlungsbedarf. Die Zufuhr muss täglich erfolgen und dies mindestens drei Monate lang. Wichtig ist ebenfalls die passende Magnesiumverbindung zu finden. Diese sollte in Form eines Citrats eingenommen werden, da Carbonate vom Körper nur schwer aufzunehmen sind. Ein optimales Produkt enthält auch Calcium und Kalium, ebenfalls in Citratform.

Neben dieser Substitution ist auf eine Ernährung zu achten, die den Magnesiumhaushalt unterstützt. Dies bedeutet auf Zucker und Weißmehl weitestgehend zu verzichten und magnesiumhaltige Lebensmittel zu sich zu nehmen. Auf der Liste ganz oben stehen Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sojabohnen, Cashewnüsse und Mandeln, auch Kiwis enthalten eine ordentliche Portion an Magnesium.

## Vitamin D

Vitamin D-Mangel ist ein weiterer Risikofaktor für Bluthochdruck und begünstigt die Entstehung für Herz-Kreislauferkrankungen. Vitamin D kann vom Körper selbst hergestellt werden, allerdings nur dann, wenn genug Sonnenlicht vorhanden ist. Die Sonne muss dabei direkt auf die Haut scheinen. Wenn das Licht durch eine Fensterscheibe kommt, wird keine Wirkung erzielt. In unseren Breiten reicht von Oktober bis Anfang April die Sonnenintensität nicht aus, um den Körper

dazu anzuregen, ausreichend Vitamin D zu produzieren. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass die Blutdruckwerte im Sommer durchschnittlich niedriger sind als im Winter. In Metastudien konnte nachgewiesen werden, dass der diastolische Blutdruck durch die Gabe von Vitamin D signifikant gesenkt werden konnte.

#### Positive Eigenschaften von Vitamin D auf den Herz-Kreislaufapparat:

- Vitamin D wirkt Entzündungen entgegen, die in den Gefäßen Verkalkungen verursachen können. Es unterstützt dabei die Bildung von Interleukin 10
- Vitamin D schützt die Gefäßinnenwand, das Endothel
- Vitamin D unterstützt die Funktion der Herzmuskulatur und wirkt so der Linksherzinsuffizienz entgegen
- Vitamin D reguliert das Renin-Aldosteron-Angiotensin-System (ein Regelkreislauf von verschiedenen Hormonen und Enzymen) und verringert dadurch die Gefäßaktivität (Gefäßmuskulatur)
- Vitamin D hemmt die Oxidation von LDL-Cholesterin und wirkt daher der Verkalkung der Gefäße entgegen
- Vitamin D hemmt die Bildung von Parathormon, ein erhöhter Spiegel dieses Hormons ist ein Risikofaktor für das Herz-Kreislaufsystem
- Vitamin D ist in der Lage, den Blutfettspiegel positiv zu beeinflussen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die gleichzeitige Gabe von Magnesium und Vitamin D eine wirksame Maßnahme ist, den Blutdruck auf eine natürliche Weise zu reduzieren und in einem Normbereich zu halten. Natürlich darf man nicht erwarten, allein durch diese Maßnahmen eine schwere Hypertonie in den Griff zu bekommen. Unterstützend sind der Mineralstoff Magnesium und Vitamin D auf jeden Fall.

Neben der Substitution von Magnesium und Vitamin D empfiehlt es sich natürlich, regelmäßig Bewegung zu betreiben, Gewicht zu reduzieren und Stress abzubauen. „24 Stunden-Fasten“ hilft ebenso, wie mäßiger Konsum von Zigaretten und Alkohol.

## Vitamin D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub> Tropfen

- bei Arterienverkalkung
- wirkt entzündungshemmend in den Gefäßen
- stärkt die Herzmuskulatur
- hemmt die Oxidierung von Cholesterin

Rein pflanzlich | reicht für 2 Monate. Jede Tagesdosis (10 Tropfen) liefert 1000IE Vitamin D<sub>3</sub>. Mit hochreinem Vitamin K<sub>2</sub> – damit Calcium in den Knochen landet und nicht in den Gefäßen!



Vitamin D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>  
20 ml =  
600 Tropfen  
€49,90

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

Wir sind Natur.





# Knorpel: Basis gesunder Gelenke

Von Nikki-Carina Merz

**O**bwohl die Wolken hoch am Himmel außer unserer Reichweite schweben, haben wir oft eine konkrete Vorstellung wie es sich anfühlen würde, wenn wir auf ihnen gebettet wären: es würde nirgends drücken oder durchhängen. Wir hätten eine wie für uns persönlich maßgeschneiderte, weiche, jedoch stützende Unterlage, die jede unserer Bewegungen abfedert. Genauso verhält es sich mit gesunden Gelenken!

Gesunde Gelenke werden von Sehnen, Bändern und Muskeln unterstützt. Zwischen den Knochen befindet sich Knorpel, der wie ein Stoßdämpfer für unsere Knochen wirkt. Ist der Knorpel gesund, fühlt man sich wie auf Wolken gebettet.

***Ist der Knorpel jedoch beschädigt, dann ist das nur ein ferner Traum!***

Laufen, tanzen, Skifahren und viele andere Bewegungen bereiten uns nur deswegen Freude, weil wir einen gesunden Knorpel haben. Ist der Knorpel einmal beschädigt, dann wird jede Bewegung zur Qual. Sind die Knie oder Knöchel betroffen, überlegt man sich jedes Treppensteigen sehr genau... Sind die Hände betroffen, kann schon Kochen oder gar mit Besteck essen eine Herausforderung sein. Ob Schulter, Rücken oder Nacken, all unsere Gelenke erfüllen Funktionen, die für eine ganzheitliche Gesundheit und Lebensqualität essentiell sind.



***Ein Verlust an Beweglichkeit ist mit einem Verlust an Lebensqualität gleichzusetzen.***

## Was macht einen gesunden Knorpel aus?

Knorpel ist ein elastisches Stützgewebe, das in unseren Gelenken wie ein Polster zwischen den Knochen liegt. Ohne Knorpel reibt Knochen auf Knochen, und jede Bewegung schmerzt. Es ist also äu-

ßerst wichtig, die Elastizität des Knorpels zu erhalten, und das wiederum hängt mit der Fähigkeit zusammen, Wasser in den Zellen zu binden. Diese Fähigkeit sollte jedoch nicht mit der Wassereinlagerung verwechselt werden, die mit einer Schwellung bzw. einem Reparaturprozess in den Gelenken einhergeht. Beim Knorpel ist es eher wie bei einem Gelkissen: ist das Gelkissen ausgetrocknet und hart, bietet es keine elastische bzw. stützende Wirkung mehr.

Ein gesunder Knorpel ist also ein Knorpel, dessen Zellen genügend Wasser gebunden haben, um einen stützenden Effekt zu bieten. Diese Eigenschaft wird

durch verschiedene Stoffe im Körper ermöglicht. Einige dieser Stoffe stellt der Körper selbst her, andere wiederum werden ihm über eine ausgewogene und natürliche Ernährung zur Verfügung gestellt. Auf einige dieser Stoffe wollen wir näher eingehen.

## Schwefel – essentiell für unsere Gesundheit!

Schwefel gehört zu den wichtigsten Nährstoffen für unsere Gesundheit. Schwefel wird für die Synthese von Proteinen und Enzymen benötigt, spielt eine wichtige Rolle im Transportsystem von Elektronen (wichtig für Anti-Aging!), in der Vitamin-Umwandlung, Entgiftung, gesunden Insulin-Funktion, Stoffwechselsynthese des Master-Antioxidans L-Glutathion und eben in der Gesundheit der Gelenke, um nur einige Funktionen von Schwefel aufzulisten.

Wir nehmen Schwefel fast ausschließlich über eine proteinreiche Ernährung, beispielsweise aus Fisch und Geflügel, hochwertigem Rindfleisch und Rohmilch, jeweils in Bioqualität oder zumindest aus Freilandhaltung, zu uns. Schwefel wird auch „abgeregnet“ und stünde somit auf Gemüse, Salaten und Früchten, die unter

freiem Himmel heranwachsen, zur Verfügung. Da wir jedoch meist von einer jahreszeitunabhängigen Folientunnelkultur, pasteurisierter Milch und Massentierhaltung abhängig sind, ist eine ausreichende Versorgung in Frage zu stellen.

Neueste Forschungen ergeben außerdem, dass dieses Mineral in seiner Wichtigkeit bisher unterschätzt wurde und wir allgemein sowieso zu wenig zu uns nehmen. Ebenfalls ist bekannt, dass bei einer Unterversorgung erst das Gehirn und die lebenswichtigen Organe und Funktionen versorgt werden. Knorpel ist weniger wichtig fürs Überleben und wird bei einem Mangel zuerst eingespart. Das erklärt auch, wieso eine Ergänzung mit organischen Schwefelverbindungen, wie beispielsweise MSM oder Chondroitinsulfat, so fantastisch auf unsere Gelenke wirkt.

## Schwefel im Körper

Schwefel kann vorwiegend in Muskeln, Haut und Knochen gefunden werden, ist aber auch wichtiger Bestandteil einiger Proteine, die uns aus der Schönheitspflege bekannt sind, wie beispielsweise Keratin. Schwefel leistet also nicht nur für Stoffwechsel und Entgiftung einen Beitrag, es unterstützt uns auch bei Müdigkeit, Stress, Schmerzen und sogar bei Falten!

Organisch gebundene Schwefelverbindungen wie MSM und Chondroitinsulfat werden mit verschiedenen Funktionen im Körper in Verbindung gebracht:

- Reduzierung von chronischen Schmerzen und Entzündungen
- Reduzierung von Stress, Müdigkeit und Depression
- Erhöhung von Ausdauer und Kraft
- Synthese von wichtigen Nährstoffen inklusive: Vitamin A, B, C, D, E, Aminosäuren, Selen, Calcium, Magnesium und Coenzym Q10
- Entgiftung
- Linderung von allergischen Reaktionen
- Erhöhung der Lungenfunktion und Sauerstoffaufnahme
- Reduzierung von Muskelkater und Muskelkrämpfen
- Reduzierung von Gefäßverkalkung
- Vorbeugung und Behandlung von Krebs und Autoimmunerkrankungen
- Neurologische- und Zellgesundheit
- Anti-parasitär
- Blutzucker- und Insulinregulierend

Wer die Liste genauer betrachtet, wird einige Funktionen erkennen, die eine ganzheitliche Wirkung auf unsere Gesundheit mit sich bringen. Schwefelverbindungen wirken auf die Basis unserer Gesundheit!

