



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

11
JUNI
2018

MAGAZIN

Was bedeutet
Heilung? – Das
holistische
Weltbild

04

Cannabis –
Arzneipflanze
des Jahres
2018

13

Vitamine –
Die
Bausteine
des Lebens

22

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

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

Druck: gugler*, Melk/Donau

Artwork: wildermohn.at, Fürstenfeld

Fotos: iStock, pixabay.com, fotolia, Shutterstock, Wikimedia Commons, Dr. Ehrenberger Synthese GmbH, Heiltherme Bad Waltersdorf

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

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

Inhalt

Vorwort	03
Was bedeutet Heilung? – Das holistische Weltbild	04
Kennen Sie Traditionell Steirische Medizin®?	10
NEWS – Was gibt es Neues bei Dr. Ehrenberger.....	12
Hanf – der verbotene Tausendsassa	13
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse	19
Vitamine – Grundbausteine des Lebens	22
Buchempfehlungen	29
Curcuma –Wunderheilmittel aus der Küche?.....	30
„Lieber Dr. Ehrenberger ...“ – Fragen & Antworten	32
Veranstaltungen Herbst 2018	34

Das Dr. Ehrenberger-Team



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

greenprint*
klimapositiv gedruckt



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



Vorwort

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

In der Sommerausgabe 2018 von Natur heilt haben wir wieder versucht, spannende und interessante Themen für Sie zusammenzustellen. Allen voran möchte ich Ihnen den Artikel über die Hanfpflanze ans Herz legen. Es handelt sich dabei um eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt, deren Verwendungsmöglichkeiten ausgesprochen vielseitig sind. Man kann sie als Heilpflanze verwenden und daraus Kleidung produzieren. Als schnell nachwachsender Rohstoff für Papier eignet sich Hanf ebenso wie als biologisches Dämmmaterial. Die amerikanische Unabhängigkeitserklärung wurde auf Hanfpapier gedruckt und in vielen Ländern der Erde darf man Hanf legal besitzen (z.B.: Schweiz, Niederlande, USA: Kalifornien, Vermont, Maine, Massachusetts, Nevada, Washington, Oregon, Colorado, Alaska), Uruguay.

Einen weiteren Schwerpunkt haben wir diesmal auf das Thema „Was bedeutet Heilung?“ gelegt. Es hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass natürliche Heilmittel sehr gefragt sind, die „sanfte Medizin“. Obwohl die Entwicklung gut, richtig und sehr zu begrüßen ist, so gibt es doch einen Wermutstropfen dabei. Ich habe leider den Eindruck gewonnen, dass viele Menschen noch nicht bereit sind, über das Wesen von Gesundheit und Krankheit nachzuden-



Dr. med. Michael Ehrenberger

ken und versuchen, einfach schulmedizinische Mittel durch Naturheilmittel zu ersetzen, ohne jedoch über ihr eigenes Leben zu reflektieren. Dies finde ich sehr schade, denn der Geist vermag viel mehr, als uns bisher bewusst war, dies belegen neueste neurophysiologische Forschungen.

Einen speziellen Artikel widmen wir auch unseren langjährigen Partner, der Heiltherme Bad Waltersdorf. Die Therme bietet die einmalige Gelegenheit zu entspannen, zur inneren Ruhe zu finden und den Alltag hinter sich zu lassen. Wir sind sehr stolz auf die Kooperation mit einer der erfolgreichsten

und beliebtesten Thermen Österreichs. In der Therme wurde die Traditionell-Steirische-Medizin (TSM) entwickelt - eine Medizin, die uns wieder an unsere Ursprünge erinnert.

Von Ihnen gewünscht und von uns umgesetzt, wurde die neue Serie Fragen & Antworten. Täglich erreichen uns viele Fragen, die wir auch gerne am Telefon oder per Mail beantworten. Einige Antworten auf die vielen Fragen erhalten Sie in dieser Ausgabe in gedruckter Form. Falls auch Sie Fragen haben, dann laden wir Sie ein, uns zu kontaktieren.

Unser alljährliches Treffen findet dieses Jahr am 29. September in Wien statt (Europahaus). Wir erwarten zahlreiche Gäste und bitten Sie, sich früh genug anzumelden.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer 2018!

Herzlichst

Dr. med. Michael Ehrenberger



Was bedeutet Heilung?

Dr. med. Michael Ehrenberger

In der katholischen Kirche begleitet uns das Wort „heil“ ein ganzes Leben lang, von der Taufe bis zur letzten Ölung. Natürlich gibt es auch viele andere bedeutende, vielleicht sogar bedeutendere Religionen, die ganz ähnliche Begriffe verwenden. Was bedeutet aber dieses Wort, woher stammt es, was hat es damit auf sich? Es lohnt sich, diesen kurzen Artikel zu lesen. Er gibt Ihnen neue Impulse und hilft Ihnen vielleicht über so manchen schmerzlichen Moment in Ihrem Leben hinweg.

„Komm heil wieder zurück“, „Heilzentrum“, „die Heiligen Drei Könige“, „Heilsarmee“, „Wunderheilung“, „Heilkräuter“, „Heilige Berge“, „Heiliger Fluss“, „Die Apotheke zum heiligen Geist, Michael, Josef, etc. ...“, „Stille Nacht, Heilige

Nacht“, „Heilige Statuen oder Orte“, unsere Welt ist voll mit dem Wort „heil“. Allein Papst Johannes Paul II hat während seiner Amtszeit 482 Menschen heilig gesprochen und am 27. April 2014 wurde ihm selbst diese Ehre zuteil.

Bevor Sie diesen Artikel weiterlesen, der uns auch in die Bereiche der Quantenphysik und der Neurophysiologie führen wird, machen Sie bitte eine kurze Lesepause und denken Sie ein paar Minuten darüber nach, was für Sie persönlich der Begriff „Heilung“ bedeutet.

„ Leben ist die Beziehung zwischen Erscheinungen

Nun, wie Sie zu dem Begriff der Heilung stehen, hängt ganz allein von Ihrem derzeitigen Weltbild ab. Weltbild

bedeutet dabei nicht, welche Bilder Sie vor sich sehen, sondern wie Sie diese Bilder interpretieren, darüber denken, dazu fühlen und letztendlich handeln.

Heilung im Sinne eines körperlichen, materiellen Weltbildes

Das körperliche und rein materielle Weltbild, ist jenes Weltbild, das die moderne Medizin prägt. Im Prinzip handelt es sich um eine bloße Simplifizierung, also Vereinfachung des menschlichen Lebens. Jeder emotionale oder geistige Hintergrund wird beiseitegeschoben, das körperliche Symptom steht im Vordergrund und dieses wird behandelt, meist mit chemischen oder chirurgischen Mitteln.

Lassen Sie mich als verständliches

Beispiel einen Patienten mit dem Namen Max Musterpatient erfinden. Max kommt zu seinem Hausarzt und sagt „ich habe Kreuzschmerzen“, der Arzt seines Vertrauens untersucht ihn und meint: „Sie haben eine Lumbalgie“. Ganz nebenbei: Lumbalgie bedeutet auf Deutsch Kreuzschmerz. Max hat also seinem Hausarzt bereits die Diagnose verraten und dieser verschreibt ihm eine Tablette gegen die Schmerzen. So weit, so gut, dies passiert täglich in vielen Arztpraxen auf der ganzen Welt, keine Auffälligkeiten, nichts Besonderes. Die Tabletten wirken. Max Musterpatient kann wieder arbeiten und fühlt sich geheilt. Er fühlt sich so gut, dass er auch seine Frau Maria Musterpatientin zu seinem Arzt schickt. Sie hat immer wieder Kopfschmerzen, der Arzt diagnostiziert Cephalaea (lat.: Kopfschmerz), sie bekommt dieselben Tabletten, auch ihr wurde geholfen und auch sie scheint geheilt.

Auffällig sind bei diesen völlig frei erfundenen Krankengeschichten die Aussagen: „ich habe“ und „Sie haben“ ..., Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen, was auch immer die Symptome sind. Aus dieser Sichtweise gesehen haben wir es mit einem rein materiellen Weltbild zu tun. Unsere Musterpatienten sind der Meinung, dass sie eine rein materielle Erscheinung sind, sie identifizieren sich komplett mit ihrem Körper. Gegen diese Meinung gibt es überhaupt nichts einzuwenden. Ob sie wirklich glücklich macht und die Gesundheit erhält, bleibt vorerst dahingestellt.

Heilung im Sinn eines emotional geprägten Weltbildes

Ein emotional geprägtes Weltbild ist den reinen Materialisten schon ein wenig suspekt, obwohl wir uns immer noch im Bereich der Materie bewegen. Jede Emotion, positiv oder negativ, löst in unserem Körper typische Reaktionen aus. Diese Reaktionen können aufbauend oder zerstörend sein. Hass, Eifersucht, Wut, Trauer und Angst sind

negative Emotionen und die Folgen von verschiedenen Konflikten. Liebe, Zuversicht, Hoffnung und Zufriedenheit sind positive Reaktionen, die das Immunsystem unseres Körpers stärken. Die Reaktionen sind in unserem Körper messbar, darum bewegen wir uns immer noch in der materiellen Ebene, auch wenn dies unlogisch klingt. Man

Organe und ihre emotionale Zuordnung, nach der traditionellen chinesischen Medizin:

Freude	Herz, Dünndarm
Angst, Furcht	Niere, Blase
Trauer	Lunge, Dickdarm
Grübeln	Milz, Magen
Ärger	Leber, Gallenblase

kann zurzeit schon die Konflikte bestimmten Hirnregionen zuordnen und davon auf verschiedene Krankheiten schließen. Die Konflikte sind tatsächlich sichtbar, nachgewiesen mit bildgebenden Verfahren, auch wenn dies absurd klingt.

Jetzt zurück zu Max Musterpatient und seiner Frau, Maria Musterpatientin. Ich habe Ihnen noch nicht verraten, dass Max ein eher schwächlicher Typ ist. Bei einer Körpergröße von 178 cm wiegt er gerade einmal 69 Kilogramm, hatte als Kind oft Ohrenschmerzen und Angina, konnte bei Dunkelheit im Zimmer nicht einschlafen und arbeitet jetzt in einer Waffenfabrik am Fließband, er liebt die Filme von Rambo. Sein Vater war gewalttätig und starb relativ jung an einem Leberkarzinom, die Angst



jedoch lebt weiter in Max. Maria liebt Max. Sie macht sich oft Sorgen um ihren Mann und zerbricht sich den Kopf, wie sie ihm helfen könne.

Max und Maria haben genau die gleichen Tabletten kurzfristig geholt und hier endet vorerst die erfundene Geschichte, die sich aber täglich wiederholen kann, auch bei Max und Maria. Kann es aber sein, dass die körperlichen Beschwerden der beiden von Emotionen ausgelöst wurden? Kann es sein, dass Angst sich in einen körperlichen Schmerz verwandelt, da sie

Muskelgruppen verhärten lässt und kann es sein, dass unsere Gedanken Emotionen auslösen, die uns erkranken lassen? Diesen Fragen wollen wir nun etwas näher betrachten.

Heilung auf einer emotionalen Ebene

Ein Kind, das traurig ist oder Angst hat, wird von seinen Eltern getröstet oder beschützt. Gesunde Eltern wür-

den niemals sagen: „sei halt traurig“ oder „habe halt Angst“ und das Kind allein lassen. Sie würden sich um das Kind kümmern und versuchen, gemeinsam die negativen Emotionen aufzulösen. Singen, Wiegen und wunderschöne Geschichten erzählen gehören ebenso dazu, wie Verständnis zu zeigen.

” Im Grunde genommen bleiben wir doch unser ganzes Leben lang Kinder. Auch wir „erwachsenen“ Menschen haben das Bedürfnis uns mitzuteilen, ob Freud oder Leid, wir wollen Emotionen teilen und andere Menschen daran teilhaben lassen, um eine innere Ruhe zu finden.

Vergraben wir uns allerdings zu sehr in unsere Emotionen, lassen wir ihnen freien Lauf, dann können wir sie nicht mehr kontrollieren, sie haben die Macht uns krank zu machen und diese Spirale kann sogar bis zum physischen Tod führen.

Vergessen Sie bitte nie: Eine Emotion wird in reale, messbare, körperliche Symptome umgesetzt und eine seelische Wunde zu heilen bedarf mehr als eines chemischen oder eines natürlichen Heilmittels. Denken Sie zurück an unseren erfundenen Max Musterpatient. Was er sein Leben lang hatte, war Angst wie sie schon sein Vater hatte. Eine Pille hilft ihm kurzzeitig, aber nicht sein Leben lang.

Heilung auf einer geistigen Ebene

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem wir unsicheres Gebiet betreten und wir müssen daher sehr vorsichtig sein, um Konflikte zu vermeiden. In der Geschichte gab es immer geistige Ausrichtungen, um die gekämpft wurde. Unsere Vergangenheit ist voller Kriegsgeschichten, im Großen und auch im Kleinen. Nationen und Familien waren und sind betroffen und die Aufrüstung





hört nicht auf, ganz im Gegenteil.

Nun ein kurzer Ausflug in die Neuropsychiologie. Jeder Gedanke, den wir zulassen, hinterlässt in unserem Körper Spuren. Immer, wenn wir einen Inhalt in unserem Denkmuster zulassen, wird dieser Inhalt emotional belegt und ist danach in körperlichen Reaktionen messbar.

