



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

12
SEPT.
2018

MAGAZIN



L-Glutathion
– Sportlich
schneller fit

04

Eat to live
– Nahrung
fürs Leben

10

Wie wird das
Herz so selig
im Wald...

28

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

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
Nach Sport und Erkrankung: Schneller wieder fit mit L-Glutathion	04
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen & Antworten	08
Eat to live! Wie die moderne Ernährung unser Leben beeinflusst	10
Gelenke – Schlüsselstellung für Beweglichkeit	18
Neue Serie: Ihr Mikrobiom & Ihre Gesundheit	22
Terminkalender.....	25
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse, Teil II	26
Herzgesundheit & Bewegung – Wie wird das Herz so selig im Wald	28
Buchempfehlungen	33
Vitamin K2 & Qualität	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

Liebe Freundinnen und Freunde von Natur heilt!

Wir freuen uns, dass Ihr die neue Ausgabe von „Natur heilt“ in den Händen habt und die Artikel lesen werdet. Diesmal habe ich einen sehr langen Artikel geschrieben und wir haben lange nachgedacht darüber, dass wir ihn vielleicht in zwei Teile aufspalten sollen. Gudrun sich jedoch dafür eingesetzt, dass er „in einem Guss“ veröffentlicht wird. Ich hätte noch viel mehr schreiben können – vielleicht machen wir aus diesem Artikel auch einen Sonderdruck. Es geht in diesem Artikel darum, wie uns die moderne Ernährung krank macht, global und persönlich. Ich habe diesen Artikel während einer Kreuzfahrt geschrieben und konnte beobachten, wie sich manche Menschen durch Essen kaputt machen. Mein Sohn und Freund Benjamin war bei mir und er sagte am Ende der Kreuzfahrt, dass er nicht mehr essen möchte. Glauben Sie mir bitte, ich schreibe diese Zeilen nicht ohne Hintergrund. Ist denn das Essen wirklich so wichtig geworden für uns? „Eat to live“ and nicht „Live to eat“, das ist unsere Devise. Ich selber habe bereits fünf Kilogramm abgenommen, obwohl ich nicht wirklich übergewichtig war! Nahrungsergänzungsmittel



Dr. med. Michael Ehrenberger

helfen, man muss sie auch nicht ein Leben lang einnehmen, wenn man sich gesund ernährt.

Ein weiterer, sehr schöner Artikel beschäftigt sich mit dem Wald. Gudrun hat diesen Artikel verfasst und ich liebe ihn! Gehen Sie bitte bewusst in den Wald und verbringen Sie dort ein paar Stunden. „Natur heilt“. Weg vom Lärm, weg von Überflutung mit sinnlosen Informationen, einfach nur „nach Hause“ kommen. Der Wald bietet uns eine Heimat für unsere Seele, einfach nur annehmen, kostet nix.

Nikki hat auch einen sehr interessanten Artikel über L-Gluthation verfasst, bitte unbedingt lesen! Dieser Artikel kann Leben retten! L-Gluthation verjüngt Ihre Gefäße und die Gefäße sind Basis unserer Gesundheit.

Zum Schluss meines Vorworts darf ich Sie noch auf unsere Veranstaltung am 29. September 2018 in Wien aufmerksam machen. Es erwarten Sie viele spannende Themen rund um die Naturmedizin und viele neue Informationen. Und ich freue mich, Sie dort persönlich kennenlernen zu dürfen.

Wir freuen uns, dass wir zu einer Gemeinschaft geworden sind, die sich um die Natur und die Heilmittel sorgt, die sie uns gibt! Wir arbeiten bereits an der nächsten Zeitschrift und glauben daran, dass alle unsere Leser uns erhalten bleiben und sogar mehr werden!

Liebe Grüße

Dr. med. Michael Ehrenberger

Nach Sport und Erkrankung: Schneller wieder fit mit L-Glutathion

Von Nikki-Carina Merz

L-Glutathion ist ein Antioxidans, welches in jeder einzelnen Zelle Ihres Körpers hergestellt wird. Die Bedeutung von L-Glutathion für die Gesundheit allgemein wird immer wichtiger, so ist beispielsweise zwischenzeitlich bekannt, je mehr L-Glutathion in der Zelle vorhanden ist, desto günstiger entwickelt sich ein Krankheitsverlauf. Bei Immunerkrankungen kommen Glutathion-Infusionen daher immer öfter zur erfolgreichen Anwendung.