## MSM und Chondroitin – wann greife ich wozu?

Sowohl MSM als auch Chondroitin sind Stoffe, die natürlicherweise in unseren Gelenken vorkommen. Bei näherer Betrachtung kann man jedoch leicht ableiten, welches im speziellen Fall die bessere Wahl ist bzw. wann eine Kombination sinnvoll ist.

**MSM – entgiftend, entzündungshemmend und schmerzlindernd** – Die Hauptfunktion von MSM ist, die Zellwände passierbar zu machen. Dadurch können Toxine, freie Radikale und andere ungewollte Stoffe aus den Zellen gespült werden.

Eine weitere elementare Funktion von

# Chondroitin Gelenkkapseln

**JETZT  
NEU!**

- fördern die Elastizität
- wirken hydrierend und schützend
- für Knorpel und Haut



Chondroitin  
60 Kapseln  
€29,90

www.dr-ehrenberger.eu

Wir sind Natur.







MSM ist, Fremdstoffe davon abzuhalten, sich in den Schleimhäuten in Lunge und Darm einzunisten. Egal, ob es sich dabei um Fremdstoffe wie Parasiten oder Allergene handelt: daraus resultierende Entzündungen werden reduziert. Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung ist auch der Hauptgrund wieso MSM bei rheumatoider Arthritis zum Einsatz kommt.

**Chondroitin – hydrierend und schützend** – Die Hauptfunktion von Chondroitin ist, Wasser zu absorbieren und so das umgebene Gewebe hydriert und elastisch zu halten. Wenn das Chondroitin diese Aufgabe im Knorpel erfüllt, kann unser Knorpel wie ein Gelkissen wirken und jede Bewegung dämpfen.

**Chondroitin fördert die Elastizität von Knorpel!** – Forschungen belegen, dass eine naturheilkundliche Nahrungsergänzung mit Chondroitin bei Arthrose das langfristige Fortschreiten von Kniearthrosen mit größerem Erfolg reduzieren konnte wie ein schulmedizinischer Entzündungs- und Schmerzhemmer. Und das ohne Nebenwirkungen!


Chondroitin ist ein Gelenksbaustein, der die Fähigkeit besitzt, Wasser im Bindegewebe zu speichern und somit die Elastizität des Knorpelgewebes zu erhöhen. Fehlen dem Körper jedoch gewisse Bausteine, bzw. liegt ein Mangel oder Schädigung durch Verletzung oder einseitiger Ernährung vor, dann kann es sinnvoll sein, zeitweise durch eine Ergän-

zung die Regeneration zu unterstützen.

Bei einer Arthrose ist der natürliche Gehalt an Chondroitin im Knorpel reduziert, was zu Schmerzen und Steifheit in den Gelenken führen kann. Um die Beweglichkeit wieder zu erhöhen, empfehlen wir das Knorpelgewebe mit Chondroitin hydriert zu halten. Bei rheumatoider Arthritis, bei der eine Gelenkentzündung vorliegt, empfehlen wir Ihnen MSM.

Für eine synergistische Wirkung, verwenden Sie die Kombination der beiden organischen Schwefelverbindungen, auch in Kombination mit Weihrauch,

Omega 3-Fettsäuren, beispielsweise aus Krillöl, und dem Spurenelement Silizium, in dieser Reihenfolge, um bei hartnäckigen Gelenksproblemen die Beweglichkeit wiederherzustellen.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch eines mit auf den Weg geben: eine Ergänzung mit den feinsten Naturprodukten hilft nichts, wenn der Körper glaubt, dass Beweglichkeit eigentlich nicht so wichtig ist. Also runter vom Sofa und raus in die Natur, vor allem jetzt im Frühling! Bewegung führt nicht nur zu mehr Energie, sondern auch zu mehr Beweglichkeit! 



## Chondroitin Gelenkkapseln – rein Vegan aus Fermentation gewonnen

Üblicherweise wird Chondroitinsulfat aus Knorpelgewebe von Rindern, Schweinen oder Haifischen gewonnen. Die chemische Struktur schwankt je nach Tierart und Herstellungsprozess erheblich wodurch manche Studien eine gute Wirksamkeit, manche keine Wirksamkeit zeigen.

Der Vorteil der Dr. Ehrenberger Gelenkkapseln ist, dass wir rein pflanzliches, mittels Fermentation hergestelltes Chondroitin verwen-

den, welches erstens besser bioverfügbar ist als tierisches Chondroitin und zweitens immer dieselbe Struktur besitzt, also keine Qualitätsschwankungen aufweist.

Da es eine kleinere Molekülkettenlänge hat als tierisches Chondroitin, wird es besser vom Körper aufgenommen. Von seiner Struktur entspricht es auch viel eher dem Chondroitin, welches vom Körper in der *Synovialflüssigkeit* („Gelenkschmiere“) gebildet wird.

# Schwarzkümmel – ideal im Frühjahr!

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**S**amen sind der wertvollste Bestandteil einer Pflanze. Sie tragen die gesamte Vergangenheit (Evolution) als auch die gesamte Zukunft in sich. Ohne ihren Samen kann eine Pflanze sich nicht vermehren, sie kann kein Leben spenden. Leider erleben wir dies heute bei vielen künstlich genetisch veränderten Pflanzen. Sie werden wertlos und sogar giftig für den menschlichen Organismus. Nicht so beim Schwarzkümmel. Seit Jahrhunderten hat er seine Kraft erhalten und ist ein wahrer Stern am Himmel der Heilpflanzen.

Was macht einen Samen so wertvoll? Nun, wie eingangs schon erwähnt, sind Samen ein Produkt der Evolution. Jeder

Same beinhaltet wertvolle Inhaltsstoffe und kann einen Keimling hervorbringen, der mit der Zeit zu einer ausgewachsenen Pflanze wird, die dann selbst wieder Samen hervorbringt. Alles was ein Same braucht, ist gute Erde, Licht und Wasser, und das Wunder nimmt seinen Lauf. Samen überstehen Hitzeperioden, sie können eingefroren werden und überleben Jahrzehnte ohne die Zufuhr von Wasser. In diesem Zustand sind sie schlafende Mysterien, vollgepackt mit wertvollen Ölen, Proteinen und Mineralstoffen. Ähnlich wie Dornröschen können auch sie nach 100 Jahren aufgeweckt werden und bilden danach wunderbare Strukturen. Samen sind, bildhaft gesprochen, die Verbindung zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Einer jener Samen, die es auf einen der ersten Plätze einer noch nicht veröffentlichten Hitliste geschafft hat, ist der Samen des Schwarzkümmels, Nigella

arvensis. Der Schwarzkümmel ist nicht mit dem uns bekannten Kümmel verwandt. Er gehört zu den Hahnenfußgewächsen und wird auch als „schwarzer Zwiebelsamen“ bezeichnet. Heimisch ist der Schwarzkümmel im Orient und den Mittelmeerländern und wird seit Jahrhunderten zur Linderung diverser körperlicher Beschwerden eingesetzt. Dazu kommen wir etwas später.

Die kleinen, schwarzen Samen sind dreikantig und enthalten mehr als 100 wertvolle Inhaltsstoffe. Wie immer bei Naturheilmitteln geht es dabei nicht um einzelne Inhaltsstoffe, sondern um die Komposition, quasi um die Leistung eines ganzen Orchesters. Im Schwarzkümmelsamen sind hochwertige Proteine, Kohlenhydrate und wertvolle Öle enthalten. Von den Fettsäuren liegt der Anteil der einfach ungesättigten bei ca. 20 %, die der mehrfach ungesättigten bei 60 % und darüber. Diese Fettsäuren sind für den Körper essentiell. Dies bedeutet, dass er sie nicht allein bilden kann und somit auf eine Zufuhr angewiesen ist. Die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren verhindert die Bildung von Entzündungen im Körper, speziell in den Gefäßen, harmonisiert das Immunsystem und bietet einen aktiven Zellschutz.

Es ist somit nicht weiter verwunderlich, dass es vom Schwarzkümmelsamen heißt, er lindere alle Krankheiten, außer den Tod. Die Effekte sind natürlich den schon kurz beschriebenen Fettsäuren zuzuschreiben, aber auch anderen Inhaltsstoffen wie Vitaminen (B1, B2, B6, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E) und Mineralstoffen. Genauso vielfältig wie seine wunderbare Komposition, sind auch die Wirkungen des Schwarzkümmels und des daraus gewonnenen Öls. Der kleine Samen fin-

## Bio-Schwarzkümmel

- Senkt die Allergiebereitschaft
- Stärkt die Lungenfunktion
- Harmonisiert die Darmtätigkeit



Bio-Schwarz-  
kümmel  
180 Kapseln  
€24,90

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

*Wir sind Natur.*





det bei Folgenden Erkrankungen seinen Einsatz:

## Allergien

Allergien sind ein großes Problem der heutigen Zeit geworden. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte meinem Sonderartikel in dieser Ausgabe von „Natur heilt“. Eine allergische Reaktion kann verschiedene Organe betreffen: die Haut, Schleimhäute wie den Magen-Darmtrakt, natürlich auch die Lunge. Überall kann der Schwarzkümmel helfen. Man sollte ihn klug einsetzen. Besonders bei Allergien braucht er eine gewisse „Vorlaufzeit“. Man muss einige Wochen vor der Pollensaison mit der Einnahme beginnen. In der heutigen Zeit ist es leider so, dass der Pollenflug sehr rasch beginnen kann. Ich rate daher früh genug mit der Einnahme von zwei bis vier Kapseln am Tag zu beginnen.

Bei allergischem Asthma kann man natürlich das ganze Jahr über mit der Einnahme beginnen. Eine Reduktion der Schwellung der Schleimhäute und Lunge wird durch die ätherischen Öle erwirkt und auch durch die positive Wirkung im Magen-Darmbereich.

## Entgiftung

Die Entgiftung ist immer wieder ein Thema, das die Schulmedizin und die Naturmedizin entzweit. Für viele „Schulmediziner“ gibt es keine Anlagerungen von Schlacken in unserem Körper, für

die „Naturmediziner“ ist dies eine Tatsache. Wahrscheinlich liegt die Wahrheit, wie immer, in der Mitte. Mir persönlich kann niemand erzählen, dass die Ernährung durch Schnitzel, Burger & Co. keine Spuren in unserem Körper hinterlässt. Vitaminmangel, Mineralstoffmangel und der Mangel an Spurenelementen runden das Bild der Verschlackung ab, und dies ist sichtbar und körperlich spürbar.