Was bedeutet dies konkret? Lassen Sie mich ein Beispiel nennen. Sie gehen auf der Straße und es ist dunkel. Hinter Ihnen kommt eine Person immer näher und ich flüstere Ihnen ins Ohr, dass diese Person eine Waffe bei sich trägt. Automatisch wird Ihr Blutdruck in die Höhe schnellen, Sie werden Ihre Schritte beschleunigen, die Nebennieren werden Adrenalin ausstoßen und Sie sind damit in einer Alarmsituation. Ein Gedanke nährt eine Emotion und diese hat Einfluss auf Ihren Körper (Emotion ... „emovere“ = hinausbewegen). Seit vielen Jahrtausenden ge-

übt, klappt immer, so werden Kriege vorbereitet. Ganz nebenbei: die Person war eigentlich ja nur der Pfarrer, der Ihnen ein Heiligenbild überreichen wollte, Sie haben aber mir geglaubt und Ihrer Angst. Sie haben Ihren Schritt beschleunigt und der Blutdruck stieg, eine eindeutige, körperliche Reaktion.

Was ist passiert? Ein Gedanke wird zu einer Emotion und eine körperliche Reaktion darauf ist messbar. Wir kamen von einer rein geistigen Ebene in eine messbare, körperliche Ebene. Dieses kleine Beispiel zeigt uns, wie abhängig unser Körper von unseren Gedanken und unserem Weltbild ist.

Nun stellt sich die Frage, wer oder was uns auf sicherem Pfad zur Heilung führen kann. Die Frage, ob ein klerikaler Dogmatismus, wie wir ihn in unserer Kultur schon seit Jahrhunderten (offiziell) hinter uns gelassen haben oder unser „modernes“ neoliberales Weltbild gesund

BUCH **Lebe!**



Buch
LEBE!
€19,90

Michael Ehrenberger geht in seinem Buch „Lebe!“ von einer „Lebensenergie“ aus, einer realen Kraft, die geordnete Strukturen schafft. Er vereint moderne Physik und Neuropsychiologie mit Erkenntnissen der Medizin. Leicht und verständlich lesbar. ISBN: 978-3-9503286-1-5

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

Bezahlte Anzeige



oder krank sind. Sind Wissenschaftler, die Massenvernichtungswaffen erfinden, gesund oder krank (auch wenn sie körperlich gesund sind), sind Menschen, die in der Waffenindustrie arbeiten gesund oder krank, streben diese Menschen eine „Heilung“ an, wenn diese notwendig sein sollte und wie sieht sie aus?

Ein Vater bricht sich das Bein, wird in der Klinik operiert, kommt nach Hause und schlägt mit einer Krücke auf seine Kinder ein. Eine Mutter geht wegen Depressionen zum Psychologen, bekommt Antidepressiva und sagt sie fühle sich besser. Zu Hause jedoch sagt sie den Kindern, dass sie sich umbringen würde, falls die Kinder nicht braver werden. In beiden Fällen: „gesund oder krank“? Die Frage ist sehr schwer zu beantworten, denn wir kennen die Geschichten nicht, die dahinterstehen und zu diesen Situationen geführt haben.

In einer kurzen Zusammenfassung lässt sich sagen, dass unsere Anschauungen von der Welt, die zumeist ererbt sind, uns krank oder gesund machen können. Jeder Gedanke hat die Kraft Emotionen in unserem Körper auszulösen, diese Emotionen lösen wiederum körperliche Reaktionen aus, wie einen erhöhten Blutdruck, Gefäßverengungen, Darmprobleme etc.

Wo aber finden wir ein Weltbild, das uns die Möglichkeit bietet, inneren Frieden zu finden, somit Krankheiten aufzulösen und unsere Gesundheit zu bewahren? Religionen und Sekten haben, meiner Meinung nach, nicht die gewünschten Ziele erreicht. Immer

noch toben Kriege auf dieser Welt, die durch religiösen Fanatismus ausgelöst wurden. Auch wirtschaftliche „Glaubenssätze“ haben sich als untauglich erwiesen, weder der Kommunismus noch der Kapitalismus haben der Welt Frieden beschert, ganz im Gegenteil.

Ein Lösungsansatz

Ein echter Lösungsansatz könnte sich aus den Erkenntnissen der neuen Physik ergeben, so irrational dies auch klingt. Die moderne Physik, insbesondere die Quantenphysik zeichnet uns ein holistisches Weltbild. Der Begriff „holos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „ganz“. Auch wenn wir es oft nicht wahrhaben wollen, aber in dieser Welt ist „Alles“ mit „Allem“ verbunden, genauso wie in unserem Körper, in dem Gedanken, Emotionen und Gesundheit (bzw. Krankheit) eine Einheit bilden.

Hans Peter Dürr, ein Schüler, Freund und Nachfolger von Werner Heisenberg formulierte die Problematik ganz genau. Man kann auf der Quantenebene davon ausgehen, dass die Welt ein „Ganzes“ ist, diese wissenschaftlich fundierte Erkenntnis begründet das holistische Weltbild. Dürr schlussfolgert weiter, dass die gleichen Gesetze von der Mikroebene (Quantenebene) auch auf die Mesoebene und schlussendlich auf die Makroebene anwendbar sein müssen. Er konnte sich nicht vorstellen, dass irgendwo ein Bruch stattfindet.


Max Planck formulierte 1944 die Tatsache der Einheit während einer Rede in Florenz mit folgenden Worten:

„Es gibt keine Materie, sondern nur ein Gewebe von Energien, dem durch intelligenten Geist Form gegeben wurde. Dieser Geist ist Urgrund aller Materie.“

Es gibt viele Beispiele, die uns die Tatsache der Verbundenheit belegen können. Eine emotional stabile Mutter fühlt sie mit ihrem neugeborenen Kind, Peter Rosegger formulierte sie in einem Gedicht mit den Worten: „auch der andere, der bist Du“, Goethe schrieb: „müsstet im Naturbetrachten immer Eins wie Alles achten“. Das Gefühl der Einheit zu erleben gibt uns einen tiefen inneren Frieden, alle sinnlosen Streitereien verblassen und lösen sich auf, dieser Zustand hat natürlich positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Meditation und die Schulung der Achtsamkeit allen Lebewesen gegenüber (also auch sich selber) könnte in den Schulunterricht eingebaut werden, falls es genügend geeignete Lehrer gibt.

Bevor ich Sie, zum Schluss dieses Artikels, nun mit Ihren Gedanken wieder allein lasse (allein = „all-eins“), füge ich noch eine Auflistung von Larry Dossey an. Dossey ist ein wunderbarer Arzt und hat das neue Weltbild, das auf den neuen Erkenntnissen der Physik beruht, in seinem Buch „Die Medizin von Raum und Zeit“ wunderbar beschrieben.

Ein Raum-Zeit-Modell von Geburt, Leben, Gesundheit und Tod

	Traditionelle Sichtweise	Neue Sichtweise der modernen Physik
1	Der Körper ist als ein Objekt, eine isolierte geschlossene Einheit, in einem spezifischen Raum lokalisiert. Alle Körper zeichnen sich durch eine bestimmbare Lokalisierung in Raum und Zeit aus.	Der Körper ist kein Objekt und nicht im Raum lokalisierbar, er steht durch einen tatsächlichen physischen Austausch - den Biotanz – mit dem Universum und allen anderen Körpern in einer dynamischen Wechselbeziehung. Die räumliche und zeitliche Lokalisierung des Körpers ist bestenfalls ein Näherungswert.
2	Der Körper ist aus separaten Bausteinen, den Atomen zusammengesetzt. Die den Körper konstituierende Materie ist absolut. Der Körper ist Materie.	„Bausteine“ und „Atome“ sind nur ungenaue Beschreibungen, weil sich alle Teilchen nur aus ihrem Verhältnis zu allen anderen Teilchen verstehen lassen. Die Materie des Körpers ist kein Absolutum, sie ist so relativ wie Zeit und Raum. Der Körper ist also strenggenommen gar kein materielles Phänomen.
3	Gesundheit ist eine persönliche Angelegenheit, die nur einen einzigen Körper betrifft. Krankheit ist ein Prozess, der von individuellen Körpern erfahren wird. Die Therapie wirkt sich auf den Körper aus, auf den sie abgestimmt ist. Vernachlässigung der Gesundheit schädigt nur den einzelnen Körper und ist deswegen eine Sache jedes einzelnen.	Da alle Körper miteinander in dynamischer Wechselwirkung stehen, erstreckt sich die Gesundheit eines Körpers auch gleichzeitig auf alle anderen Körper. Jede individuelle Bemühung um Gesundheit oder Therapie schließt automatisch alle anderen Personen mit ein, ebenso verhält es sich mit der Vernachlässigung der Gesundheit. Da alle Körper miteinander verbunden sind, ist jede Krankheit ein kollektives Geschehen, individuelle Krankheit bzw. Gesundheit eine Illusion.
4	Geburt und Tod sind die Grenzen, die Pole, zwischen denen sich das Leben abspielt. Leben ist eine Eigenschaft individueller Körper. Der Tod ist ein endgültiges, absolutes Ereignis.	Es gibt keine solchen Einschnitte, die die Zeit dermaßen begrenzen könnte. Der Tod ist kein endgültiges, absolutes Ereignis, denn er ist einem Körper zugeordnet, der sich auf alle anderen Körper erstreckt und dessen Materie nicht absolut ist. Obwohl die individuellen Körper fraglos am Leben sind, macht die Wechselbeziehung eines Körpers mit allen anderen Körpern und mit dem Universum insgesamt das Leben zu einem universalen und nicht zu einem individuellen Prozess.
5	Die Zeit fließt. Das Leben besteht aus Ereignissen, die nacheinander geschehen. Ein langes Leben ist erstrebenswert, ein kurzes eine Tragödie.	Der Fluss der Zeit ist kein Naturereignis, sondern ein psychisches Phänomen. Zeit existiert einfach, sie fließt nicht. Die Ereignisse im Leben geschehen nicht, sie „sind“. Die Asymmetrie, in der die natürlichen Ereignisse in Erscheinung treten, erzeugt den Eindruck, sie würden in einem in eine Richtung fließenden Fluss der Zeit geschehen. Die Länge des Lebens ist bedeutungslos, weil die Zeit gar kein linearer Fluss ist.
6	Krankheit ist ein körperliches Ereignis. Krankheit ist ein negatives, Gesundheit ein positives Phänomen.	Die Einflussnahme des Bewusstseins auf die physischen Prozesse wischt eine solche willkürliche Unterscheidung zwischen Geist und Körper aus. Da Gesundheit und Krankheit mit allen entfernten Geschehnissen im Universum verbunden und von ihnen abhängig sind, scheint die Bewertung solcher lokalen Ereignisse als „positiv“ oder „negativ“ nichts weiter als ein launenhaftes und unwillkürliches menschliches Urteil zu sein.
7	Krankheiten treten auf, wenn es auf der Ebenen der Moleküle zu einer Störung gekommen ist. (Die molekulare Theorie der Krankheitsursachen.) Krankheit besteht in einer Funktionsstörung der Moleküle und ist deswegen ein objektives Faktum. Daraus ergibt sich zwangsläufig, dass jede Therapie einen objektiven Eingriff darstellt. Die Therapie zieht auf das Individuum ab, denn es ist das Individuum, das erkrankt.	Alle Atome und subatomaren Teilchen, die den Körper formen, stehen zu allen anderen Teilchen im Universum in einer dynamischen Wechselbeziehung. Wo hat die Funktionsstörung dann ihren Ursprung – im Körper oder anderswo im Universum? Eine Lokalisierung der Krankheitsursachen in bestimmten Körpern oder auf bestimmten strukturellen Ebenen in diesen Körpern ist ungenau. Zweifellos werden Individuen krank. Aufgrund der wechselseitigen Beziehung aller Körper erfasst die Therapie jedoch auch alle Körper. Therapie ist alldurchdringend, weil alle Körper miteinander verbunden sind. 

Quelle: Larry Dossey, Die Medizin von Raum und Zeit

Kennen Sie Traditionell Steirische Medizin®?

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen aus verschiedensten Kulturen die Heilkraft der Natur. Aus diesem Wissen hat sich ursprünglich die Medizin entwickelt und eine Zeitlang schien es, als ob diese Wurzeln vergessen wären. Heute erleben wir allgemein eine Rückbesinnung mit einem neuen Twist: das alte Wissen wird fundiert mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen neu interpretiert. Dies ist nicht nur die Grundlage für die Produktentwicklung von Dr. Ehrenberger Naturprodukte, sondern entspricht auch der Philosophie der weltweit einzigartigen TSM®-Gesundheitsoase in der preisgekrönten Heiltherme Bad Waltersdorf!

Regionalität wird immer wichtiger

Die Mitarbeiter/innen der Heiltherme Bad Waltersdorf haben Gesundheitsanwendungen entwickelt, deren Basis die heilende Wirkung von Äpfeln, Kürbiskernöl, regionalen Kräutern und Heublumen, Hochmoor-Erde und zahlreichen weiteren Produkten aus der Steiermark ist. Dieses weltweit einzigartige Angebot wurde bereits mehrfach prämiert, unter anderem mit dem „Wellness-Oscar“, der europaweit höchsten Auszeichnung für Wellnessunternehmen und Innovationen: dem European HEALTH & SPA Award.

Das Angebot der TSM®-Gesundheitsoase umfasst zahlreiche Heil- und Spezial-Massagen, Kuren und Therapien, sowie das klassische Kurangebot mit

ärztlichen Leistungen, elektrophysikalischer Therapie, Physiotherapie und Einzelheilgymnastik, Hydrotherapie und Hochtontherapie.