In diesem Artikel werden wir Ihnen konkret zeigen, wie L-Glutathion Ihre körperliche Regeneration fördert. Diese Eigenschaft ist sowohl bei Erkrankungen wichtig, als auch bei Sport und zwar nicht nur bei Leistungssport!

” Bei aeroben Aktivitäten sinkt die Menge an Glutathion in Ihren Muskelzellen innerhalb 10 Minuten bereits um ca. 40%.

Allgemein gibt es vier primäre Eigenschaften, mit denen Glutathion zur

Vitalität und Gesundheit Ihrer Zellen beiträgt. In Kombination können diese vier Eigenschaften eine Vielfalt von Erkrankungen verhindern bzw. positiv beeinflussen.

1 Anti-Aging – L-Glutathion ist das Master-Antioxidans schlechthin und wirkt aktiv gegen die Oxidation (gegen die Alterung) Ihrer Zellen. Eine Studie aus Dänemark mit Probanden im Alter von 100 bis 105 Jahren ergab, dass diese alle eine höhere Konzentration von L-Glutathion im Plasma aufwiesen als 60-79-jährige Teilnehmer in einer Vergleichsgruppe. Die Studie kam zum Ergebnis: L-Glutathion steht in direktem Zusammenhang mit einer hohen Lebenserwartung!

2 Entzündungshemmer – L-Glutathion ist einer der stärksten Entzündungshemmer für Ihre Zellen. L-Glutathion erhöht zum einen Ihre Abwehrkräfte durch Reproduktion und Aktivierung von Lymphozyten und zum anderen unterstützt es die Regeneration des entzündeten Gewebes.

3 Entgiftung – L-Glutathion ist maßgeblich am Abbau von Abfallstoffen (körpereigenen und fremden Stoffen) in den Zellen beteiligt. L-Glutathion ist maßgeblich daran beteiligt „Verbindungen“ einzugehen, so auch Verbindungen mit allen möglichen Giftstoffen und Ablagerungen. Diese werden dadurch wasserlöslich und können auf natürliche Weise ausgeschieden werden.

4 Energielieferant – L-Glutathion unterstützt die Produktion von ATP in Ihrem Körper. ATP (Adenosintriphosphat) ist die Energiewährung des Körpers, jede Funktion in jeder Zelle Ihres Kör-

L-Glutathion reduziert

Mehr Fitness und Vitalität

- Stärkt die Immunabwehr
- Starkes Antioxidans
- Entzündungshemmend



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

Bezahlte Anzeige



pers benötigt ATP um abzulaufen. Es ist ein universeller Energieträger in jedem lebenden Organismus. Dazu später mehr.

Sport & Regeneration

Aerobe Aktivitäten – Langstreckenlauf, Marathon, Triathlon und andere Ausdauer-Sportarten sind vorwiegend aerobe Aktivitäten, beruhen also auf Stoffwechselvorgängen, die unter der Beteiligung von ausreichend Sauerstoff ablaufen. Diese Form der Energiegewinnung ist der bevorzugte Weg im Fitness- und Leistungssport. Im aeroben Trainingsbereich wird unter anderem auch Zucker und Fett verbrannt, also auch eine wichtige Komponente für die Gewichtsreduktion. Die Verbesserung des Fettstoffwechsels ist jedoch nur langfristig über mehrere Monate möglich.

Aerobes Training gilt als sehr effiziente Trainingsform und ist auch jene Trainingsform, die im Zusammenhang mit Blutzuckererkrankungen wie Diabetes empfohlen wird (mindestens 3 Mal pro Woche). Zu den aeroben Sport-

arten gehören beispielsweise Walken, Joggen, Radfahren und Schwimmen. Interessanterweise sind diese Sportarten gleichzeitig auch sehr gelenkschonend und somit für nahezu jeden möglich.

” Im aeroben Trainingsbereich trägt L-Glutathion als indirekter Energielieferant dazu bei, Erholung und Ausdauer zu erhöhen.