Schwarzkümmel kann durch seine positive Wirkung im Magen-Darmtrakt helfen, den Körper zu reinigen. Ich empfehle dazu auch noch die Chlorella Alge einzunehmen. Die sinnvollste Zeit eine solche Kur anzugehen, ist das Frühjahr. Natürlich ist dabei darauf zu achten, dass man sich bei der Ernährung einschränkt. Bewegung und Atemübungen helfen ebenfalls, den Erfolg zu optimieren.

## Herz und Kreislauf

Wie Sie sicherlich wissen, sind die Erkrankungen von Herz und Kreislauf sehr verbreitet. Manchmal gehört es fast schon „zum guten Ton“ einen erhöhten Blutdruck zu haben. Obwohl die Normwerte für den Blutdruck leicht nach oben korrigiert wurden, steht es außer Zweifel, dass ein deutlich erhöhter Blutdruck die Gefäße schädigt und somit das Herz in Mitleidenschaft zieht. Bereits 2008 wurde in einer klinischen Studie nachgewiesen, dass bei leichter und mittlerer arterieller Hypertonie die Einnahme von Schwarzkümmel eine positive Wirkung im Körper entfaltet. Ebenso konnte in einer weiteren Studie nachgewiesen werden, dass

Schwarzkümmel in der Lage ist, die Insulinresistenz zu verbessern. Ein Lichtblick für viele Typ II Diabetiker.

## Krebsbegleitende Therapie

Besonders bei Krebserkrankungen sollte es zu einer Synthese zwischen den verschiedenen Medizinrichtungen kommen. Dies bedeutet, dass sowohl schulmedizinische Behandlungen sinnvoll sind, als auch eine psychologische Betreuung des Patienten und des Umfeldes. Bewegungstherapie, Atemübungen und Umstellung der Ernährung runden das Bild ab. Bei der Ernährung im Falle einer Erkrankung an Krebs kann Schwarzkümmel erfolgreich eingesetzt werden, da die Einnahme bei der Ausleitung hilft, Entzündungen reduziert und den Körper wieder zur Harmonisierung seiner Rhythmen verhelfen kann. Nebenwirkungen, außer ein leichtes Aufstoßen, sind keine zu erwarten.

### Einsatzgebiete von Schwarzkümmel:

- Allergien (Pollenallergie, Gräser, Tierhaare)
- Immunschwäche
- Bronchitis und Reizhusten
- Asthma
- Bluthochdruck
- Blähungen
- Hautunreinheiten
- Darmreinigung (Frühjahr)
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Begleitend bei der Therapie einer Krebserkrankung



# WIR FEIERN JUBILÄUM: 25 JAHRE VOL

Ein Vierteljahrhundert  
Dr. Ehrenberger Synthese GmbH

## 25 Jahre Einsatz für die Synthese von Natur und Medizin

1993 gründete ich die diese Firma in Perchtoldsdorf in Niederösterreich. Meine Vision war es, den Menschen den Bezug zur Natur zu vermitteln. So benannte ich die Firma ursprünglich „Synthese – Gesellschaft für holistische Medizin“ – mit der Absicht eine ganzheitliche Synthese zwischen Natur und Medizin zu etablieren. Wie das konkret aussehen könnte, war mir damals noch gar nicht bewusst und es folgten viele turbulente Jahre. Jetzt feiern wir 25 Jahre voller Ideen, Niederlagen und zum Glück auch vieler Erfolge.

Die Highlights aus den vergangenen 25 Jahren, alle Neuheiten, jede Menge Verrücktheiten und inzwischen 60 hochwertige Naturprodukte – viele davon in Bio-Qualität und aus fairem Handel – finden Sie allesamt auf unserer neuen Webseite, just in Time für das Jubiläum.

Ich danke unseren Mitarbeitern, der Gemeinde Mogersdorf – die inzwischen unsere Heimat geworden ist – sowie allen Kunden und Partnern, die uns all die

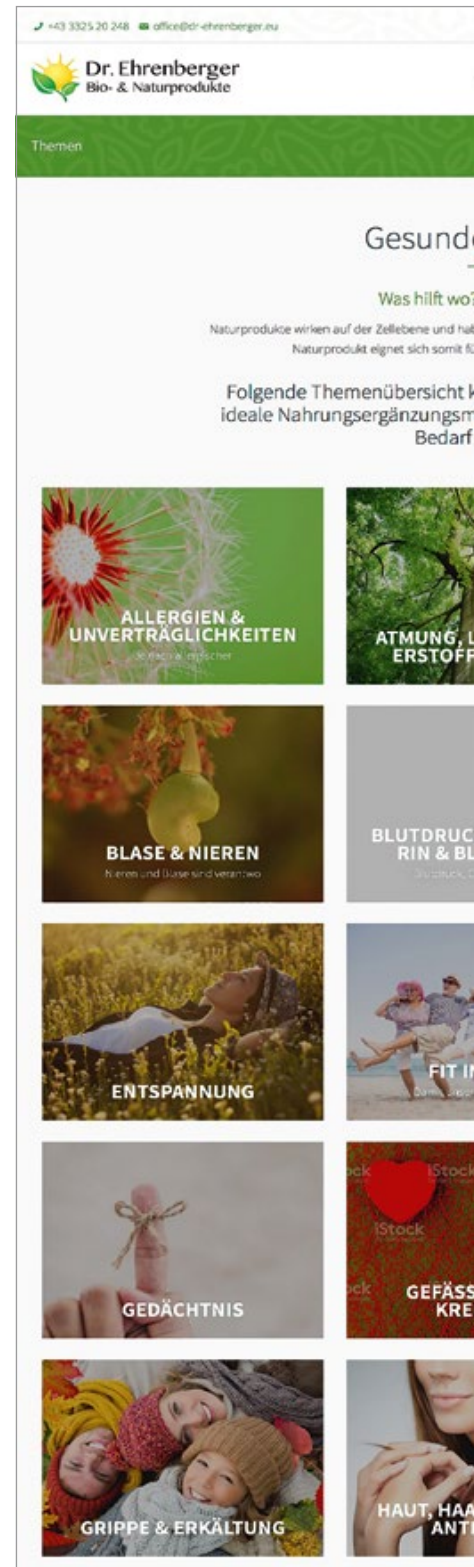


**Dr. med. Michael Ehrenberger**

Jahre unterstützt haben und uns so nehmen, wie wir sind!

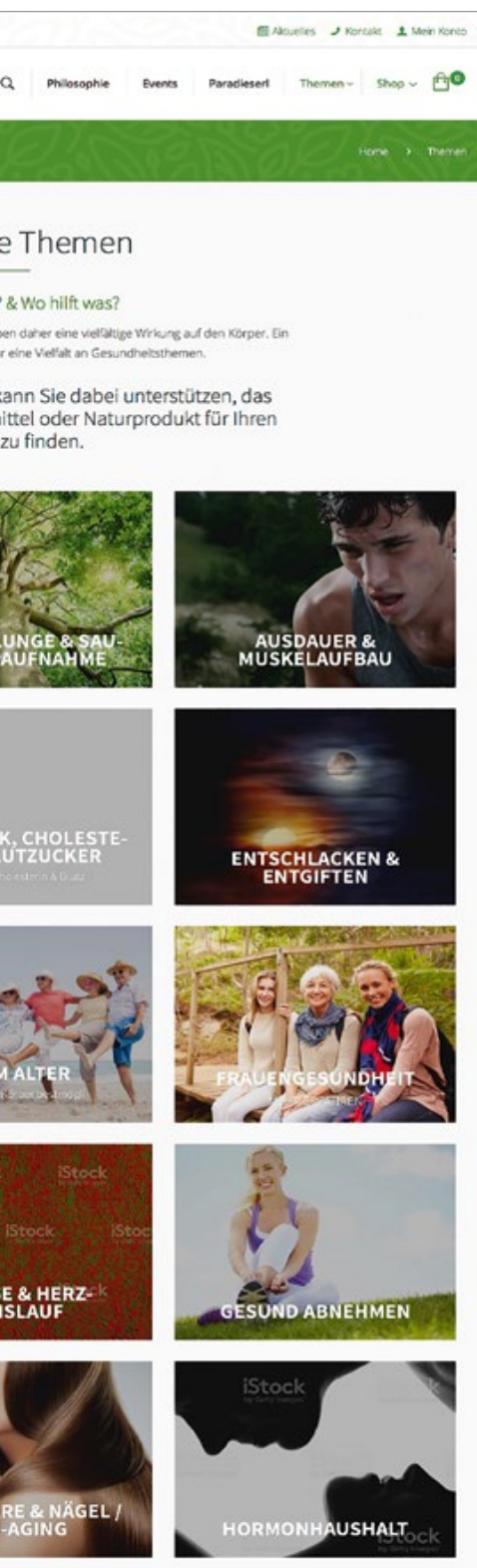
**Herzlichst,**

**Dr. med. Michael Ehrenberger**



[www.dr-eh](http://www.dr-eh)





ehrenberger.eu

## Neue Webseite zum Jubiläum

### Wir sagen Danke

Pünktlich zum Jubiläumsjahr wurde unser Internetauftritt komplett erneuert. Gemeinsam im Team wurden Konzept, Werte und Positionierung hinterfragt und überarbeitet. Ein zeitgemäßer und frischer Look wurde entwickelt, der sich im Laufe des Jubiläumjahres Schritt für Schritt durch all unsere Medien ziehen wird.

Die selbe Aufmerksamkeit haben wir auch unseren Naturprodukten gewidmet. Im Jubiläumsjahr erwarten Sie noch einige Neuerungen.

Doch nicht nur unser Look hat sich geändert. Besonders wichtig war uns eine Technik, die uns einen noch besseren Kundenservice ermöglicht – denn Sie als unser treuer Kunde sind unser höchstes Gut!

Unsere Naturprodukte sprechen schon seit vielen Jahren durch ihre reine Qualität und hochwertige Wirkung für sich. Dennoch möchten wir auch Ihnen als treuen Kunden einmal Danke sagen. Daher haben wir uns eine Aktion einfallen lassen, bei der für jeden was dabei ist! Jedes unserer Naturprodukte – also auch Ihre Lieblingsprodukte – werden wir dieses Jahr zu gewissen Zeiten mit einem Rabatt von 2,50 Euro Rabatt anbieten, um unser 25-jähriges Jubiläum zu feiern.

**Am 29. März geht's los! Besuchen Sie unsere neue Webseite und finden Sie das Richtige für Ihre Gesundheit!**

## NEU! Zum Jubiläum finden Sie auf unserer Webseite eine Vielfalt an neuen Informationen:

- Zeitraffer: 25 Jahre Dr. Ehrenberger Synthese GmbH
- Auszeichnungen, Gütesiegel und Zertifizierungen
- 15 Jahre Naturprodukte: Highlights, Klassiker und Neuankömmlinge
- Biografie Dr. med. Michael Ehrenberger – 35 Jahre Naturmediziner mit Herz!
- Gesunde Themen: hier finden Sie wichtige Information darüber, welche Naturprodukte auf welche Weise unterstützen. Dieser Bereich regelmäßig um ein weiteres Thema ergänzt.