„Masseur/innen, Kosmetiker/innen und Gesundheitstrainer/innen haben gemeinsam ein Ziel: Wir unterstützen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen.“
Gerti Krobath, Leiterin der TSM®-Gesundheitsoase

Ganzheitliche Gesundheit auf 1.800 m²

Das Therapiezentrum befindet sich in der Heiltherme Bad Waltersdorf in der Steiermark. Die Heiltherme hat ebenfalls schon zahlreiche Preise gewonnen, unter anderem wurde sie mehrmals von bis zu 75.000 Teilnehmern zu einer der belieb-

testen Thermen in Österreich gewählt. Die Gesundheitsoase selbst ist direkt in die Therme eingebettet und verfügt über eine Fläche von 1.800 m² und bietet auch kosmetische Behandlungen, Burn-out-Präventions-Programme und nicht zuletzt eine fundierte Ernährungsberatung an. Das breite Angebot ermöglicht eine ganzheitliche therapeutische Vorgehensweise. Genau diese ganzheitliche therapeutische Vorgehensweise, welche gemeinsam mit der Regionalität das Herz der TSM®-Gesundheitsoase bildet, führte bereits in den frühen Anfängen vor über 10 Jahren dazu, dass die Heiltherme eine eigene Linie an Nahrungsergänzungsmitteln einführte.

Quell-Well, die Quelle der Ruhe

Quell-Well Produkte enthalten nicht nur regionale Rohstoffe, sondern basieren in ihrer speziellen Zusammensetzung auf den Lehren der großen Heilkunden wie der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und der Ayurveda (traditionelle



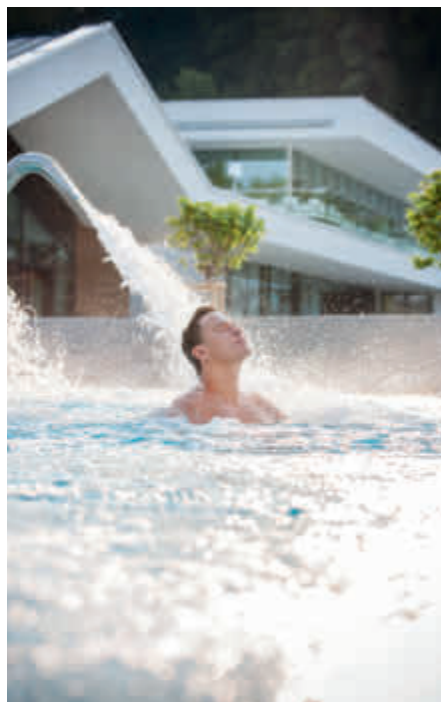


indische Heilkunde) und wurden durch moderne wissenschaftlichen Erkenntnisse neu interpretiert, beispielsweise durch hochwertige Extraktionsprozesse und Rezepturen mit synergistischen Wirkungen. Weniger bekannt war sicherlich, dass sich von Anfang an hinter der Marke „Quell-Well“ die Naturprodukte von Dr. med. Michael Ehrenberger verbargen.

Im Zuge der langjährigen Zusammenarbeit und des 25-jährigen Jubiläums der Firma Dr. Ehrenberger Synthese GmbH haben wir uns gemeinsam entschlossen, unsere erfolgreiche Kooperation auf einer neuen Ebene weiterzuführen: Seit 1. Mai 2018 führt die Heiltherme Bad Waltersdorf in ihrer TSM®-Gesundheitsoase unsere hochwertigen Naturprodukte unter der Marke Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte.


Die Naturprodukte runden auch heute das ganzheitliche Gesundheitsprogramm der TSM®-Gesundheitsoase optimal ab und erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Besuchern, die hier neben der persönlichen Beratung auch die bestmögliche Wirkung mittels kinesiologischem Austesten ermitteln lassen können.

therme besteht darin, dass ab sofort das gesamte Sortiment von über 60 Naturprodukten angeboten wird und das sich laufend erweiternde Sortiment flexibel auf dem neuesten Stand gehalten wer-



den kann. Für die Kunden und uns als Hersteller besteht sicherlich der größte Vorteil darin, in der Region eine unabhängige und hochwertige professionelle Beratung mit kinesiologischem Austesten des gesamten Sortiments als Referenzquelle nennen zu können.

Gerne möchten wir hier die Einladung von Gerti Krobath, der Leiterin der TSM®-Gesundheitsoase und ihrem kompetenten Team an Sie weitergeben: „Meine Mitarbeiter/innen lieben ihre Arbeit und die Arbeit am Menschen. Das werden Sie bei jeder Behandlung spüren. Sie fühlen sich geborgen, entspannt und ausgeglichen wie selten zuvor. Unsere mit viel Herz und Wissen entwickelte „Traditionell Steirische Medizin“ ist ohnehin schon etwas ganz Besonderes und die hochwertigen Naturprodukte von Dr. Ehrenberger ergänzen unsere Möglichkeiten Ihnen als Kunden gegenüber optimal. Besuchen Sie uns und lassen Sie sich verzaubern!“

Die TSM®-Gesundheitsoase ist nicht nur für Hotelgäste und Thermenbesucher, sondern für alle Interessenten zugänglich. 

Kooperation mit Vorteilen für Alle

Einer der entscheidenden Vorteile dieser neuen Kooperation für die Heil-

Informationen und Reservierung:

Heiltherme Bad Waltersdorf GmbH & Co KG

Geschäftsführung: Mag. Gernot Deutsch

Thermenstraße 111 | 8271 Bad Waltersdorf | Telefon: 03333 500950

gesundheitsoase@heiltherme.at | www.heiltherme.at

WKO zeichnet Dr. Ehrenberger als „familienfreundliches Unternehmen“ aus

Taten statt Worte – Unter diesem Motto fand die Preisverleihung als familienfreundlicher Betrieb am 1. Februar 2018 in Eisenstadt statt. Dr. med. Michael Ehrenberger nahm den Preis „Taten statt Worte“ persönlich im Namen der Firma entgegen: „Familie ist wichtig und das wird auch in der Firma gelebt.“

Egal, ob es um private Anlässe wie Geburtstage geht oder die jährliche

Weihnachtsfeier und den Betriebsausflug: immer steht der Mensch im Vordergrund. Zudem bietet die Firma flexible Arbeitszeiten soweit möglich, was gerade für Mitarbeiter/innen mit Kindern von Vorteil ist. Kulanz bei jeglichen Anfragen von Urlaubsplanung, Weiterbildung, oder wenn beispielsweise plötzlich etwas Ungeplantes im Leben passiert, gehört selbstverständlich auch dazu.“



Familienministerin Juliane Bogner-Strauss zu Besuch bei Dr. Ehrenberger

Die Ehrung als familienfreundlicher Betrieb nahm die Ministerin zum Anlass, dem Firmensitz in Mogersdorf im April 2018 einen Besuch abzustatten. Während dieses Besuches besichtigte die Ministerin die Produktion und informierte sich ausgiebig über die Produktpalette, unsere Zertifizierungen, die Betriebsstruktur und das wertschätzende Miteinander der Mitarbeiter/innen.

Während eines gemeinsamen Imbisses führte sie ein angeregtes Gespräch mit Dr. med. Michael Ehrenberger zu verschiedenen Themen – darunter Fragen zu Familienbildung und auch zu alternativen Heilweisen. Hierbei er-



zählte Frau Bogner-Strauss von ihrer Großmutter, die „noch alles wusste, den Namen von jedem Vogel und jeder Pflanze“. Sie bedauerte, dass altes Wis-

sen heutzutage verloren geht und gab ihrer Wertschätzung Ausdruck, Wissen über Natur zu erhalten und weiterzugeben.

Cannabis Arzneipflanze des Jahres 2018

Das österreichische Wissenschaftsnetzwerk Medicinal Products Platform Austria (HMPPPA) hat Cannabis sativa zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Gründe für die Auszeichnung sind natür-

lich die Vielfalt und medizinische Relevanz der über 400 Inhaltsstoffe der Hanfpflanze sowie die politische und wirtschaftliche Bedeutung des Hanfs.

THC und CBD können bei

bestimmten Beschwerdebildern positive medizinische Wirkungen erzielen, so der Univ.-Prof. Dr. Rudolf Bauer, Institut für Pharmazeutische Wissenschaften, Karl-Franzens-Universität Graz.



Hanf – der verbotene Tausendsassa

Von Gudrun Habersetzer

Hanf oder Cannabis ist eine aus Asien stammende, krautige Pflanze mit dekorativ gefiederten Blättern und Wuchshöhen bis zu 5 Metern. Sie ist schädlingsunempfindlich, anspruchslos und wächst auf nahezu jedem Boden. Verdichtete Böden werden durch Hanfanbau verbessert, da die starke Pfahlwurzel des Hanfs die Erde bis in die Tiefe auflockert, ohne den Mikrokosmos im Boden zu stören.



Verwendung von Hanf beschrieben. Malaria und Rheuma wurden damit behandelt. Insgesamt wurden über 120 Krankheiten mit Cannabis behandelt. Die Wurzeln halfen bei der Behandlung von Blutgerinnseln, die geriebenen Samen unterstützten die Wundheilung, stoppten Haarausfall, halfen bei Verstopfung und vielem mehr.

“ Cannabis ist eines der 50 grundlegenden Kräuter in der TCM.

Hanfgeschichte(n)

Fast alle Kulturen verwendeten die Hanfpflanze über Jahrtausende hinweg auf vielfältige Art und Weise. Die früheste Dokumentation der Anwendung stammt aus China vor etwa 10.000 Jah-

ren. Dort benutzte man hauptsächlich die Samen als Nahrung und die Fasern für Kleider und Stoffe. Erst 7.000 Jahre später wurde erstmals die medizinische

Von etwa 800 bis 1800 verwendeten Ärzte im Nahen Osten den Hanf wegen seiner antiepileptischen, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften. Die Kreuzzüge brachten Cannabis im 11. Jahrhundert in die westliche Welt. In der Klostermedizin half die Pflanze bei rheumatischen und bronchialen Beschwerden. Bis in die Neuzeit linderten Hanfprodukte Geburtsschmerzen. In Europa berichtete 1839 der irische Arzt William Brooke über die schmerzstillende und krampflösende Wirkung des Hanfs. Daraufhin fand dieser Eingang in die Schulmedizin.

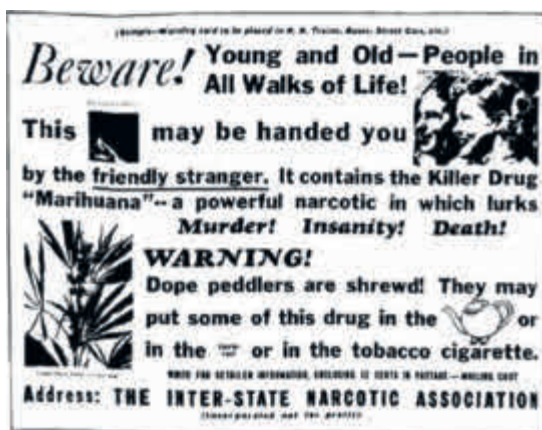
Fast noch wichtiger als die Anwendung in der Medizin war jedoch die Verwendung der Fasern als Material für Segel und Schiffseile. Aus Hanf stellte man auch sehr haltbares Papier her. Die erste Gutenberg-Bibel und ebenso die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten wurden auf Hanf-Papier gedruckt. Hätte man auf Holzpapier gedruckt, gäbe es dieses Buch wohl heute nicht mehr.

Des Kaisers neue Kräuter

Das älteste Heilpflanzenverzeichnis stammt aus dem Jahr 2737 vor unserer Zeitrechnung.

Der chinesische Kaiser Shen Nung empfahl darin Cannabis als Mittel gegen die Vitaminmangelkrankheit Beriberi, gegen Verstopfung, Frauenkrankheiten, Malaria, Rheuma – und Geistesabwesenheit.





„ Ohne Hanf hätte Kolumbus Amerika nicht entdeckt – Segeltücher und Seile seiner Schiffe waren aus Hanf.

Um 1916 lobte das US-Landwirtschaftsministerium die Pflanze, weil sie in der Papierherstellung so nützlich war. In der Industrie war der Hanf äußerst beliebt. Henry Ford, Autopionier, stellte 1941 das sogenannte „Plastic Hemp Car“ vor. Bei diesem Autoentwurf wurden Karosserieteile aus einer Hanf-Soja-Fasermischung hergestellt, was einerseits die Schlagfestigkeit erhöhte und andererseits das Gewicht senkte. Hanf wurde im Jahre 1937 von der US-Zeitschrift „Popular Mechanics“ zur „Milliarden Dollar Feldfrucht“ ernannt, als das Geschäft mit Hanf eine Milliarde Dollar überschritt.

Trotzdem wurde der Handel mit Hanf bereits in den Anfangsjahren des 20. Jahrhunderts reguliert: Das Geschäft mit Cannabis fielt unter den „Pure Food and Drug Act“ – zum Schutz der Konsumenten musste Hanf auf den Verpackungen ausgewiesen werden. Hanf wurde nur mehr



mit ärztlichem Rezept in Apotheken verkauft.

Durch die Erfindung bzw. Optimierung der Spritze wurden erstmals gegen 1853 subkutane Injektionen möglich. Hanf konnte so nicht verabreicht werden, und so wurde der Hanf zur Konkurrenz für pharmazeutische Produkte. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts flaute der Trend zur Hanfmedizin ab, zeitgleich wurden immer mehr synthetische Opiate und andere Medikamente eingesetzt, zum Beispiel das von Bayer ca. 1897 entwickelte „Medikament“ Heroin, welches in einer weltweiten Kampagne z.B. als Hustensaft für Kinder oder gegen Darmkoliken bei



Säuglingen beworben wurde. Verteufelt wurde die Hanf-Pflanze erst Mitte des 20. Jahrhunderts.

In den 1930 Jahren startete Harry J. Anslinger, der Vorsitzende des „Federal Bureau of Narcotics“ (US Drogenbehörde) eine Kampagne gegen den Hanf. Er präsentierte Cannabis unter dem Namen „Marihuana“ als äußerst gefährliche Droge. Viele Leute begriffen damals nicht, dass mit Marihuana eigentlich Hanf gemeint war, denn dieser Name war nicht gebräuchlich. Unter Anslingers Führung wurde behauptet, dass Hanf keinerlei therapeutischen Nutzen hätte, und das, obwohl die Pflanze seit Jahrtausenden von verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt eingesetzt worden war. Im September 1937 wurde Hanf schließlich verboten. Nach dem zweiten Weltkrieg war Anslinger Teil der „Single Convention on Narcotic Drugs“, einem Abkommen, das Cannabis schließlich 1961 zu einer der gefährlichsten Drogen der Menschheit erklärte. Dies führte bis zum weltweiten Verbot.