Anaerobe Aktivitäten – Kurze und intensive Energieschübe hingegen bringen Sie in eine anaerobe Phase, in der die Stoffwechselvorgänge ohne ausreichend Sauerstoff ablaufen. Beispiele hierfür sind Gewichte heben oder Kurzsprints, vor allem wenn der Sprint weniger als 2 Minuten dauert.

Immer dann, wenn der Energiebedarf höher ist, als mit dem aeroben Stoffwechsel produziert werden kann, landet man im anaeroben Bereich und beginnt, selbst im Rahmen eines aeroben Langstreckenlaufs Milchsäure

(Laktat) in den Muskeln anzusammeln. Irgendwann bei zu hoher Konzentration führt diese dazu, dass man nicht mehr weiterlaufen kann. Die Milchsäure muss nun abgebaut werden, sonst geht nichts mehr und Schmerzen können dabei auch noch eine Rolle spielen. Genau hier kommt L-Glutathion ins Spiel.

” Im anaeroben Trainingsbereich nimmt L-Glutathion zwar keinen direkten Einfluss auf die Ansammlung von Milchsäure in den Muskeln, trägt jedoch mit seiner entzündungshemmenden Wirkung dazu bei, die resultierenden Symptome (Ermüdung und Schmerzen) zu verringern. Außerdem kommt die entgiftende Wirkung zum Einsatz: die Milchsäure in den Muskelzellen wird effektiver abgebaut, wenn Ihrem Körper genügend L-Glutathion zur Verfügung steht.

Aminosäuren basic

Verbesserte Regeneration und Muskelaufbau

- Lückenlose Versorgung mit 8 essentiellen Aminosäuren
- Mehr Leistung & Muskelaufbau
- Mehr Energie

180
Kapseln
€32,90



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

Die Rolle von ATP während sportlicher Aktivitäten

Während Sie Ihre Muskeln spielen lassen, sei es beim Laufen, Gewichte heben oder bei sonstigen Aktivitäten, sind Ihre Zellen damit beschäftigt, ATP zu produzieren. L-Glutathion ist dabei ganz wesentlich, um die ATP Produktion aufrechtzuerhalten.

Konkret fahren die Mitochondrien die Produktion von ATP herunter, wenn nicht genügend L-Glutathion zu Verfügung steht, um sich selbst zu erhalten. Steht Ihrem Körper also zu wenig L-Glutathion zur Verfügung, sind Sie gleichzeitig weniger belastbar und haben weniger Ausdauer!

Wichtig ist auch noch zu wissen,

dass ATP für alle Zellfunktionen benötigt wird, darum wird ATP auch oft als die Energiewährung des Körpers bezeichnet. ATP dient also nicht nur dazu, Ihren Muskeln mehr Umsetzungskraft zu ermöglichen, sondern auch um Ihre Zellen fortlaufend vor Entzündungen zu schützen, sowie bei Reparaturprozessen oder auch beim Abbau von angesammelten Stoffen (wie beispielsweise die Milchsäure oder auch Abfallstoffe und freie Radikale aus der Umwelt) zu unterstützen.

Sie können sich ATP wie eine Spieluhr vorstellen, deren Feder fortlaufend aufgezogen werden muss, um frei von Unterbrechungen Musik zu spielen.

Wenn Sie Ihre Muskeln spielen lassen, können Sie sich das so vorstellen: je mehr Sie „spielen“, desto höher ist Ihr Bedarf an ATP und je mehr ATP produziert werden muss, desto mehr L-Glutathion müssen Sie Ihrem Körper zur Verfügung stellen!

„Wegen seiner Rolle bei der Produktion von ATP nimmt L-Glutathion eine wichtige Funktion bei der Regeneration nach Krankheiten ein.“

Nach dem Training

In der Regenerationsphase laufen einige zusätzliche Funktionen in Ihren Zellen ab, beispielsweise um die Stabilität und Stärke der Muskeln wiederherzustellen. Dabei kommen verschiedene Aminosäureverbindungen zum Einsatz und auch hier spielt L-Glutathion eine Rolle, denn es wird sowohl für die Erstellung der Verbindung benötigt, als auch wiederum für das ATP, um die Funktion in der Zelle umsetzen zu können.