# Ohne Algen geht es nicht!

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**O**ft sind sie für das freie Auge unsichtbar, manchmal lassen sie Schwimmteichbesitzer verzweifeln, wir aber unterschätzen ihren Wert für das Leben auf unserer Erde. Algen sind überall vorhanden, sie überleben unter den widrigsten Bedingungen, produzieren mehr Sauerstoff als alle Wälder der Erde zusammen, sind die Hauptnahrung für die größten Säugetiere der Welt und können aus Sonnenlicht und Wasser Proteine produzieren, die Bausteine des Lebens. Erfahren Sie in diesem Artikel mehr über Algen und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit.

Algen gehören zu den ältesten Lebewesen auf unserem Planeten. Ohne Algen hätte sich kein Leben entwi-

ckeln können. Das Leben begann vor ca. 3,5 Milliarden Jahren, als Bakterien begannen, Sauerstoff in einer Form zu produzieren, die für den Menschen verwertbar ist. Danach erst folgten die Algen, dies ist auch immerhin schon ca. 2,2 Milliarden Jahre her. Algen und Bakterien haben die Fähigkeit, unter den widrigsten Situationen zu überleben. Es handelt sich dabei um Bedingungen, die der Mensch, Tiere oder Pflanzen niemals überstehen würden. Algen gehören, neben anderen Organismen, zu den Nahrungsgrundlagen (Plankton) riesiger Meeresbewohner (Blauwal) und produzieren, durch ihre Fähigkeit der Photosynthese, mehr Sauerstoff als alle Wälder der Erde gemeinsam.

Die Photosynthese ist und bleibt wohl ein Rätsel in der Biologie. Auf jeden Fall bedeutet sie, dass Sonnenlicht, mit Hilfe von Wasser und Nährstoffen, zu hochwertigen Kalorien verarbeitet

werden kann, der Ursprung des Lebens. Wer sich diesen Plan ausgedacht hat, wissen wir nicht. Tatsache ist, dass er funktioniert und wir in der Lage sind ihn nutzen zu dürfen.

Es gibt weit über 10.000 verschiedene Algenarten auf unserem Planeten. Darunter die Rotalge, die Astaxanthin produziert, die blau-grüne Alge auch AFA-Alge genannt, Chlorella und Spirulina, die als Nahrungsergänzungsmittel von besonderer Bedeutung sind. In diesem Artikel beschäftige ich mich mit den zwei zuletzt genannten Algen.

## Die Chlorella-Alge

**Chlorella** ist eine einzellige Alge, die etwa die Größe eines roten Blutkörperchens hat. Der Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „kleines, junges Grün“. Sie steht den Pflanzen nahe



und hat einen hohen Chlorophyllgehalt, mehr als jede andere Pflanze oder Alge. Chlorella ist außerdem in der Lage, wie jede Alge, Vitamine (Vita = Leben), essentielle Fettsäuren und Ballaststoffe zu bilden. Sie ist für die Wissenschaft von großem Interesse, da sie bereits seit Jahrtausenden existiert, trotz sämtlicher Veränderungen ihrer Lebensbedingungen. Es existieren bereits unzählige wissenschaftliche Studien zu ihren positiven, gesundheitlichen Wirkungen auf unseren Organismus.

## Die Inhaltsstoffe von Chlorella

**Chlorophyll:** keine andere Pflanze weist einen höheren Gehalt an Chlorophyll auf. Die Struktur von Chlorophyll ist fast ident mit Hämoglobin, dem roten Farbstoff der Erythrozyten.

**Fettsäuren:** Chlorella liefert uns

mehr als 30 Fettsäuren, die je zu einem Drittel aus gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Die Fettsäuren spielen eine bedeutende Rolle bei der Stabilität der Gefäßwände, manche von ihnen sind in der Lage Bakterien, Viren und Darmbakterien abzutöten (Caprin- und Laurinsäure).

**Vitamine:** die Alge enthält sämtliche wasserlöslichen und fettlöslichen Vitamine. Besonders der Verbund der vielen Vitamine und deren Vorstufen machen die Alge so wertvoll für uns. Ebenfalls positiv ist die Mischung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu bewerten.

**Spurenelemente:** Chlorella beinhaltet Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium, sowie Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Selen. Alle Mineralstoffe und Spurenelemente sind organisch gebunden und daher für den Körper besonders gut verwertbar.

## Anwendungsbereiche der Chlorella-Alge

**Entgiften:** die Entgiftung des Körpers ist das Haupteinsatzgebiet der Chlorella. Da unser Körper täglich mit Giften konfrontiert wird, ist eine Entgiftung von besonderer Bedeutung. Die Entgiftung wird empfohlen bei chronischen Krankheiten aber auch um die Gesundheit zu erhalten. Die beste Jahreszeit dafür ist das Frühjahr.

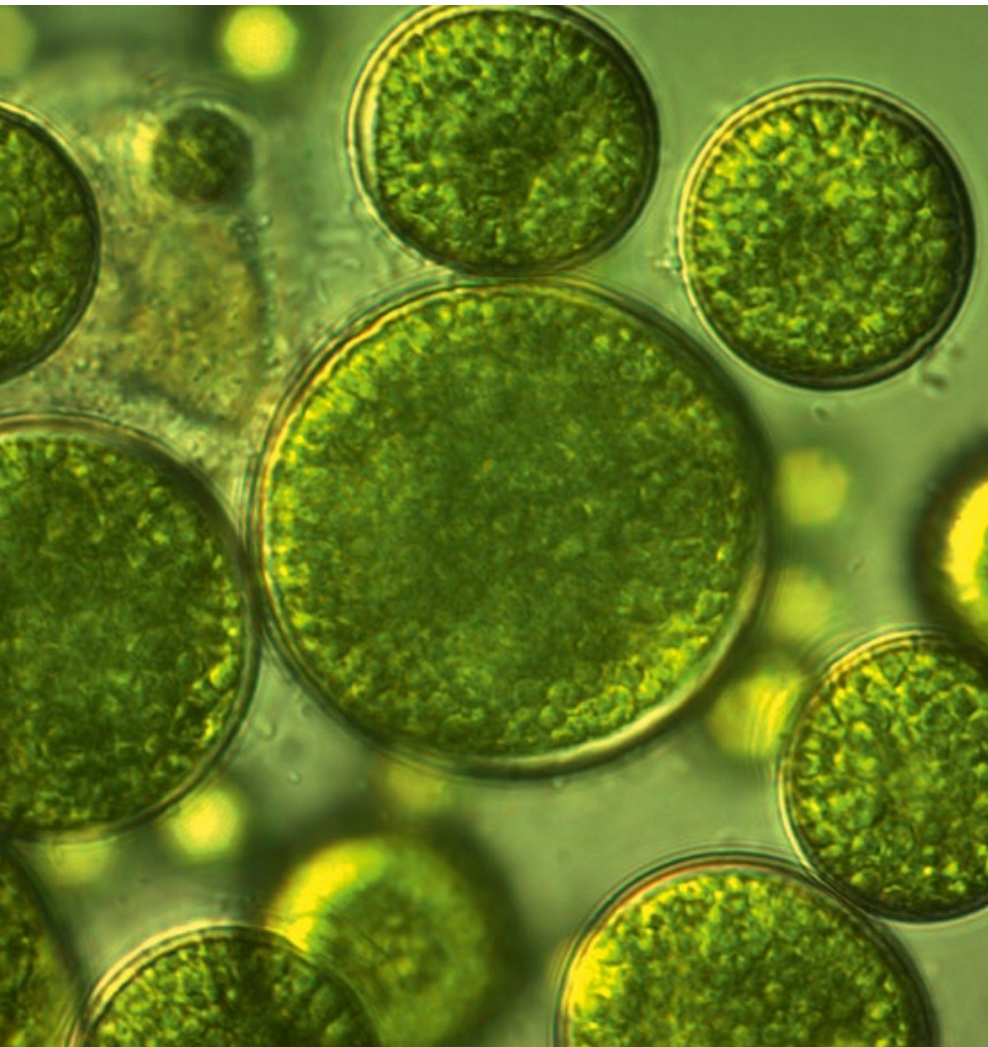
**Abnehmen:** die Reduktion von Gewicht ist vielen Menschen ein großes Anliegen. Dabei spielen nicht nur ästhetische Überlegungen eine Rolle, sondern natürlich auch die Gesundheit. Übergewicht (im schlimmsten Fall massive Adipositas) reduziert unsere Lebenserwartung. Natürlich müssen, neben der Einnahme von Chlorella, auch eine Umstellung der Ernährung und ein körperliches Training eingehalten werden.

**Verbesserung des Hautbildes:** unsere Haut ist ein Anzeiger dafür, wie stark unser Körper verschlackt ist. Der Einsatz von Chlorella trägt zu einer sichtbaren Verbesserung des Hautbildes bei. Wichtig dabei ist es, die Dosis langsam zu erhöhen, damit es zu keinen Überreaktionen kommt.

**Darmprobleme:** Chlorella eignet sich für eine als Kur durchgeführte Darmreinigung. Der Darm ist der „Nährboden des Körpers“, ist sein Milieu gestört, dann kann das Immunsystem nicht 100 % wirkungsvoll arbeiten. Chlorella unterstützt die Ausscheidung, nährt die Darmbakterien und spendet dem Körper wertvolle Nähr- und Mineralstoffe.

**Leberbeschwerden:** die Leber ist eng mit dem Darm verbunden. Wird der Darm entlastet, und werden Schwermetalle aus dem Körper ausgeschieden, dann kann sich eine gestörte Leberfunktion schnell zurückbilden. Kuren mit vier bis acht Gramm pro Tag werden empfohlen, die Kur sollte vier Wochen andauern. Zu Fortführung werden zwei Gramm pro Tag empfohlen.

**Herz-Kreislauferkrankungen:** Chlorella kann, über einen längeren Zeitraum eingenommen, den Cholesterinspiegel



senken. Dies liegt an ihrem Gehalt von Ballaststoffen und die positive Wirkung auf die Darmbakterien. Ebenfalls positiv wirkt sich der Gehalt an B-Vitaminen aus. Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei drei Gramm.

**Regulierung des Säure-Basen-haushaltes:** Chlorella ist in der Lage, einen erschöpften Mineralstoffhaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Bei der Einnahme ist darauf zu achten, dass „Mineralstoffräuber“, wie zum Beispiel Zucker und weißes Mehl, vermieden werden.