„ Hanf ist seit 1961 illegal! Eine der nützlichsten Pflanzen dieser Erde wurde als Droge verteufelt und unsere Gesellschaft leidet bis heute unter den Folgen des Verbots. Die positiven (auch medizinischen) Nutzen der Pflanze wollte niemand mehr sehen.“

Die Verteufelung durch bewusste Propaganda hält bis heute an. Die Interessen der Chemie-, Pharma-, Papier- und Ölindustrie stecken hinter den Kampagnen gegen den Hanf, weil er eine unschlagbare Konkurrenz

wäre, die ihre Existenz bedrohen würde. Auch die Agrarkonzerne sind gegen Hanfanbau, weil diese Pflanze so pflegleicht ist und keine Pestizide benötigt – das ist schlecht fürs Geschäft. Hinter dem Hanfverbot steckt eine starke Lobby und es geht um sehr viel Geld.

Wie wirkt Cannabis auf Menschen?

Die Inhaltsstoffe der Hanfpflanze, die Cannabinoide, wurden erstmals in den 1940er und 1950ern wissenschaftlich untersucht. Für diese Experimente isolierten Forscher Stoffe wie THC, CBN, und CBD aus der Cannabispflanze. Schon damals war klar: CBD verändert das menschliche Bewusstsein nicht. Schon 1963 isolierte der israelische Wissenschaftler Raphael Mechoulam aus den über 480 Inhaltsstoffen der Hanfpflanze das Cannabidiol (CBD), ein Molekül, das einen therapeutischen Effekt auslöst – und dabei nicht psychoaktiv wirkt. Es ist eines der medizinisch bedeutendsten Bestandteile von Cannabis. Ein Jahr darauf isolierte er auch den Stoff, der die Bewusstseinsänderung bewirkt – Tetrahydrocannabinol (THC). In den 80er Jahren wurde Dronabinol zugelassen, ein synthetisch hergestelltes THC. Das Arzneimittel half Krebspatienten, die nach der Chemotherapie unter Übelkeit und Schwindel litten. Es stimulierte auch den Appetit bei AIDS-Patienten.



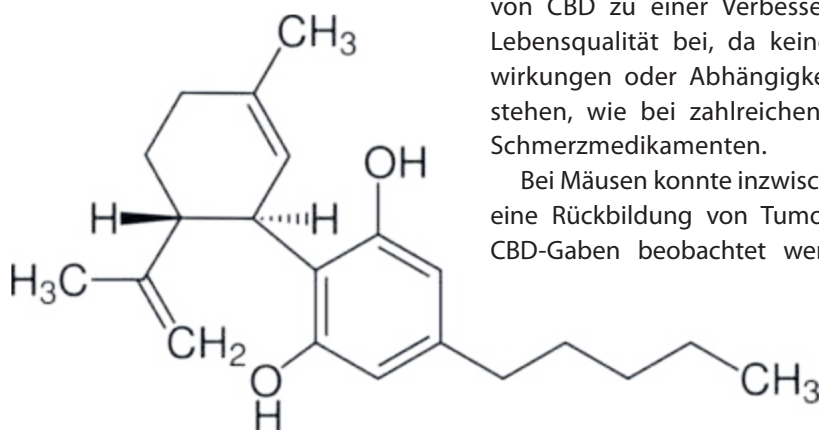


türlich ist dies nicht einfach so auf Menschen übertragbar, die ein viel stärkeres Immunsystem haben. Laborversuche zeigten jedoch bereits, dass Cannabidiol das Wachstum von verschiedenen Krebszellen hemmt, insbesondere Leukämie-Zellen, Gebärmutterhals-, Brust- und Prostatakrebszellen.

Cannabidiol, einer der nicht psychoaktiven Bestandteile des Cannabis, geriet in den vergangenen Jahren in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Es stellte sich heraus, dass CBD, das

Das Endocannabinoid-System

Obwohl die Effekte der Hanfpflanze bereits seit den 1960er Jahren erforscht wurden, verstanden die Wissenschaftler die Wirkungen der Hanfpflanze erst seit 1988: Sie entdeckten das menschliche Endocannabinoid-System sowie die Cannabidiol-Rezeptoren CB1 und CB2.



Chemische Formel von CBD.

” Menschen haben natürliche Cannabidiolrezeptoren

Wir verfügen also über natürliche Rezeptoren für die Wirkstoffe im Hanf – ganz im Gegensatz zu anderen Drogen, wie z.B. Alkohol und Nikotin, die unser Körper als Gift wahrnimmt. Cannabinoide docken im menschlichen Körper an den Cannabinoid-Rezeptoren an. Diese Rezeptoren sind in unserem Körper verteilt und formen das Endocannabinoid-System, welches die körpereigene Homöostase steuert – die Selbstregulierung unseres Körpers.

Dieses System beeinflusst wichtige körperliche Prozesse wie etwa unsere Stimmung und unseren Schlaf, es stärkt das Immunsystem, regelt unser Schmerzempfinden und vieles mehr. Bei chronisch Kranken liegt scheinbar eine Über- oder Unterfunktion des Endocannabinoid-Systems vor. Die Balance des Endocannabinoid-Systems ist für die menschliche Gesundheit sehr wichtig.

Der Cannabinoid-Rezeptor CB1 findet sich vorwiegend in Nervenzellen, aber auch im peripheren Nervensystem ist er zu finden (z.B. im Darm). Der Cannabinoid-Rezeptor CB2 ist dagegen vorwiegend auf Zellen des Immunsystems zu finden, die am Knochenaufbau beteiligt sind.

Die Verteilung der Rezeptoren deutet bereits eine Reihe möglicher Funktionen an. Vermutlich spielt der CB2-Rezeptor eine wichtige Rolle in der Regulation bzw. Modulation des Immunsystems. Da die Hirnregionen, in denen der CB1-Rezeptor vorwiegend gefunden wird, eine wichtige Rolle bei Gedächtnis (Hippocampus und Kleinhirn) sowie Bewegungsregulation (Basalganglien und Kleinhirn) spielen, liegt nahe, dass Cannabinoide Lern- und Bewegungsprozesse beeinflussen.

Der Entourage-Effekt: Das Geheimnis der Cannabispflanze

Die Cannabispflanze enthält mehr als 480 natürliche Verbindungen, darunter Cannabinoide (wie THC, CBD,



CBN, CBG usw.) sowie verschiedene Terpene. CBD ist nur eines von über 120 Cannabinoiden, die in der Hanfpflanze vorkommen. Terpene kann man im Gegensatz zu Cannabinoiden

am besten als duftende Öle beschreiben, die von vielen Pflanzen produziert werden. Abgesehen davon, dass sie den Pflanzen aromatische Eigenschaften verleihen, weisen diese Ter-

pene auch medizinische Eigenschaften auf. Durch die Einnahme von CBD 10% Hanfextrakt Bio aus der Hanfpflanze nehmen Sie eine einzigartige Mischung aller in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe auf, die aus wesentlich mehr bestehen, als nur CBD. Daher ist das Verständnis des Entourage-Effekts

von großer Bedeutung, um die Möglichkeiten der Ganzpflanzentherapie vollständig erfassen zu können.

Dies erklärt auch, warum synthetische Medikamente nicht die gleiche Wirkung erzielen wie pflanzliches CBD.

Wie wird CBD eingenommen?

Wir empfehlen CBD für etwa eine Minute unter der Zunge zu behalten, bevor Sie es schlucken. Ein Teil des CBDs wird so durch die Mundschleimhaut aufgenommen – das geht in der Regel schneller als über den Magen, es ist jedoch nicht unbedingt notwendig. Es ist nicht erforderlich, CBD zusammen mit Nahrung einzunehmen, es wird auch vom leeren Magen problemlos aufgenommen. Das Zeitfenster für den spürbaren Eintritt von Effekten liegt 15 bis 30 Minuten. Manche Anwender empfinden den Geschmack als eher unangenehm. Hanföl hat einen speziellen Geschmack. Wer das Öl direkt schlucken möchte, kann dies tun – dann dauert es eben einige Minuten länger, bis Effekte eintreten.

Eine Einnahme als Kur kann sinnvoll sein. Hat man zum Beispiel einige stressige Tage, so kann CBD in diesem Zeitraum zur Entspannung und Schlafförderung eingenommen werden. Bei Krankheit kann es Schmerzen lindern. Bei Menstruationsschmerzen kann schon eine geringe Dosierung helfen. Migränapatienten können es einnehmen, wenn sie einen Schub verspüren.

Wie sicher ist die Anwendung von CBD?

In einem wissenschaftlichen Report hat der Forscher Mateus M. Bergamaschi (Universität São Paulo, Brasilien) mehrere bestehende Studien überprüft und mit Bezug auf die Sicherheit von CBD für den menschlichen Gebrauch gründlich geprüft. Er konnte sogar bei höheren Dosierungen keine bedenklichen Nebenwirkungen feststellen. Eine Überdosis im klassischen Sinne gibt es bei CBD nicht. Nimmt man unnötig zu viel CBD, erzielt man damit allerdings auch keine effektsteigernde Wirkung.

Die Einnahme von CBD ist für Menschen sehr gut verträglich. Das bedeutet: Wer CBD einnimmt, ist körperlich nicht eingeschränkt. Im Gegenteil: Die Körperfunktionen werden optimal unterstützt.

Bezahlte Anzeige

CBD 10% Hanfextrakt BIO

Arzneipflanze des Jahres 2018!

- Bei Schmerzen
- Bei Ängsten
- Zur Beruhigung
- Zur Genesung





10 Milliliter

€ 74,90



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

Wirkungen von CBD 10% Hanfextrakt Bio

1	Mehr Energie	<i>CBD 10% Hanfextrakt Bio</i> verleiht Ihnen mehr Energie und führt dazu, dass Sie sich tagsüber fitter und wacher fühlen. CBD-Öl aktiviert Ihr Endocannabinoid-System, welches wiederum die einzelnen Zellen stärkt.
2	Bewältigung von Angst und Stress	Zu den bekannten Wirkungen des <i>CBD 10% Hanfextrakt Bio</i> gehört die beruhigende Wirkung auf die Nerven, wodurch Sie sich ruhiger und harmonischer fühlen.
3	Schutz vor freien Radikalen	<i>CBD 10% Hanfextrakt Bio</i> verleiht Ihrem Körper die Möglichkeit, sich vor Entzündungen und Stress durch freie Radikale, zu schützen. Cannabidiol hat eine größere antioxidative Wirkung als Vitamin C und E.
4	Zur Gewichtskontrolle	Einer der Vorteile des <i>CBD 10% Hanfextrakt Bio</i> besteht in seiner Fähigkeit, den Appetit zu dämpfen. Es trägt auch hervorragend zum stabilen Stoffwechsel bei, der für körperliche Aktivität notwendig ist.
5	Lindert Schmerzen, bekämpft Entzündungen	Eines der häufigsten Anwendungsgebiete von <i>CBD 10% Hanfextrakt Bio</i> ist Schmerzstillung und die Heilung von Entzündungen.



Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch | Artikelserie Teil 1

Von Gudrun Habersetzer

„Wenn die Menschen das ‚Unkraut‘ nicht nur ausreißen, sondern einfach aufessen würden, wären sie es nicht nur los, sondern würden auch noch gesund.“

Kräuter-Pfarrer

Johann Künzle (1857 – 1945)

Wir brauchen nur vor die Haustür zu treten und schon wachsen uns Obst, Gemüse und Kräuter beinahe in den Mund. Gehen Sie beim nächsten

Abend- oder Sonntagsspaziergang einmal ganz bewusst durch Ihre Umgebung. Sie werden erstaunt sein, wieviel Gesundes und Leckeres Sie an jedem beliebigen Wegesrand, Wald- oder Wiesenstück finden, das Sie ganz einfach in Ihre Mahlzeiten integrieren können.

Wildkräuter enthalten ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralstoffen verglichen mit Gemüse aus dem Supermarkt. Die dort erhältlichen hochgezüchteten

Sorten wurden nicht bezüglich ihrer Inhaltsstoffe optimiert, sondern für längere Lagerfähigkeit, Größe und Schädlingsresistenz. Dies ging meist auf Kosten der lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Wir brauchen jedoch gesunde Lebensmittel, die ihren Namen zu Recht tragen.

Im ersten Teil der Serie finden Sie zwei Pflanzen, die in ganz Mitteleuropa vorkommen und überaus nützlich, gesund und vielseitig verwendbar sind.



Für keltische Druiden gehörte **Mädesüß** zu den heiligen Pflanzen und wurde vor allem wegen seines Duftes geschätzt. So war es früher üblich, die Wohnstätten mit Mädesüß auszustreuen. Imker rieben neue Bienenstöcke mit dem Kraut aus, da diese dann besser von den Bienen angenommen wurden. Das kräftige, honig-mandelartige Aroma eignet sich hervorragend zum Aromatisieren von Süßspeisen. In der Heilkunde ist Mädesüß nicht nur ein gutes Schmerzmittel, sondern auch eine Hilfe bei Rheuma, Völlegefühl und Erkältungen.

Mädesüß – „Das Aspirin der Wiesen“

Dieses relativ unbekannte, aber durch seinen Honig-Mandelduft unverwechselbare Kraut ist eines der besten pflanzlichen Schmerzmittel, denn es enthält Salicylsäure, die im Körper in Acetylsalicylsäure umgewandelt.