Die Einnahmeempfehlung beträgt drei Gramm pro Tag.

#### Wirkung:

- Entgiftung
- Abnehmen
- Verbesserung des Hautbildes
- Darmprobleme
- Leberbeschwerden
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Regulierung des Säure-Basenhaushaltes

## Die Spirulina-Alge

Die Spirulina-Alge ist ein Nährstoffpaket ohne Gleichen. Wenn wir der Ansicht sind, dass sich das „Leben“ von anorganischen zu organischen Molekülen und Organismen entwickelt hat, also quasi „per Zufall“, dann spielen Algen dabei eine große Rolle in dieser Kette. Die Spirulina-Alge hat ihren Namen von ihrem spiralförmigen Aussehen. Manche Botaniker zählen sie eigentlich zu den Bakterien (Cyanobakterien), wir bleiben aber lieber bei dem Begriff der „Alge“. Spirulina bedeutet „kleine Spirale“. Die Alge ist gerade einmal einen halben Millimeter lang und somit mit freiem Auge kaum sichtbar. Bereits die Mayas in Mittelamerika sollen die Alge kultiviert haben und sie wurde als hochwertiges Nahrungsmittel geschätzt.

Zu Beginn wurde die Alge aus Salzseen geschöpft, diese Zeit ist jedoch schon lange vorbei. Um optimal zu gedeihen, braucht die Alge Sonnenlicht, Kohlendioxid, Wärme und Wasser. Heute wird sie

in riesigen Becken unter freiem Himmel „produziert“. Die Becken werden regelmäßig belüftet und ihr Inhalt in Bewegung gehalten, was ein gleichmäßiges Wachstum garantiert. Zur Erntezeit werden die Algen mit feinmaschigen Sieben aus dem Wasser geerntet, entwässert, getrocknet und zu Nahrungsergänzungsmitteln verarbeitet.

Die Algen sind einem tierischen Eiweiß weitaus überlegen, und sie könnten der Ernährungsproblematik der heutigen Welt einen Ausweg zeigen. Wir sprechen dabei nicht nur von der Versorgung mit Mineralstoffen oder Vitaminen, sondern auch über die Versorgung mit weiteren lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Eiweißstoffe sind besondere Moleküle, ohne die ein menschliches Leben auf diesem Planeten nicht möglich wäre. Algen als Basis des Lebens! Die Evolution vollzieht sich Tag für Tag vor unseren Augen. Glücklicherweise ist der, der dies erkennt!

## Inhaltsstoffe der Spirulina

Spirulina kann man als eine „**Eiweißfabrik**“ bezeichnen. Eiweiße, oder auch Proteine genannt, haben ihren Namen von dem griechischen Wort „proteios“, welches „grundlegend oder erster“ bedeutet. Die Spirulina beinhaltet bis zu 70 % Eiweißstoffe, darin sind 18 der 20 Aminosäuren enthalten, die unser Körper unbedingt benötigt, darunter alle essentiellen Aminosäuren. Neben den Aminosäuren enthält Spirulina auch Elemente wie Chrom, Eisen, Mangan, Kalzium, Selen und Zink, außerdem wertvolle Ballaststoffe. Auch Vitamine sind in Spirulina enthalten. Beta Carotin (die Vorstufe von Vitamin A), Vitamin E, B1, B2, B3, B6, B12 und B9. Für Veganer unbedingt empfehlenswert!

## Einsatzmöglichkeiten von Spirulina

**Müdigkeit und Stress** – Chronische Müdigkeit ist ein weit verbreitetes Pro-

## Bio-Chlorella

- Entgiftet sanft und gründlich (bindet auch Schwermetalle)
- Unterstützt das Hormonsystem
- Unterstützt das Herz-Kreislauf-System

**Bio Chlorella 180 Presslinge €29,90**



AT-BIO-301 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft **VEGAN**

## Bio-Spirulina

- Moduliert das Immunsystem und stärkt die Abwehr
- Regeneriert geschädigte Zellen
- Schützt vor vorzeitiger Alterung

**Bio Spirulina 90 g Granulat €19,90**



AT-BIO-301 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft **VEGAN**

www.dr-ehrenberger.eu

*Wir sind Natur.*



blem. Spirulina unterstützt den Körper, dieses Syndrom zu vermeiden. Die wertvollen Inhaltsstoffe geben dem Körper genug Kraft, um gesund zu bleiben.

**Schwere Belastungen bei Schule und Sport** – In der Schule, bei der Arbeit und im Sport brauchen wir zusätzliche Kalorien und Nährstoffe. Gerade die Grundnährstoffe der Spirulina-Alge versorgen uns damit.

**Genesung nach schweren Operationen** – Operationen zehren am Körper. Ob nun ein Gelenk „ausgetauscht“ wird oder andere Eingriffe vorgenommen werden. Spirulina hilft dabei, dass der Körper wieder genesen kann.

**Unterstützung während einer chemischen Therapie** – Therapien, die auf Chemie basieren, betreffen leider sehr viele Menschen in der heutigen Zeit. Gerade in der Phase einer Chemotherapie sollte man unbedingt auf die Ernährung achten. Algen sind dabei ein Grundbaustein. Spirulina und Chlorella helfen uns, die Körperfunktionen zu unterstützen und wertvolle Nährstoffe aufzunehmen.

**Unzulängliche Ernährung** – Burger, Schnitzel und Co. machen es möglich: wir verhungern vor vollen Schüsseln. Algen bereichern unsere Ernährung, da sie ein Grundbaustein unserer Nahrung sind.

**Ältere Menschen** – Viele ältere Menschen leiden unter einem Defizit



an Nährstoffen. Daraus resultieren so manche, chronische Erkrankungen. Eine dreimonatige „Algenkur“ kann helfen die Defizite zu beheben und einen ausreichenden Status von Nährstoffen wiederherzustellen.

**Veganer und Vegetarier** – Leider gibt es eine Menge von übergewichtigen Veganern bzw. Vegetariern. Dies liegt daran, dass oft wertlose, kurzketige Kohlenhydrate gegessen werden, nur um den momentanen Hunger zu stillen. Algen helfen dabei, dass wir unser plötzliches Hungergefühl stillen können, wertvolle Nahrung zu uns nehmen und damit Kalorien sparen. Veganer, die sich ernsthaft mit dem Thema auseinandergesetzt haben, kennen dieses Problem. Eine besondere Adresse für ernsthaftes Bemühen lautet [www.bioveganversand.at](http://www.bioveganversand.at)

#### Spirulina ist anzuwenden bei:

- Müdigkeit und Stress
- Schweren geistigen, emotionalen und körperlichen Belastungen
- Genesung nach Operationen
- Während Chemotherapien (evtl. in Kombination mit Chlorella)
- Bei Fehlernährung
- Im Alter (evtl. in Kombination mit Curcuma)
- Bei besonderen körperlichen und sportlichen Belastungen
- Mängel an Eisen, Chrom, Vitamin B, Selen und Zink

Algen werden zukünftig eine bedeutende Rolle in der Ernährung der Weltbevölkerung spielen. Ihre Ökobilanz ist ausgezeichnet, sie bieten uns wichtige Nährstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente, und sie sind in der Lage, den Körper aufzubauen und zu entgiften. 🌱

## NEU im Sortiment: Bio AFA Alge

### Energie, Leistung und Stimmung!

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe von „Natur heilt“, was diese wildgewachsene, blaugrüne Alge alles für Ihre Gesundheit und vor allem für Ihre Gehirnfunktion tun kann.

Bio  
AFA Alge  
60 Presslinge  
€ 44,90



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

*Wir sind Natur.* 🌱

# Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte!

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**I**n der letzten Ausgabe von „Natur heilt“, haben wir uns mit der Entgiftung des Körpers über die Leber, den Darm und die Lunge beschäftigt. In dieser Ausgabe lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Nieren und die Haut. Beide Organe sind ebenfalls wichtige Mitspieler, wenn es heißt den Körper zu reinigen und sollten nicht vernachlässigt werden. Die Nieren vollbringen Tag für Tag Höchstleistungen, und die Haut ist immerhin das größte und somit auch schwerste Organ des menschlichen Körpers.

## Die Nieren

Paarweise angelegt, vollbringen die Nieren täglich Höchstleistungen. So fließt das gesamte Blutvolumen, also ca. fünf Liter, 300-mal täglich durch die Nieren. Dies ergibt einen Blutdurchfluss von ca. 1.500 Litern Blut pro Tag. Aus dem Blut filtern die Nieren den sogenannten Primärharn (ca. 180 Liter) heraus. Dieser Primärharn wird natürlich weiter gereinigt und Substanzen wie Zucker, Aminosäure und Elektrolyte werden kontrolliert in den Blutkreislauf wieder zurückgeholt und Wasser folgt den Teilchen nach. Aus den 180 Litern Primärharn werden

zum Schluss ca. 2 Liter Sekundärharn, die portionsweise ausgeschieden werden. Die Position der Nieren ist der hintere Bauchraum, retroperitoneal, hinter dem Bauchfell, etwa in der Höhe des 12. Brustwirbels.

Die Aufgaben der Nieren sind vielfältig. Einerseits werden über die Nieren harnpflichtige Substanzen ausgeschieden, das sind Giftstoffe, die der Körper nicht brauchen kann. Die Nieren regulieren weiters den Wasserhaushalt des Körpers. Ist zu viel Wasser vorhanden, dann wird dies ausgeschieden, ist zu wenig Wasser vorhanden, wird es zurückgehalten. Wasser lässt sich be-

kannterweise nicht komprimieren. Dies bedeutet, dass die Nieren auch in der Blutdruckregulation eine wesentliche Rolle spielen. Außerdem regulieren sie die Bildung der roten Blutkörperchen, verschiedener Hormone und die körpereigene Zuckerneubildung.

In der chinesischen Medizin sind natürlich die verschiedenen Funktionen der Niere ebenfalls beschrieben. Da wir es hier mit einer naturnahen Medizin zu tun haben, werden emotionale und geistige Inhalte mitberücksichtigt. Die Nieren betreffen dabei die Themen der Angst, Kältegefühl, Schock, Stress, Haarausfall oder ähnliche Inhalte. Über

## Bio Brennnessel Kapseln

- unterstützen den Abbau von Harnsäure
- unterstützen die Funktion von Blase und Nieren
- wirken entsäuernd und entgiftend
- bei Rheuma



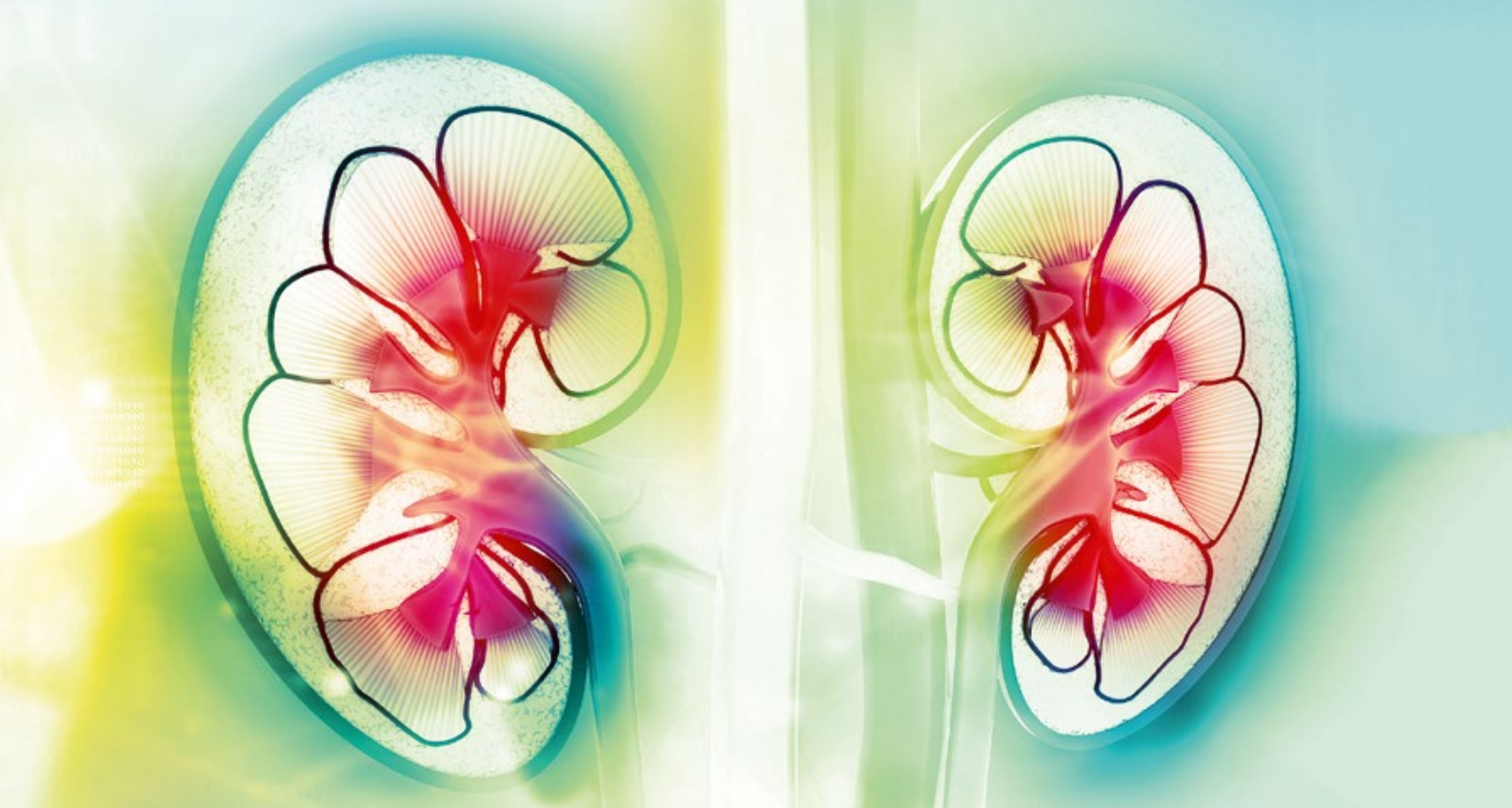
Brennnessel  
180 Kapseln  
€19,90

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

Wir sind Natur.







diese oder andere Inhalte werde ich in einer der folgenden Ausgaben von „Natur heilt“ berichten.

Besonders sensibel reagieren Niere und ableitende Harnwege (Harnleiter, Harnblase) auf Giftstoffe wie zum Beispiel Rückstände von Zigarettenrauch oder Umweltgifte. Entzündungen und im schlimmsten Fall auch Krebs können die Folgen sein. Dies ist besonders interessant, weil der Einsatz von Glyphosat und Passivrauchen in Österreich geduldet werden, ohne ausreichende behördliche Reglementierung.

In der Naturheilkunde gibt es verschiedene Heilpflanzen, die die Nierenfunktion und die der ableitenden Harnwege unterstützen können. Ich möchte Ihnen drei davon vorstellen.

## Die Brennnessel

Die Brennnessel ist eine Heilpflanze, die sehr oft verkannt wird. Wenn wir beobachten, wo die Brennnessel wächst, dann sehen wir, dass sie auf übersäuerten Böden am besten gedeiht, genau dort, wo eine Regeneration notwendig ist. Die Brennnessel ist in der Lage, ein Gleichgewicht wiederherzustellen und die Böden, aber auch unseren Körper, von Schlacken zu befreien. Sie reguliert das Basen-Säuregleichgewicht.

Gerade im Frühjahr ist es wichtig, das zarte Grün der Brennnessel zu nutzen, ob dies nun ein Tee ist, Kapseln, als Smoothie oder Spinat. Sie wirkt.

### Brennnessel hilft bei:

- Rheuma
- Häufigen Harnwegserkrankungen
- Vergrößerter Prostata
- Entschlackung
- Blutbildung
- Schütterem Haarwuchs

## Die Buntnessel

Die Buntnessel ist bei uns eine beliebte Zimmerpflanze. Zu kaufen gibt es sie meist ab Anfang Mai, gut behütet überdauert sie sogar einige Jahre. Beheimatet ist sie in tropischen Zonen in Afrika, Brasilien oder Sri Lanka. Die Pflanze ist ein wichtiger Lieferant von Forskolin, das den Gehalt an Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzymen erhöht. Somit kann mehr Fett abgebaut und Übergewicht reduziert

## Buntnessel Extrakt Forskolin

- aktiviert Enzyme und wirkt stoffwechselanregend
- unterstützt das Herz-Kreislauf-System
- regt die Fettverbrennung an und unterstützt so die Gewichtsreduktion



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

Buntnessel  
Extrakt Forskolin  
180 Kapseln  
€32,90



Wir sind Natur.

Bezahlte Anzeige

werden. Die Gefäße erweitern sich und der Blutdruck sinkt, auch die Potenz wird dadurch gefördert. Der Blutzuckerspiegel wird ebenfalls positiv beeinflusst. Ein Nahrungsergänzungsmittel ideal für das Frühjahr.

#### Buntnessel hilft bei:

- Chronischer Blasenentzündung
- Gewichtsreduktion
- Hohem Blutdruck
- Schuppenflechte
- Asthma

## Der Granatapfel

Wie schon in der letzten Ausgabe von „Natur heilt“ berichtet, möchte ich Ihnen noch einmal den Granatapfel in Erinnerung rufen. Der Granatapfel ist in der Lage, das gesamte Ableitungssystem der Niere zu aktivieren. Es ist dabei unerheblich, ob wir den Granatapfel als Frucht, als Saft oder als Extrakt zu uns nehmen. Er unterstützt die Prostata, die Blasenfunktion und die Nierenfunktion. Schon öfter durfte ich beobachten, wie sich erhöhte Prostatawerte unter der Gabe von Granatapfelextrakt relativ rasch zurückgebildet haben. Für nähere Informationen fordern Sie bitte „Natur heilt“, Ausgabe Nummer 9 (Nov. 2017) an (natürlich ohne Kosten für Sie) oder sehen Sie nach auf: [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

Zum Thema „Niere“ darf ich Ihnen abschließend noch ans Herz legen, dass gesundes Trinkwasser von enormer Bedeutung ist für Ihre Gesundheit ist. In der nächsten Ausgabe unserer beliebten Zeitschrift werde ich Ihnen mehr darüber berichten. Es gibt bereits sehr viele Anlagen, die Ihr Trinkwasser veredeln können. Gutes Trinkwasser ist Gold wert - für Ihre Nieren und die innere Reinigung des Körpers. Die jeweilige Menge an Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, ist abhängig davon, wie ausgiebig ihre körperliche Aktivität ist, von ihrer Körpergröße, ihrem Gewicht und natürlich von der Umgebungstemperatur.

## Die Haut

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Ihr Gewicht kann bis zu zehn Kilogramm betragen, somit hat sie ca. 16 % Anteil am Gesamtkörpergewicht. Die Haut reagiert auf viele Einflüsse. Einerseits reagiert sie auf äußere Umstände wie Kälte und Wärme. Dies merkt man an der Aktivität der Schweißdrüsen. Durch Sonnenstrahlen wird die Haut gebräunt und zur Produktion von Vitamin D angeregt, Kälte kann Erfrierungen auslösen. Die Haut ist empfindlich auf Stoß und Zug, Druck, chemische und physikali-

sche Reize.

Auch innere Umstände können das Hautbild beeinflussen. Besonders unangenehm ist es, wenn die Haut auf bestimmte Lebensmittel mit einer Allergie reagiert. Rötungen, Juckreiz und Entzündungen können die Folgen sein, und manchen Menschen begleiten die Symptome ein ganzes Leben lang, oft von Kindesalter an. Auch Vergiftungen durch bestimmte Umwelteinflüsse und der Mangel an verschiedenen Spurenelementen können sich in einem veränderten Hautbild und den Hautanhangsgebilden (Haare, Nägel) zeigen.

Ebenfalls unterliegt das Erscheinungsbild der Haut emotionalen Einflüssen. Manchmal steigt uns die Zornesröte ins Gesicht, oder wir werden rot vor Scham, und wenn wir Angst verspüren, kann kalter Schweiß unseren ganzen Körper bedecken. Sogar der aus Filmen bekannte Lügendetektor funktioniert über sensible Reaktionen der Haut. Feuchte Handflächen signalisieren Unsicherheit, trockene Hände zeigen eine innere Sicherheit.

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Tasten, Berühren und Wahrnehmen sind wichtige Funktionen, die im Zusammenleben mit anderen Menschen oft unterschätzt werden. Auch eine funktionierende Schmerzempfindung kann lebensrettend sein, denken wir nur an die heiße Herdplatte.