STECKBRIEF MÄDESÜSS

Pflanzenname:

Filipendula ulmaria, auch Wiesengeißbart, Federbusch oder Spierstrauch genannt

Blütezeit:

Juni bis August

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Fett, Flavonoide (Kämpferol, Rutin, Hyperosid), Gaultherin, Gerbsäure, Glycoside (Spiraein, Monotropitin), Heliotropin, Kieselsäure, Salizylsäure, Schleimstoffe, Terpene, Vanillin, Wachs, Zitronensäure

Verwendung als Heilkraut bei:

Kopfschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Hautkrankheiten, unreine Haut, Gelenkschmerzen, Arthritis, Muskelkrämpfe, Fieber, Erkältungen, Durchfall, Sodbrennen

Verwendung als Lebensmittel:

Zum Aromatisieren von Sirup, Limonade, Milch, Kompott und Süßspeisen. Für Tee, Obst- und Wildkräutersalate



Schon vor 4000 Jahren wurde das **Gänseblümchen** von unseren Vorfahren als Heilmittel und Nahrungspflanze verwendet. Noch im Mittelalter zählte es zu den Universalheilmitteln. Seine breit gefächerte Wirkung kann uns auch heute noch bei manchem Zipperlein nützlich sein. Als fast ganzjährig verfügbares Wildgemüse ist das Gänseblümchen außerdem ein wertvoller und wohlschmeckender Vitamin-Lieferant.

Gänseblümchen – „Ewig schön“

Unermüdlich blüht die kleine Schönheit auf Rasen oder Wiese und verlockt schon Kinder zum Pflücken. So oft wir auch mähen: die nächste Blüte kommt bestimmt bald. Warum also nicht einfach essen statt abschneiden?

STECKBRIEF GÄNSEBLÜMCHEN

Pflanzenname:

Bellis perennis, auch Himmelsblume, Maßliebchen oder Tausendschön genannt

Blütezeit:

April bis November

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoffe, Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe, Inulin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Saponin, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E (Tocopherol)

Verwendung als Heilkraut bei:

Arterienverkalkung, Bronchitis, Ekzeme, Hautentzündungen, Husten, Insektenstiche, Leberschwäche, Wunden, Zahnfleischentzündung

Verwendung als Lebensmittel:

Auf Salat, Butterbrot oder Suppe. Als angereichertes Salz, Honig, Kräuterquark und -butter



Sirup mit Mädesüß

Blüten und Blütenknospen zum Aromatisieren für etwa sechs Stunden in Wasser, Milch, Sahne, Wein oder Getreidedrinks einlegen.

Zutaten: 6 Blütendolden, 1 l Wasser, 1 kg Zucker oder Birkenzucker, 20 g Zitronensäure, evtl. Orangen in Scheiben geschnitten

Das Wasser mit dem Zucker aufkochen, so dass der Zucker sich auflöst. Die Zitronensäure dann hinzufügen. Die gewaschenen Mädesüßblüten sanft waschen, abtropfen, mit dem Zuckersirup aufgießen, Orangenscheiben hinzufügen und mindestens 24 Stunden ziehen lassen, dabei mit einem Tuch abdecken. Danach den Sirup durch ein Sehtuch abfiltrieren und in Flaschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Spritzen Sie diesen Sirup für eigene **Limonade** einfach mit Mineralwasser auf. Natürlich kann er auch einfach mit gutem stillem Wasser aufgegossen werden. Ein herrlich schmeckender Durstlöcher. Als **Aperitif** kann der Sirup mit Sekt aufgespritzt werden.

Für einen Erkältungstee einfach einen Esslöffel getrocknete Blüten und/oder Blätter mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Davon täglich bis zu 3 Tassen heiß trinken.

Gewürzsalz mit Gänseblümchen

Fügen Sie jedem Salat einige der nussig schmeckenden Gänseblümchenblüten hinzu, denn diese wirken stärkend auf das Immunsystem, legen Sie einige Blüten auf frisches Butterbrot oder streuen Sie die Blüten auf eine Suppe.

Zutaten: 100 g Meersalz oder Steinsalz, eine gute Handvoll Gänseblümchenblüten sowie einige Gänseblümchenblätter.

Die Blätter fein schneiden. Die Blüten und Blätter mit dem Salz in einen Mörser geben und fein zerreiben, bis alles gut vermischt und zerkleinert ist. Das Salz sollte hellgrün aussehen. Verteilen Sie alles auf einem Backpapier und lassen Sie es gut trocknen. Danach füllen Sie das Salz in Glas und verwenden es nach Belieben zum Würzen.

Bei **Insektenstichen** hilft es, eine Blüte zu zerdrücken und den austretenden Pflanzensaft auf dem Stich zu verreiben. Als Badezusatz hilft es bei **Hautproblemen**, auch hier einfach zerdrückte Blüten ins Wasser geben, oder wer das nicht mag, verwendet einen wässrigen Auszug. Dazu einfach zwei Handvoll Blüten mit warmem Wasser (30 bis 50°C) übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Blüten aussieben und den Auszug ins Badewasser geben.



BIO Brennnessel

- **Entsäuert, entschlackt und entwässert**
- **Baut Harnsäure im Körper ab**
- **Stärkt Blase, Nieren und Knochen**
- **Blutreinigend (klares Hautbild)**



Vitamine – Grundbausteine des Lebens

Von Dr. med. Ehrenberger

Vor ca. 3 Milliarden Jahren ist das Leben auf der Erde entstanden. Die ersten Bewohner waren Bakterien, danach entstanden Algen und dann kamen die Pflanzen. Algen und Pflanzen bildeten die Fähigkeit aus, aus Sonnenlicht und CO₂ energiereiche Stoffe zu bilden, die den nachfolgenden Lebewesen in der Evolution als Nahrung dienen. Neben allen anderen wertvollen Inhaltsstoffen und Kalorien bilden Algen und Pflanzen Vitamine, die unser Körper für unzählige Stoffwechselprozesse braucht, aber selbst nicht herstellen kann. Wir sind also auf Pflanzen angewiesen.

Von Kindheit an wissen wir, dass Vitamine wichtig für unsere Gesundheit sind. Wir wurden dazu angehalten viel Obst und Gemüse zu essen, wobei natürlich den meisten Kindern Obst besser schmeckt. Ich möchte in diesem Artikel

die Thematik rund um Vitamine etwas näher beleuchten, da sich in den letzten Jahren verschiedene Fragen ergeben haben. Vor allen Dingen der Einstieg der pharmazeutischen Industrie in das Geschäft mit künstlich hergestellten Vitami-

nen, der Import von Früchten aus vielen Ländern der Erde auf langen Wegen per Schiff oder Flugzeug und die zunehmende Unverträglichkeit von Fructose werfen zahlreiche Fragen auf. Weitere Fragen ergeben sich bei der Dosierung von Vitaminen. Es gibt zwar offizielle Richtlinien, die haben aber mit natürlicher Gesundheit und der Versorgung mit Vitaminen nichts zu tun, sie dienen viel mehr den Interessen der chemischen Industrie.

Was ist ein Vitamin?

Das Wort Vitamin ist eigentlich ein

VITAMINE UND IHRE AUFGABEN

Vitamin	Aufgabe	Mangel
Vitamin A	Stärkung der Sehkraft, Augenprobleme, Erneuerung der Haut	Hyperkeratose
Vitamin D	Förderung der Calciumaufnahme	Rachitis
Vitamin E	Zellerneuerung, Blutarmut, Radikalfänger	Müdigkeit
Vitamin K	Blutbildung, Blutgerinnung	Gerinnungsstörung
Vitamin B1	Kohlenhydratstoffwechsel, Schilddrüse, Nerven	Beriberi
Vitamin B6	Schützt vor Nervenschädigungen	Hypochrome Anämie
Vitamin B9	Unterstützung des Hautbildes, Blutbildung	Perniziöse Anämie, Missbildungen
Vitamin B12	Nervenfunktion, Rotes Blutbild, Gefäße	Anämie, Gefäßverkalkungen
Vitamin C	Antioxidans, beugt Entzündungen vor, Gefäßschutz	Skorbut



Kunstwort. Es setzt sich aus Vita (lat. = Leben) und „Amin“ zusammen, das auf das Vorhandensein von Aminosäuren hindeutet. Genau genommen ist die Bezeichnung „Vitamin“ nicht für alle Vitamine richtig, da nicht alle eine Amino-Gruppe enthalten. Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper nicht als Energieträger braucht, sondern für lebenswichtige Funktionen. Man kann sie vergleichen mit dem Motoröl in unserem Auto. Der Motor braucht das Öl nicht, um es zu verbrennen – für Energie sorgt der Kraftstoff – er braucht das Öl jedoch, um rund zu laufen. Genau diese Aufgabe haben die Vitamine in unserem Körper, sie erhalten ihn gesund.

Allgemein werden Vitamine in eine wasserlösliche (hydrophile) und eine fettlösliche (lipophile) Gruppe eingeteilt. Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen Vitamin C und die gesamte B Gruppe, zu den fettlöslichen Vitaminen werden A, D, E und K (ADEK) gezählt. Vitamine kann unser Körper nicht selbst herstellen, eine Ausnahme bildet Vitamin D, das jedoch nur bei genügender Sonneneinstrahlung produziert werden kann. Jedes Vitamin hat in unserem Körper ganz spezielle Aufgaben.

Bei einer Mangelversorgung können schwerwiegende Erkrankungen auftreten. Die bekannteste Erkrankung ist Skorbut, die viele Seefahrer heimgesucht hat. Erst die Beobachtungen des Seefahrers James Cook (1728-1779) halfen, die Ursache der sogenannten „See-

fahrerkrankheit“ zu erkennen. Auch die Rachitis (Osteomalazie) ist eine bekannte Vitaminmangelerkrankung (Mangel an Vitamin D).

Viele Menschen sind der Meinung, dass wir Vitaminmangelerkrankungen schon lange hinter uns gelassen haben. Dieser Meinung sind wir nicht. Die Gründe dafür sind leicht zu erkennen. Einerseits können künstliche Vitamine die Wirkung ihrer natürlichen Vorbilder nicht ersetzen, andererseits „verhungern“ wir vor vollen Schüsseln, wir neh-

men viele Kalorien zu uns, aber zu wenig Nährstoffe.

Natürliche oder künstliche Vitamine?

Sehr oft werden wir in Seminaren gefragt, was der Unterschied zwischen künstlichen und natürlichen Vitaminen ist. Diese Frage ist mit einem Vergleich relativ einfach zu beantworten. Stellen

Natur-Multivitamin 10+

Präzise Gehirnleistung, strahlende Haut und sonniges Gemüt

- Bei Problemen mit Herz und Gefäßen
- Zur körperlichen Entgiftung und Regeneration
- Bei Demenz und depressiven Zuständen
- Für Haut und Bindegewebe

120 Kapseln
€34,90



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

Vitamin D3 + K2 Tropfen

Stärke im Leben: Herz, Nerven und Knochen

- Bei Demenz und depressiven Zuständen
- Bei Problemen mit Herz und Gefäßen
- Für Knochen und Heilung



20 Milliliter
€49,90



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

Bezahlte Anzeigen

Sie sich vor, Sie sind zu einer Geburtstagsfeier eingeladen und Sie bringen dem Geburtstagskind künstliche Blumen mit. Diese „Blumen“ kommen aus der Fabrik. Die Stängel, Blüten und Blätter sind aus demselben Material produziert, sie duften nicht und haben nie Wind, Sonne oder Regen gespürt, sie leben nicht. Wenn Sie das Geburtstagskind wären, das die Natur liebt, hätten Sie dann eine Freude an Kunstblumen? Ich bin überzeugt, Sie hätten keine Freude, so perfekt die Kunstblumen auch aussehen mögen.

Ganz ähnlich ergeht es Ihrem Körper. Er hat keine Freude mit künstlichen Vitaminen. Synthetische Vitamine sind für unseren Körper Fremdstoffe, die ihm mehr Arbeit als Nutzen bringen.

Natürliche Vitamine arbeiten quasi im Team. Da gibt es Vitaminvorstufen, Enzyme, Co-Enzyme und Co-Faktoren, all diese Komponenten spielen zusammen, damit eine optimale Wirkung erzielt wird. Isolierte, chemische Vitamine hingegen sind auf sich allein gestellt, sie haben keine Unterstützung im Sinne von Co-Faktoren, diese müssen sie sich aus dem Körper holen und können damit sogar Schaden anrichten.

Synthetisch hergestellte Vitamine werden außerdem schlechter aufgenommen und schneller ausgeschieden. Die Aufnahmerate unterscheidet

sich um 34 % (!), die Ausscheidungsrate von künstlichen Vitaminen liegt wahrscheinlich noch höher. Es handelt sich dabei um einen „Vitamin-Schnellzug“, der durch den Körper rast, ohne stehenzubleiben. Dabei hat er natürlich keine Zeit, um seine wichtige Arbeit zu verrichten.

Fazit: Natürlichen Vitaminen ist eindeutig der Vorzug zu geben. Auch wenn synthetische Vitamine deutlich billiger sind, sie können den natürlichen Vitaminen nicht das Wasser reichen. Synthetische Vitamine sind billig in der Herstel-

lung, da bleibt viel finanzieller Raum für Werbung. So sind manche Getränke und auch Bonbons „reich an Vitaminen“, die allerdings aus der chemischen Industrie kommen. Natürliche Vitamine haben eben ihren Preis, sie sind ihn aber auch wert. Eine Pflanze muss kultiviert, gepflegt und geerntet werden, erst danach kann man sie schonend verarbeiten. Der Preis wird dadurch gerechtfertigt, dass die Produkte niemals isolierte Vitamine enthalten. Alle Vitaminvorstufen, Enzyme und Co-Enzyme sowie Co-Faktoren bleiben erhalten und unser Körper wird nicht belastet, sondern unterstützt.



Acerola Vitamin C + Zink

Vitamin B-Komplex forte



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

Achten Sie bitte auf die Herkunft der Vitamine, die Sie zu sich nehmen und lassen Sie sich ausführlich beraten.

Fructose – ein Problem?

Orangen, Mandarinen, Kiwis und andere Südfrüchte gelten als „Vitamin-

bomben“. Sind sie auch, keine Frage. Es gibt da allerdings einige Punkte, die geklärt werden sollten, bevor man sich auf einen Teller voller Obst stürzt, verzehrt oder zu einem Smoothie verarbeitet.

Obst und Früchte sind gesund und liefern wertvolle Vitamine. Man darf allerdings nicht vergessen, dass Obst auch eine ganze Menge an Zucker enthält, die sogenannte Fructose. Fructose wird außerdem als Geschmacksverstärker in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, mit vielen Vorteilen für die Industrie, aber mit ebenso vielen Nachteilen für die Konsumenten.

Unser Körper ist nur auf ein gewisses Maß an Fructose eingestellt, wird dies überschritten, dann kann es zu Darmproblemen und nachfolgend auch zu Leberproblemen kommen. Durch die massive industrielle Verarbeitung von Fructose wird unser Körper damit überlastet. Es kommt zu einer Schädigung der Darmflora, der Darmschleimhaut und der Leber. Chronische Krankheiten sind die natürliche Folge, diese reichen von einer Fettleber hin bis zu einer Krebserkrankung.

Wer also glaubt, den Vitaminbedarf mit Früchten abdecken zu können, sollte auch darauf achten, wieviel Fructose dem Körper sonst noch zugemutet wird. Achten Sie auf die versteckte Fructose in den modernen Lebensmitteln! Es gibt viele Menschen, die sich ganz ohne Alkoholkonsum nur durch den Verzehr von zu viel Fructose eine Fettleber „erwirtschaftet“ haben.

Eine weitere Kritik an Orangen und Co. dürfen wir als ganzheitlich denkende Menschen nicht übersehen. Orangen und andere Südfrüchte haben, bevor sie in unseren Supermärkten ankommen, einen weiten Weg hinter sich. Unreif geerntet werden sie in unsere Heimat transportiert, danach gelagert und „gereift“. Bananen zum Beispiel müssen auf einem Schiff bei konstanten 12.5 Grad Celsius transportiert werden, danach kommen sie in die Reifekammer und dann in das Regal der Supermärkte. Ein katastrophaler ökologischer Fußabdruck. Ähnliche Probleme gibt es bei Äpfeln aus Südamerika und Erdbeeren aus Spanien, die eigentlich nicht verkauft werden dürften, da sie kleine

Die 7 Regeln zur Einnahme von Vitaminen

1 Natürliche Vitamine

Entscheiden Sie sich bitte für Vitamine aus der Natur, und nicht die von der chemischen Industrie hergestellten. Die Unterschiede sind enorm.

2 Keinen Mangel aufkommen lassen

Lassen Sie keine Defizite aufkommen. Defizite bedeuten, dass Ihr Körper Schaden erleidet, damit ist die Tür für Krankheiten weit geöffnet. Es ist immer leichter eine Krankheit zu vermeiden, als sie zu heilen.

3 Ausreichende Menge

Wenn Sie Vitamine zu sich nehmen, dann achten Sie darauf, dass die Zufuhr ausreichend ist. Brausetabletten bei einer Grippe einzunehmen ist zu wenig! Vitamine können nur in einem Team spielen, isolierte, chemisch erzeugte Vitamine bleiben ohne Wirkung.

4 Umstellung der Ernährung

Neben der Einnahme von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, die Vitamine enthalten, rate ich immer zu einer Umstellung der Ernährung. Es macht wenig Sinn, ein Loch zu schließen und dafür zwei andere zu öffnen. Ein klassischer Vitaminräuber ist Zucker, den man getrost aus seinem Leben verbannen kann.

5 Änderung der Lebensumstände

Versuchen Sie ihre Lebensumstände zu ändern. Raucher haben einen deutlich höheren Bedarf an Vitamin C und anderen Antioxidantien. Ein bis zwei Zigaretten am Tag schaden ihnen nicht, geht es aber deutlich über fünf Zigaretten, dann wird es schon etwas kritischer. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Konsum von Alkohol. Auch permanenter Stress kann den Bedarf an Vitaminen erhöhen.

6 Zu viel Obst kann schaden

Glauben Sie bitte nicht, dass Sie ein Vitamindefizit mit dem Konsum von Obst ausgleichen können. Obst ist gesund, dies steht außer Frage. Es enthält jedoch auch Fructose, den Fruchtzucker, und dieser kann die Leber schädigen. Konsumieren Sie nach 16 Uhr nicht zu viel Obst, die Leber wird dadurch überlastet und Sie können nicht ruhig schlafen. Achten Sie auf die Herkunft des Obstes, „regional und saisonal“ ist dabei die Devise.

7 Achten Sie auf den Einnahmezeitpunkt

Es gibt wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Die wasserlöslichen Vitamine (C, B) nimmt man besser außerhalb der Mahlzeiten mit genug Wasser zu sich, die fettlöslichen (A, D, E, K) zu den Mahlzeiten, somit ist eine optimale Aufnahme gewährleistet.



Giftbomben mit bedenklicher Pestizidbelastung sind.

Täglicher Vitaminbedarf

Der tägliche Vitaminbedarf NRV (= Nutrient Reference Value) wurde für alle

Vitamine behördlich festgelegt. Dies ist, verzeihen Sie mir bitte den Ausdruck, ein ähnlicher Blödsinn wie die Festlegung der Obergrenze von Toxinen. Jeder Mensch hat einen individuellen Lebensstil. Unterschiedliche Ernährung, Bewegung, Stressbelastung usw. prägen unser Leben, daher gibt es auch unterschiedliche Bedürfnisse in der Höhe des Vitaminkonsums. Ein Raucher zum

Beispiel verbraucht wesentlich mehr Vitamin C als ein Nichtraucher, Schwangere, Sportler und auch chronisch kranke Menschen haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mikronährstoffen. Sind bereits körperliche Schäden eingetreten, wie zum Beispiel Gefäßverkalkungen, können sich diese durch die Einnahme bestimmter Vitamine und Mineralstoffe in einem gewissen Maß zurückbilden.

Natürlich hat unsere Ernährung großen Einfluss auf den Bedarf an Vitaminen. Wer täglich seinen Teller mit Schnitzel, Pommes und Burger füllt und Salat beziehungsweise Gemüse nur als bunte Dekoration sieht, der läuft Gefahr in ein Vitamindefizit zu kommen.

„Aber auch Vegetarier und Veganer zeigen häufig Defizite, besonders bei Vitamin B12. Laut Statistik zeigen fast 75 % der Menschen, die sich vegan ernähren, einen Mangel an Vitamin B12 auf.“

Auch Personen höheren Alters können einen Vitaminmangel aufweisen oder Menschen, die an chronischen Darmerkrankungen leiden. In diesem Fall können die Vitamine nicht ausreichend aufgenommen werden. Ist einmal ein Vitaminmangel eingetreten, ist es eine Illusion zu glauben, dass dieser mit einer gesunden Ernährung ausgeglichen werden kann. Hier helfen nur

Vorkommen von Vitaminen in Lebensmitteln

Vitamin A	Eigelb, Leber, Vollmilch, Spinat, rote Paprika
Vitamin B1	Schweinefleisch, Erbsen, Vollkornprodukte
Vitamin B2	Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Brokkoli
Vitamin B3 (Niacin)	Leber, Fleisch, Ei, grünes Blattgemüse
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Leber, Sonnenblumenkerne, Pilze
Vitamin B6	Fleisch, Milch, Avocado, Banane, Kartoffeln, Walnüsse
Vitamin B7 (Biotin)	Hefe, Leber, Eigelb, Linsen
Vitamin B9 (Folat)	Orangen, Salat, Kohl, Spinat, Vollkornprodukte
Vitamin B12	Fleisch, Leber, Ei, Fisch, Milchprodukte
Vitamin C	Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Zitrusfrüchte
Vitamin D	Fette Fischarten (Aal, Lachs) – Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Einstrahlung (Sonnenlicht) selbst hergestellt werden
Vitamin E	Nüsse, Pflanzliche Öle, Butter, Ei
Vitamin K	Spinat, Kohl, grüner Salat, Brunnenkresse

Quelle: www.eatsmarter.de

Nahrungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis.

Welche Vitamine sind sinnvoll?

Dies ist natürlich eine rhetorische Frage, denn unser Körper braucht alle Vitamine. Es gibt jedoch verschiedene Vitamine, bei denen ein besonderer Bedarf besteht, auf diese möchte ich kurz Bezug nehmen.

Vitamin C

Vitamin C ist sicherlich das bekannteste aller Vitamine. Ein Mangel kann fatale Folgen haben. Viele Säugetiere können Vitamin C in ihrem Körper selber produzieren, der Mensch kann es nicht und ist auf eine Zufuhr von außen angewiesen.

Vitamin C spielt eine zentrale Rolle für den Zellschutz, dies gilt bei der Abwehr von banalen Erkältungen, als auch bei entarteten Zellen (Krebszellen). Weitere Aufgaben übernimmt Vitamin C im Bindegewebe, in der Mundschleimhaut (Zahnfleisch) und bei Wundheilungsstörungen. Der Einsatzbereich von Vitamin C ist sehr breit gefächert, vor allen Dingen sollten Raucher auf ihren Vitamin-C-Spiegel im Blut achten, da jede einzelne Zigarette sämtliche Zellen im Körper schädigt. Junge Raucherinnen, die die Pille nehmen, haben ebenfalls ein sehr hohes Risiko für Krebserkrankungen.



Natürliches Vitamin C wird meist aus der Acerola Kirsche gewonnen, auch in Bio-Qualität. Acerola Vitamin C hat den Vorteil, dass es in dieser Verbindung

nicht isoliert vorliegt, sondern in einem natürlichen Verband mit Provitamin A, Vitamin B1, B2, Eisen, Niacin, Phosphor und Calcium. Hier zeigt sich der Vorteil von natürlichen Vitaminverbindungen. Die synthetische Ascorbinsäure (Brausetabletten, Getränke, etc.) kann da nicht mithalten.

Herz-Kreislauf Kur
Bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Trab

- Stärkt Gefäße
- Senkt Homocystein
- Schützt vor Ablagerungen

Herz-Kreislauf Kur | Inhalt:
60 Kapseln OPC+C Traubenkernextrakt
60 Kapseln Vitamin B-Komplex forte | 75 Kapseln Krillöl

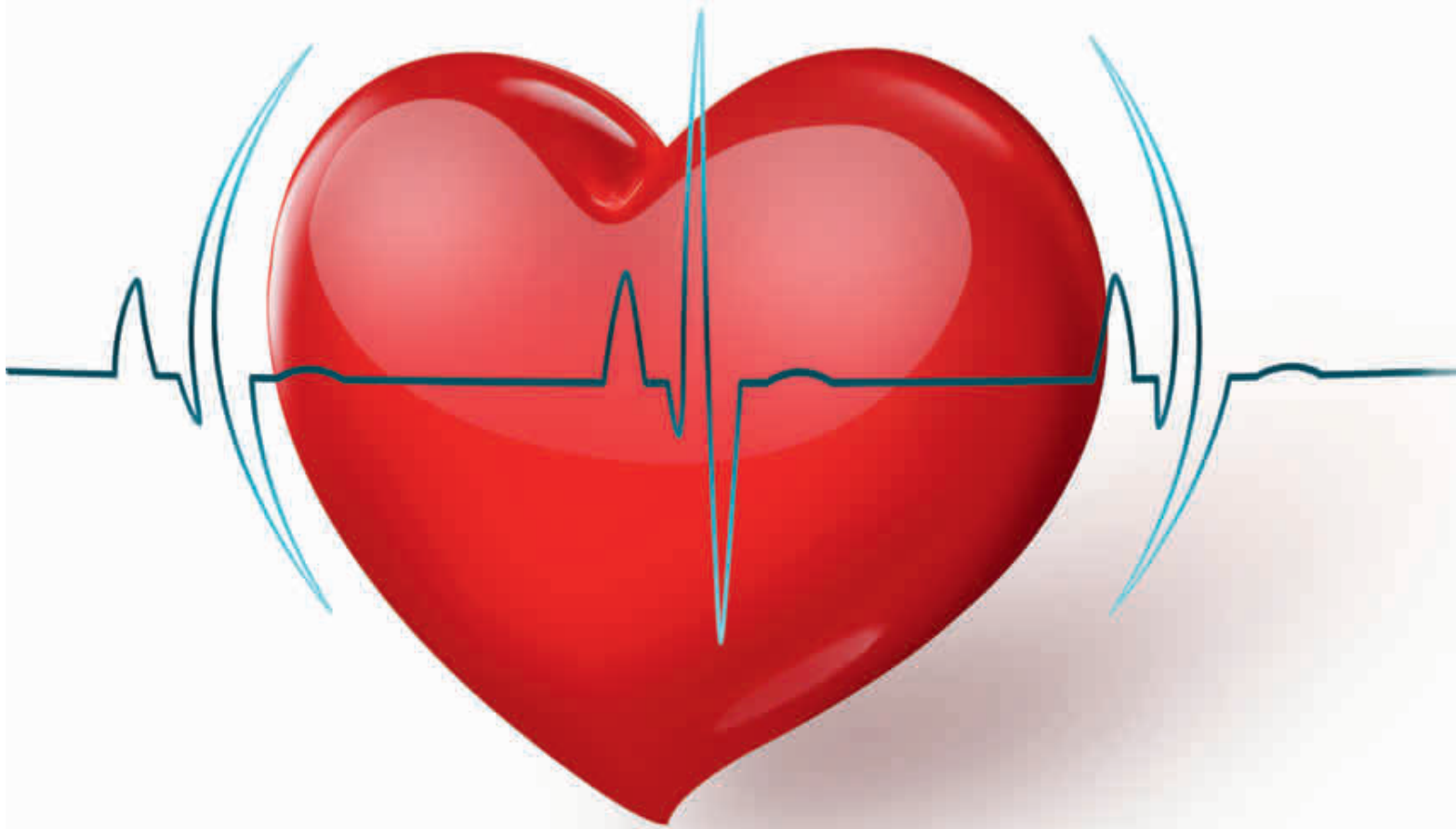
Dr. Ehrenberger Naturprodukte
Krillöl Kapseln
OPC+C Kapseln
Vitamin B-Komplex forte

Kur €89,90
Sie sparen €10,80

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

Vitamin B

Bei den B-Vitaminen handelt es sich um eine ganze Gruppe von natürlichen Verbindungen, die unter einem Begriff zusammengefasst werden. B-Vitamine sind wasserlösliche Vitamine, die in diversen Stoffwechselprozessen eine wesentliche Rolle spielen. B1 spielt eine zentrale Rolle im peripheren und zen-



tralen Nervensystem, B2 hilft bei der Entgiftung und trägt zum Stoffwechsel bei, B3 beeinflusst den Cholesterinstoffwechsel (HDL Cholesterin steigt, LDL Cholesterin sinkt), B5 hilft bei dem Aufbau von Hormonen, B6 fördert die Bildung von Serotonin, stärkt das Immunsystem und fördert die Bildung von Gallensäuren, B9 ist wichtig für die Biomembran, die jede unserer Zelle umgibt und B12 hat einen positiven Einfluss auf die Bildung der roten Blutkörperchen, beugt der Demenzerkrankung vor und senkt vor allen Dingen den Homocysteinspiegel, dies ist eine wichtige Maßnahme für die Gesunderhaltung unserer Gefäße.