#### Die verschiedenen Aufgaben der Haut:

- Regulation der Körpertemperatur
- Schutz vor äußeren Einflüssen (Bakterien, Viren, Strahlen)
- Regulation des Wasserhaushaltes
- Kommunikation, Sinnesfunktion
- Immunfunktion
- Ausscheidung, Entgiftung

Viele natürliche Funktionen unserer gesunden Haut wurden in den letzten Jahrzehnten konsequent durch eine unnatürliche Hautpflege gehemmt. Ich werde in der nächsten Ausgabe von „Natur heilt“ näher darauf eingehen. In der Massenproduktion von Kosmetika zählt, wie auch bei der Ernährung, der Preis. Häufig findet man in billigen Pflegeprodukten Erdölprodukte (Paraffine), Parabene (Konservierungsstoff-

## Bio-Granatapfel

- Senkt den PSA-Wert
- Stärkt die Blasenfunktion
- Unterstützt den hormonellen Ausgleich



Bio-Granatapfel  
60 Kapseln  
€26,40



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

*Wir sind Natur.*



fe), Emulgatoren und Aluminiumsalze. Wenn die Haare gefärbt werden, dann wird oft ein ganzer Chemiecocktail aufgetragen, die Inhaltsstoffe werden von der Haut resorbiert, einige davon gelten als krebserregend. Weichmacher und Palmöl ergänzen die Palette jener Stoffe, die unsere Haut nicht mehr richtig atmen lassen und dadurch ihre natürlichen Funktionen unterdrücken. Übertriebene Hygiene und oft fragwürdige Waschmittel tragen ebenfalls dazu bei, dass unsere Haut leidet.

Man kann die Haut von außen und von innen pflegen und dadurch ihre wichtigen Funktionen unterstützen. In beiden Fällen geht es darum, ehrliche Naturprodukte zu verwenden. Natürlich braucht es einige Zeit, bis man sich zu-rechtfindet und die geeigneten Produkte gefunden hat. Zur äußerlichen Pflege kann ein Hautfluid beitragen, das nach natürlichen Richtlinien entwickelt wurde.

## Natürlich schöne Haut mit Wild-Yams-Extrakt!

Feuchtigkeitsspendende und straffende Pflege für Gesicht und Körper:

- Bei hormonell bedingten Hautproblemen, z. B. bei Akne und Pickeln
- Anti-Aging: zur Vorbeugung oder Behandlung von feinen Falten im Gesicht
- Zur Behandlung von Altersflecken
- Bei Trockenheit bzw. Mangel an Feuchtigkeit
- Bei gestresster Haut (z. B. nach dem Sonnenbad oder bei Smog-Belastung (Raucher!))
- Zur feuchtigkeitsspendenden Pflege von Problemhaut (z. B. bei Allergien, Unverträglichkeiten, Hauterkrankungen)
- Zur feuchtigkeitsspendenden Pflege mit rein natürlichen Stoffen

Ebenfalls positiv wirken sich Cremes aus, die aus natürlichen Inhaltsstoffen bestehen und Vitamin C beinhalten.

Für die Hautpflege von innen eignen sich alle Natursubstanzen, die den



### Yams Extrakt Kapseln

- bei hormonell bedingten Übergewicht und Hautproblemen
- senkt Stress und spendet Energie
- reduziert Symptome bei PMS und im Wechsel



Yams  
Extrakt Kapseln  
90 Kapseln  
€19,90

### Yams Hautfluid

- bei hormonell bedingten Hautproblemen
- feuchtigkeitsspendende Pflege für sensible Haut
- bei Unverträglichkeiten



Yams  
Hautfluid  
100 ml  
€29,90

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

*Wir sind Natur.*

Bezahlte Anzeige



Darm in seiner Ausscheidungstätigkeit unterstützen, so wie Akazienfasern, Baobab oder Darmbakterien. Ebenfalls positiv auf die Haut wirkt Rotklee (bei hormonell bedingten Hautproblemen), ein Extrakt aus der Yamswurzel und ein besonderer Mineralstoff: Silizium.

## Kolloidales Siliziumdioxid

Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element unseres Planeten. Reines Silizium kommt in der Natur nicht vor. Meist finden wir es in Verbindung mit Sauerstoff. Das bedeutendste Sili-

ziumsals ist das Siliziumdioxid, es wird auch als Kieselsäure bezeichnet.

Kolloidales Silizium wird, nach der Einnahme, in unserem Körper optimal verwertet. Der Körper besteht zu 70 % aus Wasser, und wie ich schon beschrieben habe, sind alle darin enthaltenen Flüssigkeiten, im besten Fall, Kolloide. Kolloidales Siliziumdioxid ist ein energiereiches Kolloid, das in jede einzelne Körperzelle eingebaut wird. Es wird als das Spurenelement der Jugend bezeichnet, da junge Menschen einen wesentlich höheren Anteil davon im Körper haben, als ältere Personen. Siliziumdioxid bewirkt eine höhere Wasserbindungsaktivität der Proteine, reguliert Stoffwechselprozesse und stärkt das Immunsystem.

## Siliziumdioxid – für Haut, Haare Nägel

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Siliziumdioxid Haut, Haare und Nägel stärkt. Täglich verliert der Körper Silizium, und dies muss ersetzt werden. Viele Menschen nehmen mit zunehmendem Alter ihren Haarverlust und die Graufärbung der Haare einfach hin. Das muss aber nicht sein, zumindest nicht so rasch, wie es manchmal passiert. Durch die Einnahme von kolloidalem Siliziumdioxid kann man oft sehr schnell einen Haarverlust stoppen, auch die Nägel festigen sich in kurzer Zeit und die Haut wird straffer. Immer wieder höre ich von Erfolgen, die sich bereits nach zwei bis drei Wochen eingestellt haben. Dies ist der raschen Verfügbarkeit des Kolloids zu verdanken.

Neben den positiven Wirkungen die der „Mineralstoff der Jugend“ auf die Haut und ihre Anhangsgebilde hat, werden außerdem noch die Knochen gestärkt, die Gefäße elastisch gehalten und der Darm vor Entzündungen geschützt.

Es liegt im Wesen des Menschen, seine Haut zu pflegen und sie in ihren wichtigen Funktionen zu unterstützen. Abgase, Smog, Rauch und eine ungesunde Ernährung setzen unserer Haut zu. Die Natur zeigt uns einen Weg aus so mancher Problemsituation. Wir müssen nur bereit sein ihn zu gehen.



## Silizium kolloidal

- Wichtig für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe!
- Unterstützt die Calcium-Einlagerung in die Knochen
- Fördert die Elastizität der Gefäße



Silizium  
kolloidal  
200 ml

€37,90



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

*Wir sind Natur.*



# bela aqua<sup>®</sup>

*for a better life*



“ Für meine **FITNESS** und **GESUNDHEIT** trinke ich nur noch **REINES WASSER**.



**MARK KELLER**

Markenbotschafter der beladomo GmbH

## WASSER

### – unser Lebenselixier

Tagtäglich wird unser Wasser durch Umwelteinflüsse wie Überdüngung, Flugverkehr, Ausscheidung von Arzneimitteln und Plastikmüll verunreinigt. Sogar Glyphosat befindet sich bereits in großen Mengen in unserem Trinkwasser. Wahnsinn oder?

Wasser ist ein Reinigungs- und Transportmittel, deshalb ist die Wasserqualität von großer Bedeutung. Trinkwasser sollte qualitativ vergleichbar mit dem Wasser einer Hochgebirgsquelle sein. Durch qualitativ hochwertiges Wasser werden Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien um ein Vielfaches besser aufgenommen.

**Kennen Sie die Qualität Ihres Trinkwassers?**

### Mehr Infos zur 9in1 Technologie?



Einfach Code scannen!

### Jetzt **GRATIS** Trinkwassertest im Wert von 80,- € vereinbaren!

100 % kostenlos & unverbindlich

#### Ihr Ansprechpartner:

Hansjörg Leitner

Karl Schmid Str. 13/4

AT-3390 Melk

Tel.: 0043 6644650222

Email: [hansjoerg-leitner@gmx.at](mailto:hansjoerg-leitner@gmx.at)

# Aufbruch zur Natur – Wege zum gesunden Leben

Ruhe und Ausgleich sind der Weg um mit unserem Körper in Einklang zu kommen. Doch wie kann ich Fasten, Reinigung, Aufbau und Bewegung in mein tägliches Leben

integrieren? Antworten gibt unser 6-tägiges **Gesundheits-Seminar** im Hotel Das Römerstein in Loipersdorf, begleitet durch ein qualifiziertes Team von Ärzten und Therapeuten.

## Natur & Reinigen

... willst du Gesundheit – reinige deine Körpersäfte

## Natur & Aufbauen

... in einem gesunden Darm wohnt ein gesunder Körper

## Natur & Bewegen

... lauf dich frei von Stress, Sorgen und Unbehagen

## Natur & Gesunden

... in Harmonie mit der Natur der Gesundheit auf der Spur

### Das Seminar – die Leistungen:

- 5 Übernachtungen im gemütlichen Landhaus-Zimmer
- Vollverpflegung, Ein-Tages-Fasten & Bio-Kochschule
- Vorträge & individuelle Gesundheitsberatung
- Meditation, Yoga, Gymnastik & Gesprächsrunden
- Nutzung von Schwimmbad / Dampfbad / Kräutersauna
- Massagen & Anwendungen auf Wunsch zubuchbar
- Ausflug auf den Rittscheinberg

### Das Seminar – die Coaches:

Dipl. KM Ingeborg Schiefer (Leitung), Dr. med. Michael Ehrenberger, Dr.<sup>in</sup> med. Alexandra Koller, Dr.<sup>in</sup> med. Andrea Linzer

### Das Seminar – die Termine:

Sonntag, 10. Juni bis Freitag, 15. Juni 2018

Sonntag, 17. Juni bis Freitag, 22. Juni 2018

Sonntag, 04. November bis Freitag, 09. November 2018

Sonntag, 11. November bis Freitag, 16. November 2018

### Das Seminar – die Preise:

- Pro Person im 32 m Doppelzimmer: € 675,00
- Pro Person im 32 m Einzelzimmer: € 750,00
- Externe Teilnahme: € 450,00

### Seminarort und Anmeldung:

Hotel Das Römerstein – die WohlFühlOase

Henndorf Therme 18

A-8282 Therme Loipersdorf

Telefon: +43 664 334 69 51

hotel@roemerstein.at

www.roemerstein.at



Hotel Das Römerstein in Loipersdorf



# Dr. med. Walter Steindl:

## TIEFENKINESIOLOGIE®

Kinesiologie ist eine anerkannte, auch von der Ärztekammer zugelassene Behandlung. Der Muskeltest gibt uns verlässliche Hinweise auf körperliche, geistige und seelische Stressfaktoren, die den Menschen laufend belasten. Schwachstellen (zum Beispiel Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder mentale/emotionale Blockaden) werden aufgedeckt und beseitigt. Der Einsatz im medizinischen oder therapeutischen Bereich sowie bei alltäglichen Fragen bzw. Problemen ist sehr vielseitig und *nachhaltig*.