Es ist unmöglich, B-Vitamine aus rein natürlichen, pflanzlichen Quellen zu isolieren und so zu einem annehmbaren Preis zu verkaufen. Daher hat sich die Wissenschaft einen Trick einfallen lassen. Pflanzen werden mit einer Lösung von B-Vitaminen gekeimt. Dadurch werden die Vitamine in ihre pflanzliche Urform umgewandelt und danach zu Nahrungsergänzungsmitteln verarbeitet. Diese Mittel werden eingesetzt bei

Diabetes, Demenz, depressiven Zuständen, Gefäßverkalkungen, Krebs oder als Prophylaxe, denn Vitamin B Mangel ist sehr weit verbreitet.

Vitamin D3 + K2

Vitamin D3 ist ein Vitamin, das zwar von jeder Zelle im Körper gebildet werden kann, jedoch nur dann, wenn genügend Sonnenlicht vorhanden ist. Ein Vitamin D Mangel ist in unseren Breitengraden einer der häufigsten Vitaminmängel, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann. Vitamin D3 hat nicht nur die Aufgabe die Knochendichte zu stärken, es kann noch viel mehr. Das Vitamin wirkt bei unzähligen Regulierungsvorgängen in unseren Zellen mit, es senkt das Herzinfarktrisiko, senkt signifikant der Sterblichkeitsrate durch Krebs und hilft erfolgreich gegen eine Winterdepression.

Es gibt unzählige Zellen, die mit einem Vitamin D Rezeptor ausgestattet sind, auch Zellen des Nervensystems und der Bauchspeicheldrüse, daraus

konnte man schließen, dass diese Zellen Vitamin D3 brauchen, um richtig arbeiten zu können. Vitamin D3 ist also in der Lage sich an die Zellmembran anzudocken und hat die Fähigkeit bis zum Zellkern zu gelangen, dadurch werden gewisse Gene und ihre Funktionen nachhaltig positiv beeinflusst. Bei diesem Beispiel sehen wir, wie unsere Gesundheit durch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel positiv beeinflusst werden kann.

Vitamin K2 gehört, genauso wie das Vitamin D3 zu den fettlöslichen Vitaminen. Es gibt zwei Formen, K1 und K2, wobei K2 die aktivere Form ist. Vitamin K2 trägt zu einer geordneten Blutgerinnung bei, ohne Thrombosen zu verursachen, es sorgt für die Reinheit unserer Gefäße, indem es Ablagerungen verhindert und bereits bestehende auflöst, außerdem wird der Knochenaufbau gefördert und es kann bei Leukämie und Leberkrebs eingesetzt werden.

Vitamin D3 und Vitamin K2 sollten immer in Kombination verabreicht werden, da sie sich gegenseitig unterstützen.



Buchempfehlungen



Anne Devillard: HEILUNG aus der MITTE

„Werde der Du bist“ lautet das Motto dieses Bestsellers von Anna Devillard. Diese Erkenntnis steht für sie im Zentrum des Heilungsprozesses. In tiefgründigen Gesprächen mit verschiedenen, hochkarätigen Persönlichkeiten, nimmt die Autorin den Leser mit zu einer wunderbaren Reise zu sich selbst. Das Buch führt zu der Erkenntnis, dass Heilung sich nicht nur auf der körperlichen Ebene vollzieht, sondern auch einer seelischen und geistigen Ebene stattfindet, Dimensionen, die in der Schulmedizin vernachlässigt werden..

ISBN: 978-3932130311



David Wolfe: SUPER FOODS – Die Medizin der Zukunft

David Wolfe beschreibt in seinem Buch ausführlich verschiedene pflanzliche Produkte, die zu Recht den Namen „Superfood“ tragen. Goji Beeren, Hanfsamen, Spirulina, Kokosnuss und viele andere. Pflanzen stärken das Immunsystem, verhelfen zu mehr Energie, unterstützen das Abnehmen und wirken bei diversen Krankheiten fast Wunder. David Wolfe ist ein renommierter Rohkost- und Ernährungsexperte, ein anerkannter Bestsellerautor und ein gefragter Referent. Dieses Buch ist leicht verständlich geschrieben und beinhaltet neben wertvollen Informationen auch praktische Tipps und Rezepte für die tägliche Küche. .

ISBN: 978-3442220861



Franjo Grotenhermen: Hanf als Medizin

Das Standardwerk des Experten Dr. Franjo Grotenhermen enthält ausführliche und verständliche Informationen über Hanf bzw. Cannabis, seine Geschichte, seine Inhaltsstoffe und deren Wirkungsweise auf den menschlichen Körper. Ein Kapitel behandelt explizit das therapeutische Potential von Cannabidiol bzw. CBD. Das Buch basiert auf dem aktuellen Wissensstand und leistet einen wichtigen Beitrag zum korrekten Umgang mit einer der wichtigsten Arzneipflanzen, die wir nutzen können. Ausführlich, korrekt und sachlich.

ISBN 978-393788856



Steffen Guido Fleischhauer u.a.: Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden

Dieses Buch bietet Ihnen eine Übersicht über die häufigsten essbaren Wildpflanzen in Mitteleuropa. Zu jeder Pflanze finden Sie alle wichtigen Angaben, dazu Farbfotos und eine Beschreibung der Erkennungsmerkmale. Auch erfahren Sie alles über die beste Ernte- bzw. Sammelzeit und die Möglichkeiten der Verarbeitung. Mit den Verzeichnissen nach Inhaltsstoffen, kulinarischen Verwendungen und medizinischen Indikationen finden Sie die gesuchten Pflanzen leicht..

ISBN 978-3038008866

Curcuma – Wunderheilmittel aus der Küche?



Von Nikki-Carina Merz

Curcuma ist in aller Munde! Wenn nicht als Lebensmittel, dann zumindest wegen der zahlreichen gesundheitlichen Wirkungen. Dabei haben wir es auf die orangefarbenen Knollenwurzeln dieser tropischen Pflanze abgesehen. Getrocknet und gemahlen sind sie ein beliebtes Gewürz, vor allem in der südostasiatischen Küche. Curcuma bildet die Basis von Curry und verleiht der bekannten Gewürzmischung auch die intensive orange Färbung.

In Indien gehört Curry zu den Hauptnahrungsmitteln. Dies ist vor allem interessant, wenn man sich mit der indischen Heilkunde, der Ayurveda, beschäftigt. Im Ayurveda ist die Ernährung ein grundlegendes Heilmittel, welches sich in den indischen Gerichten über die Verwendung der Gewürze wiederfindet. Curcuma wird bereits seit über 4000 Jahren verwendet und fand traditionell bei einer Vielzahl von Erkrankungen Einsatz. Als solch historische Heilpflanze ist Curcuma natürlich auch für die moderne Wissenschaft von hohem Interesse und inzwischen gibt es Tausende von Studien weltweit, die sich mit der Wirkung von Curcuma befassen.

Curcumin ist mit Abstand der bioaktivste sekundäre Pflanzenstoff in Curcuma. Die natürlichen entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften von Curcuma sind in erster Linie dem Curcumin zu verdanken.

Vielzahl von Hirnerkrankungen und altersbedingte Verschlechterung der kognitiven Funktionen stoppen bzw. sogar reversieren. Außerdem kann Curcumin das Erinnerungsvermögen unterstützen und uns möglicherweise sogar schlauer machen.

Hemmt Entzündungen | Entzündungen haben eine wichtige Funktion, sie unterstützen den Körper dabei, Krankheitserreger wie beispielsweise Bakterien abzuwehren und den Schaden zu reparieren. Hält eine Entzündung jedoch länger an und wird chronisch, kann sie sehr ernst werden und sogar körpereigenes Gewebe angreifen. Curcumin hat eine stark entzündungshemmende und antioxidative Wirkung und nimmt direkten Einfluss auf jene Moleküle, die eine große Rolle bei Entzündungen spielen.

Beugt Krebs vor | Einige Studien deuten darauf hin, dass Curcumin Wachstum und Vermehrung von Krebszellen auf Zellebene beeinflussen kann und somit bei Vorbeugung und Behandlung von Krebs hilfreich sein könnte.

Reduziert das Risiko einer Herzerkrankung | Curcumin stärkt nachweislich die Funktion des Endothels (innerste Wandschicht von Lymph- und Blutgefäßen) und reduziert somit das Risiko einer Herzerkrankung. Außerdem unterstützt auch hierbei wieder die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.

Gesundheitliche Wirkung von Curcuma

Steigert die Denkkraft | Curcumin kann nachweislich ein Wachstumshormon steigern, welches auf die Gehirnfunktion Einfluss nimmt. Es kann eine

Curcuma Extrakt forte

Bewährte ayurvedische Heilpflanze

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

90
Kapseln
€25,00

BIO
90 Kapseln
€29,90



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



Wussten Sie jedoch, dass Curcuma notorisch schlecht verfügbar ist?

Wenn Sie aus dem Gewürz eine gesundheitliche Wirkung haben wollten, müssten Sie täglich größere Mengen zu sich nehmen, bei hohen Temperaturen mit viel Fett angebraten. Genau so wird Curcuma in der indischen Küche verwendet und moderne Studien belegen, dass der Körper so zumindest einen kleinen Teil der enthaltenen Wirkstoffe aufnehmen und einsetzen kann. Doch wer von uns Westeuropäern isst schon täglich große Mengen an frisch zubereitetem Curry?

Um die Bioverfügbarkeit von Curcuma zu erhöhen, haben sich über die letzten Jahrzehnte drei verschiedene Verfahren am Markt entwickelt, die wir Ihnen kurz vorstellen möchten. In einem sind sich alle drei einig: Um genügend der wertvollen Curcuminoiden zu gewinnen, muss mit Extrakten gearbeitet werden. Doch auch Extrakt ist nicht gleich Extrakt!

Piperin | Piperin ist ein Pfefferextrakt, welcher für die Schärfe in Pfeffer verantwortlich ist. Das Wirkprinzip hinter dieser Idee ist ganz einfach: Piperin reizt die Magenschleimhaut, löst eine Mikro-Entzündung aus und dadurch

können (auch unerwünschte) Substanzen im Magen-Darm-Trakt besser aufgenommen werden.

Wir raten generell von Piperin ab. In Kombination mit pharmazeutischen Produkten oder bei empfindlichen Mägen halten wir es sogar für bedenklich.

Angereichert – Curcuma Extrakte werden oft auch mit ätherischen Ölen oder anderen fetthaltigen Substanzen angereichert. Oft wird es dann als liposomales Curcuma oder Curcumin bzw. Curcuma Extrakt angeboten. Diese Methode erhöht ebenfalls die Bioverfügbarkeit von Curcuma und hat gegenüber Piperin drei Vorteile: Die Wirkstoffe können länger im Blut nachgewiesen werden (also längere Haltbarkeit), es werden keine Mikro-Entzündungen im Körper ausgelöst und nur die erwünschten Wirkstoffe werden besser aufgenommen.

Curcuma Matrix, der Entourage Effekt | Cureit® ist einer der hochwertigsten Curcuma Extrakte weltweit. Er wird in einem speziellen patentierten Verfahren hergestellt und ist der einzige Extrakt, der die volle Curcuma-Matrix enthält.

Studien haben ergeben, dass bei vollem Matrixerhalt die höchste und längste Bioverfügbarkeit gegeben ist. Im Falle von Cureit® bleiben 37 verschiedene Arten von Curcuminoiden erhalten. Wir setzen diesen Extrakt gezielt in einigen Rezepturen ein, beispielsweise in den Denk fit Gedächtnis-

kapseln oder in den Weihrauch Extrakt + Curcuma + Ingwer Kapseln.

Curcuma Extrakt forte | Die Rezeptur unseres Curcuma Extrakt forte ist eine Kombination eines angereicherten Curcuma Extraktes, welcher reich an Curcumin ist, in Kombination mit einem Vollspektrum Curcuma Pulver, welches die gesamte Curcuma-Matrix in sich birgt.

In einer solchen Kombination spricht man auch von einem Entourage-Effekt, weil sich die Wirkung durch Co-Faktoren verstärkt. Dieses Phänomen ist beispielsweise auch der Grund, wieso natürliches Vitamin C stärker wirkt als reine Ascorbinsäure. Dass diese Kombination bestens funktioniert, bestätigt der Erfolg: Seit der Einführung ist dieses Naturprodukt zu einem unserer Bestseller geworden!

Bio Curcumin – Curcuma Extrakt forte | Nun bieten wir unsere erfolgreiche Rezeptur ergänzend auch in Bioqualität an!

- Hochwertiger Curcuma Extrakt 95 aus biologischem Anbau
- Gut aufnehmbar dank natürlicher, ätherischer Öle
- Curcuma Pulver mit kompletter Curcuma-Matrix aus biologischem Anbau
- Farbintensive Sorte mit hohem natürlichem Curcuminanteil aus biologischem Anbau





„Lieber Dr. Ehrenberger...“

Fragen & Antworten

Herr Manfred K. fragt: „Ab welchem Alter darf ich meinen Kindern Ballaststoffe geben? Wie sind die Auswirkungen auf die Darmbakterien?“

Dr. med. Ehrenberger: „Bio Akazienfaser kann Kindern unter 12 Jahren gegeben werden, jedoch nur die halbe Tagesdosis für Erwachsene. Kindern unter 6 Jahren empfehle ich Bio Baobab Fruchtpulver, welches reich an Ballaststoffen ist und eingebettet in eine Vielzahl an Pflanzenwirkstoffen für eine ganzheitliche Wirkung sorgt. Bio Baobab wirkt zudem leicht fiebersenkend und Immunsystem stärkend, für Kinder ist es ganz besonders geeignet. Bereits 10 Gramm Ballaststoffe führen zu einer erheblichen Zunahme von Lacto- und Bifidobakterien im Darm.“



Frau Dora T. fragt: „Wie nimmt man Eisenchelate forte Kapseln am besten ein?“

Dr. med. Ehrenberger: „Am besten nehmen Sie Eisenchelate forte Kapseln vor dem Frühstück mit Orangensaft ein. Unser Eisenchelate forte wird so gut aufgenommen, dass ich Ihnen begleitend die regelmäßige Messung Ihres Eisenspiegels empfehle.“



Frau Martina E. fragt: „Kann man die Kapseln öffnen und in Joghurt oder Müsli einrühren oder schadet das der Wirkung?“

Dr. med. Ehrenberger: „Grundsätzlich können Sie alle unsere Kapseln öffnen und ins Essen einrühren. Bei einigen empfehle ich jedoch, darauf zu verzichten, da

sie extrem bittere Bestandteile enthalten. Dies ist z.B. bei Yucca und Cissus der Fall. Einzige Ausnahme sind die Lactobacillus Darmbakterien – diese sollten Sie immer in der Kapsel einnehmen, damit möglichst viele Bakterien im Darm ankommen. Zwar ist DDS-1 der Stamm, welcher die stärkste Resistenz gegen Magen- und Gallensäure aufweist, aber dennoch schützt die Kapsel noch länger davor.“



Frau Daniela H. fragt: „Was empfehlen Sie gegen Akne?“

Dr. med. Ehrenberger: „Achten Sie allgemein auf eine gute Darmfunktion und

ernähren Sie sich möglichst basisch. Setzen Sie zusätzlich Rotklee Extrakt (bei hormoneller Ursache der Akne), Natur-Multivitamin 10+, Brennessel oder Dinkelgras (für die Abheilung) ein. Ein absoluter Tipp von mir ist Silizium Kolloidal, welches entgiftet und stärkt. Hiermit haben wir schon zahlreiche ausgezeichnete Erfolge erzielt.“



Frau Trontja S. fragt: „Stimmt es, dass Curcuma nur in Kombination mit schwarzem Pfeffer und Öl wirksam ist?“

Dr. med. Ehrenberger: „Unser Bio Curcuma Extrakt 95 aus biologischem Anbau mit hochwertigem Curcumin-Extrakt be-

BIO Akazienfaser

Darm und Immunsystem stärken

- erhöht das subjektive Sättigungsempfinden
- lässt den Blutzucker langsamer ansteigen
- sorgt für eine geregelte Verdauung



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

Eisenchelate forte

Unterstützung bei Eisenmangel

- unterstützt den Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel
- Besonders gut aufnehmbar und verträglich
- deckt 150 % des Tagesbedarfs



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

Bezahlte Anzeigen

nötigt definitiv keinen Pfeffer, um eine optimale Wirksamkeit zu erzielen. Pfeffer als Zusatz bei minderwertigen Produkten für eine Mikroentzündung im Magen-Darm-Trakt, wodurch die Aufnahme des Produktes leicht verbessert wird. Eine Zugabe von Fett bzw. Öl ist jedoch empfehlenswert, um die Aufnahme zu fördern. Dies können Sie leicht erreichen, wenn Sie die Kapseln zu einer fetthaltigen Mahlzeit oder in Kombination mit Omega-3-Fettsäuren einnehmen (z.B. Krillöl-Kapseln).“



Herr Siegfried K. fragt: „Was bedeutet DDS-1 bei Lactobacillus Darmbakterien?“

Dr. med. Ehrenberger: „DDS-1 ist die Bezeichnung eines speziellen Lactobacillus Stammes, der sehr positive Eigenschaften für die Gesundheit hat. Lactobacillus Acidophilus DDS-1 wurde an der Universität von Nebraska entdeckt und 40 Jahre auf seine Wirkung untersucht. Er widersteht sowohl der Magensäure als auch den Gallensäuren. Die meisten Lactobacillen überleben weder die Magenpassage noch die Gallensäuren im oberen Darmtrakt – DDS-1 schon! Eine Kombination mit Bifidobakterien ist möglich, aber nicht notwendig.“



Frau Britta W. fragt: „Ihr Vitamin B-Komplex forte ist vegan, enthält aber auch Vitamin B12. Wie wird dieses gewonnen? Üblicherweise gibt es doch B12 nur aus tierischen Quellen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Pflanzliche B-Vitamin zeichnen sich durch eine Phosphatkette aus die bei synthetischen B-Vitaminen fehlt. Wir gewinnen diese pflanzlichen B-Vitamin indem Quinoakeimlinge in einer Nährstofflösung zum Keimen gebracht wer-

den. In diesem Prozess nimmt die Quinoapflanze die zugeführten B-Vitamine (aus dem Reagenzglas) auf und wandelt sie um, d.h. die Struktur der B-Vitamine wird von der Pflanze um die Phosphatkette erweitert bzw. ausgebaut. Das so gewonnene Vitamin B ist die Pflanze komplett durchlaufen und entspricht einem rein pflanzlichen Vitamin B. Sollten Sie ein natürlich entstandenes Vitamin B12 aus pflanzlicher Quelle suchen, empfehle ich Ihnen unser Bio Dinkelgras. In 15 kleinen Presslingen sind über 20 % des Tagesbedarfs an Vitamin B12 enthalten – übrigens, auch hier vervielfältigt sich das im Korn enthaltenen Vitamin B12 erst beim Keimen. So faszinierend ist die Natur!“



Frau Gabi U. fragt: „Können Sie mir sagen, welches Ihrer Produkte bei Achillodynie helfen könnte?“

Dr. med. Ehrenberger: „Steifheit der Achillessehne ist oft eines der ersten Anzeichen einer Übersäuerung. Hier kann eine Entsäuerung mit einem hochwertigen Basenpulver bereits in wenigen Tagen eine erste Linderung bringen. Bei einer solch intensiven Übersäuerung empfehle ich die Einnahme über einen längeren Zeitraum von bis zu 100 Tagen, um die Magnesiumspeicher im Körper wieder aufzufüllen. Kommen zur Steifheit noch Schmerzen hinzu wie bei der Achillodynie, dann empfehle ich mit der MSM-Krillöl Kur der Entzündung entgegen zu wirken, eventuell zusammen mit Weihrauch Extrakt.“



Lactobacillus Darmbakterien

Für eine gut geschützte Darmflora

- stärkt das Immunsystem
- wirkt vorzeitiger Alterung entgegen
- stärkt Darm und Nährstoffaufnahme

30 Kapseln
€ 26,40



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

Bezahlte Anzeigen

Weihrauch Extrakt

Für eine gut geschützte Darmflora

- wirkt stark entzündungshemmend
- unterstützt die Entgiftung und Regeneration
- gut verträglich bei Magen-Darm-Erkrankungen

120 Kapseln
€ 34,90



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



TERMINKALENDER

29.09.2018 ▶ Dr. Ehrenberger Therapeutentreffen 2018

Während dieses jährlich stattfindenden Treffens lauschen Sie spannenden Fachvorträgen über die heilende Wirkung der Natur, genießen die angenehme, ungezwungene Atmosphäre und angeregte Gespräche. Erfahren Sie das Neueste aus dem Bereich der Naturheilmittel und bleiben Sie auf dem Laufenden. Speis und Trank runden den lehrreichen und unterhaltsamen Tag ab.

Datum: Samstag, 29. September 2018

Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger u.a.

Ort: Europahaus Wien, Linzer Str 429, 1140 Wien

Uhrzeit: 10-18 Uhr

Kosten: kostenlos für Therapeuten und Wiederverkäufer, Endkunden zahlen 25,00 Euro, sonstige Interessenten 35,00 Euro (jeweils inkl. Speisen und Getränken)

Anmeldung: www.dr-ehrenberger.eu/events/ oder telefonisch unter: 03325 / 20248

18.10.2018 ▶ Das Wunder Immunsystem

Jede Sekunde unseres Lebens wird unser Körper mit Fremdstoffen belastet. Pausenlos muss unser Immunsystem zwischen „Freund“ und „Feind“ unterscheiden. Eindringlinge, die nicht erwünscht sind, werden bekämpft und auch körpereigene Zellen mit krankhaften Veränderungen werden aufgespürt und zerstört. Das Immunsystem arbeitet Tag und Nacht, es hat ein Gedächtnis und kann sich entwickeln. Hören Sie anschauliche Beispiele aus der Praxis von Dr. med. Ehrenberger zum Schwerpunktthema „Immunsystem stärken“ und erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse aus der Medizin sowie Tipps zur Vorsorge.

Veranstalter: VGNÖ Linz

Datum: Donnerstag, 18. Oktober 2018

Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger

Ort: Gemeindesaal Ottensheim, Marktplatz 7, 4100 Ottensheim

Uhrzeit: 19 Uhr

Kosten: 5,00 Euro im Vorverkauf, 8,00 Euro an der Abendkasse

Anmeldung: oase@monika-mittermayr.at oder 0650 / 335 51 01

15.11.2018 ▶ Dein Darm – Quelle der Gesundheit

Im Darm gibt es mehr Nervenfasern als in unserem Gehirn, der Darm reagiert heftiger auf Emotionen als unser Herz, er bildet eine funktionale Einheit mit der Leber, der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse und er ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Wenn wir den Darm pflegen, dann kann er zu einer Quelle unserer Gesundheit werden, dies erreicht man am besten durch Substanzen aus der Natur.

Veranstalter: Kneipp Landesverband Steiermark

Datum: Donnerstag, 15. November 2018

Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger

Ort: Sepp-Luschnik-Saal, 8793 Trofaiach

Uhrzeit: 18 Uhr

Anmeldung: gerd.krakowitzer@aon.at oder 0664 / 325 11 47



Natur heilt

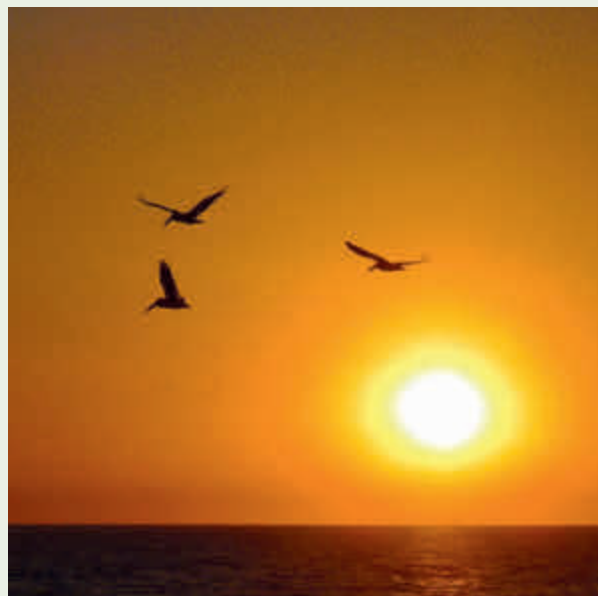
Verein für Kooperation mit und für Natur

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
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.



Dr. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte

SCHLANK IM SOMMER

Wir sind Natur.



Bunt Nessel Extrakt Forskolin

- Stimuliert fettabbauende Hormone
- Erhält Muskelmasse
- Reinigende und entgiftende Wirkung



Grapefruit Kern Extrakt

- Kurbelt Fettverbrennung an
- Reduziert das Hungergefühl
- Gefäßstärkend und Kreislaufbelebend



Garcinia Extrakt

- Zügelt den Appetit
- Bremst die Fetteinlagerung
- Fördert die Fettverbrennung



Cissus Extrakt

- Kurbelt Fettverbrennung an
- Reduziert das Hungergefühl
- Gefäßstärkend und Kreislaufbelebend



Basenpulver Plus

- Magnesium ist essentiell für die Fettverbrennung
- Wirkt entschlackend und entsäuernd



Abnehmkur + Abnehmkur Plus

- Abnehmen und Gesundheit stärken
- Mit Energie und Ausdauer
- Unterstützt die Stimmung

Österreichische Post AG SP 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

Dr. Ehrenberger
synthese