### Tiefenkinesiologie Grundkurs

▷ **21. April 2018 von 10 bis 18 Uhr.**  
**Kursbeitrag: € 120,00.**

**Praktisches Lehrziel:** Muskeltest (mit einem Arm und Armlängendifferenz). Mit den Erkenntnissen dieses Basiskurses können Sie bereits Ihr therapeutisches Repertoire erweitern.

**Themen:** Einführung in die fernöstliche Medizin (Meridiane, Geistesgifte), Grundzüge der Ernährung (5 Elemente), Gesundheitskiller, Austesten von Unverträglichkeiten aller Art (Nahrungsmittel, Kosmetika, Textilien...), Schnelltest für Nahrungsergänzungen, Herstellung von Testsätzen, rasche Hilfe in akuten Fällen (ätherische Öle, Bachblüten, Tees, Steine, Kräuter...), Anti-Stress mit

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

Farbbrillen, innerwise HeilApotheke.  
**Voraussetzungen:** Keine.

### Tiefenkinesiologie Therapiekurs A

▷ **19. Mai 2018 von 10 bis 18 Uhr.**  
**Kursbeitrag: € 150,00.**

**Praktisches Lehrziel:** energetischer Ausgleich blockierter Meridiane.

**Themen:** Ernährung Entgiftung/Entschlackung (Schwermetalle, Chemikalien, Parasiten...), Herde austesten, Schmerzbehandlung, Mudras („Fingeryoga“), I Ging (das Weisheitsbuch der Chinesen).

**Voraussetzung:** Besuch des Grundkurses oder einschlägige kinesiologische Erfahrung.

### Tiefenkinesiologie Therapiekurs B

▷ **16. Juni 2018 von 10 bis 18 Uhr.**  
**Kursbeitrag: € 150,00.**

**Praktisches Lehrziel:** energetischer Ausgleich blockierter Emotionen.

**Themen:** Glaubenssätze, auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, schwierige Entscheidungen treffen, Konfliktlösung, Aufarbeitung von Unklarheiten und offenen Fragen.

**Voraussetzung:** Besuch des Therapiekurses A.

**Berufsausübung:** Gesundheitsberufe wenden die Inhalte dieses Kurses innerhalb des Grundberufes an. Tiefenkinesiologie kann aber auch als freies Energetikergewerbe selbständig ausgeübt werden. Selbstverständlich erhalten Sie für jeden Kurs ein Zertifikat.



**Mit der innerwise® HeilApotheke bekommt jeder Mensch ein wirksames Mittel in die Hand. Die Anleitung dazu erhalten Sie in den Kursen.**

### Tiefenkinesiologie Praxiskurs


▷ **22. September 2018 von 10 bis 18 Uhr.**  
**Kursbeitrag: € 150,00.**

Dieser Kurs ist ergänzend als Vertiefung Ihrer bisherigen Anwendungen gedacht. Es gibt viele Themen, die weiter zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit beitragen.

**Schwerpunkt:** Mit der innerwise® HeilApotheke bekommt jeder Mensch ein wirksames Mittel in die Hand (zertifiziertes Medizinprodukt).

**Voraussetzung:** Besuch des Grundkurses oder erfahrene ÄrztInnen und TherapeutInnen.

**Kursleiter:** Dr. med. Walter Steindl, Ganzheitsmediziner, innerwise® Coach in Güssing. [www.ganzheit.info](http://www.ganzheit.info)

**Kursort:** Seminarhaus „Alte Dorfschmiede“, 8382 Megersdorf Nr. 28 (beim Bahnhof). 

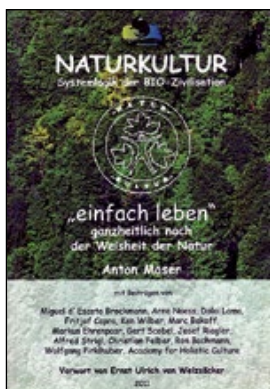
# Buchempfehlungen



## Ervin Laszlo: HOLOS die neue Welt der Wissenschaften

Ein Buch, das ein neues Bild vermittelt von der Welt in der wir leben. Ervin Laszlo ist ein Genie des Systemdenkens, er spricht aus, was viele von uns fühlen, die Tatsache, dass wir in einem miteinander verwobenen Universum leben. Das Resultat dieses Denkens ist verstörend, ermutigend und beruhigend zugleich. Ervin Laszlo ist ein Mitbegründer des „Club of Rome“ und ein weltweit anerkannter Autor.

ISBN: 3-928632-94-9



## Anton Moser: „Naturkultur“

Anton Moser ist ein Vordenker unserer Zeit. Sein Buch „Naturkultur“ bringt es auf den Punkt: wir müssen radikal umdenken und danach handeln, nicht nur philosophieren ohne zu handeln. Das Buch wird eingeleitet mit einem Vorwort von Ernst Ulrich von Weizsäcker und beinhaltet Beiträge von Fritjof Capra, Josef Riegler, Adran M. Moser und dem Dalai Lama. Auch wenn es dem Leser viel abverlangt, es macht Freude in dem Buch von Anton Moser zu lesen.

ISBN: 978-3-9504456-1-9



## Joseph Scheppach: Das geheime Bewusstsein der Pflanzen

Haben Pflanzen Gefühle? Empfinden sie Schmerzen? Können sie sehen, riechen, hören oder sich eine Vorstellung von der Zukunft machen? Immer mehr Forscher bescheinigen Pflanzen eine besondere Art der Intelligenz. Joseph Scheppach präsentiert erstaunliche Phänomene aus der Pflanzenwelt und erschließt uns ihr geheimes Leben. Wer dieses Buch gelesen hat, wird Pflanzen aus einem ganz neuen Blickwinkel sehen und die Welt der Naturmedizin besser einschätzen können.

ISBN: 978-3-426-27476-7



## Hans Peter Dürr: Warum es ums Ganze geht

Hans-Peter Dürr gibt neue Antworten auf alte Fragen. Er zeigt auf, dass die Verwerfungen unserer Zeit – ob Kriege, Klimawandel oder die Krise der Ökonomie – die fatalen Folgen eines überkommenen Weltbildes sind. Ein Paradigmenwandel steht an! Die grundlegenden, revolutionären Ergebnisse der modernen Physik weisen den Weg in eine lebenswerte Zukunft, die geprägt ist von Vielfalt und Verbundenheit. Hans Peter Dürr war lange Zeit Mitarbeiter von Werner Heisenberg und erhielt 1987 einen alternativen Nobelpreis.

ISBN: 978-3-86581-171-8





# Natur heilt

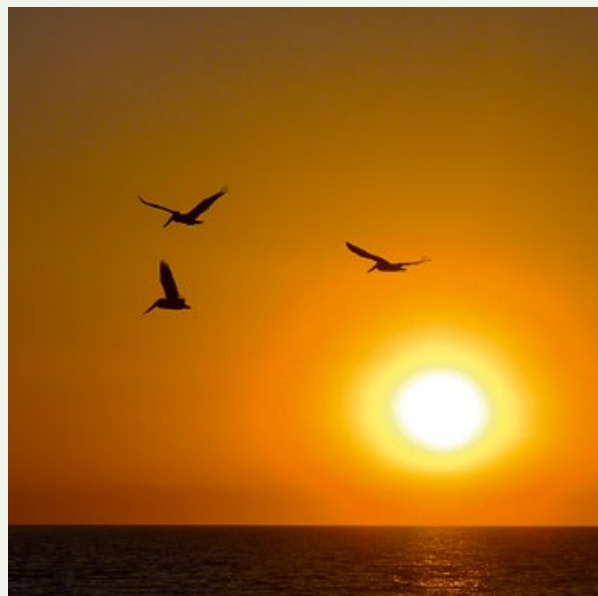
Verein für Kooperation mit und für Natur

## Lebendiges Natur-Wissen

Der Verein „**Natur heilt**“ hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Mitgliedern lebendiges Wissen über die Natur und lebendige Systeme zu vermitteln. Die Natur verfügt über ihre eigenen Regeln, die sich der Mensch nicht ausgedacht, jedoch zu beachten hat, weil sie auch für ihn gelten. Niemand kann sich ihnen entziehen.

Wir sind Lebewesen und gut darin beraten, uns selbst und die Natur (Tiere, Pflanzen, Böden und Gewässer) respektvoll zu behandeln. Dazu brauchen wir ein Wissen, das größtenteils in den Schulen nicht gelehrt wird.

Der Verein „**Natur heilt**“ wurde von Dr. med. Michael Ehrenberger in der Absicht gegründet, eine erweiterte, lebendige Sichtweise der Natur zu teilen. Undogmatisch und auf einer ganzheitlichen, philosophischen-physikalischen, holosophischen Denkweise beruhend.



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

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

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

„Natur heilt“  
Verein für Kooperation mit und für Natur  
8382 Mogersdorf 159 | Österreich  
+ 43 3325 20248-23 | [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at)  
[www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

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

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

Tätigkeit

Email

Homepage

Datum

Unterschrift

Newsletter:

☐ ja

☐ nein

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

# TROTZ ALLERGIEN DIE NATUR GENIESSEN MIT REINEN NATUR- PRODUKTEN!



**Dr. Ehrenberger**  
Bio- & Naturprodukte

*Wir sind Natur.*



## Lactobacillus Darmbakterien

- fördern Antikörper
- reduzieren Allergiereaktionen
- stärken das Immunsystem



## Bio Schwarzkümmel

- befreit die Atemwege
- erweitert die Bronchien
- hemmt allergische Prozesse



## MSM, pflanzliche Schwefelverbindung

- stärkt die Schleimhaut
- reduziert die Allergiebereitschaft
- wirkt entzündungshemmend



## Bio Reishi Extrakt

- hemmt die Histaminausschüttung
- unterstützt die Entgiftung
- reguliert das Immunsystem



## Bio Chlorella

- unterstützt die Entgiftung
- stärkt die Stoffwechselfunktionen
- unterstützt die Darmgesundheit



## Bio Spirulina

- hemmt die Histaminausschüttung
- reduziert Entzündungen
- reguliert das Immunsystem

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

**Dr. Ehrenberger Synthese GmbH**  
8382 Mogensdorf 179

**Bestell-Telefon:**  
+43 3325/202 48

**Online-Shop:**  
[www.dr-ehrenberger.eu](http://www.dr-ehrenberger.eu)

Dr. Ehrenberger  
**synthese**