Abschließend möchte ich noch von meiner persönlichen Erfahrung mit L-Glutathion berichten. Ich war mein Leben lang eher unsportlich, habe also keinerlei Grundkondition, auf die sich mein Körper zurückentsinnen kann. Seit 2 Jahren spiele ich nun regelmäßig im Sommerhalbjahr zweimal pro Woche Tennis und benötigte jeweils





mindestens 2 Tage um mich körperlich wieder einigermaßen „fit“ zu fühlen – tatsächlich kamen mir meine Arme und Beine nach zwei Tagen immer noch sehr schwer und träge vor. Seit ca. 5 Wochen nehme ich nun L-Glutathion ein und bemerkte schon innerhalb der ersten Woche, dass ich bereits eine Stunde nach dem Spielen wieder fit

war – fitter als vor der Einnahme von L-Glutathion nach 2 Tagen!

Also, L-Glutathion wird grundsätzlich für jede Zellfunktion benötigt und bei Erkrankungen und auch beim Sport besteht ein erhöhter Bedarf. Wenn Sie bereit sind, Ihr Training auf das nächste Level zu bringen, oder wenn Ihr Körper allgemein Unterstützung bei der Rege-

neration braucht, dann probieren Sie L-Glutathion!

In der nächsten Ausgabe berichte ich dann über L-Glutathion und die positive Wirkung auf Gehirn, Leberstoffwechsel und Blutzucker!

Einnahme- Empfehlungen L-Glutathion reduziert

Zur allgemeinen Vorbeugung und als starkes Antioxidans ist die Einnahme mit 3 Kapseln täglich vorgesehen. Bei Einschlafproblemen empfehlen wir die letzte Einnahme mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen. 🌿

Erfahrungen von Anwendern

„Ich habe weniger Steifheit und Schmerzen in den Muskeln und das Gefühl am nächsten Tag nicht schon wieder Trainieren zu können ist auch weg.“
Gerhard L. aus Leoben

„Meine Ausdauer und Kraft haben sich verbessert und die Regenerationsphase wurde enorm verkürzt.“
Manuela K. aus Wien



„Lieber Dr. Ehrenberger...“

Fragen & Antworten

Stefanie C. fragt: „Ich nehme lange schon verschiedene Ihrer Produkte! Derzeit Silizium und Grapefruitkernextrakt, weil ich in der Stillzeit 15 kg zugenommen habe und meine Venen auch darunter leiden und ich Wasser in den Beinen habe. Jetzt möchte ich fragen: Gibt es etwas, dass die Schilddrüsenfunktion unterstützt?“

Dr. med. Ehrenberger: „Ich empfehle Ihnen Selen Kapseln für die Schilddrüse und Bio-Brennnessel Kapseln gegen das Wasser in den Beinen. Lassen Sie bitte beim Facharzt abklären, ob eine Schilddrüsenerkrankung vorliegt. Fürs Abnehmen ist ganz besonders Garcinia Extrakt zu empfehlen, da dies ein natürlicher Ap-

petizügler ist und gleichzeitig die Fettverbrennung stimuliert. Ein Geheimtipp zur Appetitregulierung ist unser Cissus Extrakt. Und achten Sie unbedingt darauf, genug zu trinken! Am besten klares, stilles Wasser, davon mindestens 1,5 l täglich. Ein großes Glas vor dem Essen getrunken hilft dabei, den Appetit zu verringern, da der Magen schon gefüllt ist.“



Gerhild V. fragt: „Mein Mann, 170 cm groß, 75kg schwer, schnarcht sooo viel, was kann ich tun?“

Dr. med. Ehrenberger: „Bei verstärktem Schnarchen helfen Antioxidantien

wie Acerola Vitamin C. Bitten Sie Ihren Mann außerdem wenig Milchprodukte und Fleisch zu sich zu nehmen. Etwas abzunehmen kann auch nicht schaden... für Ihren ruhigen Schlaf empfehle ich zusätzlich getrennte Schlafräume und BIO CBD 10% Hanfextrakt.“



Matthias K. fragt: „Mein Sohn kann sich so schlecht konzentrieren, aber ich will ihm keine Chemie geben. Womit kann ich ihm helfen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Ganz wichtig zunächst wäre es, den Zuckergehalt der Nahrung zu reduzieren. Außerdem

Selen

Starke Immunabwehr und Anti-Aging

- Stützt das Immunsystem
- Entgifte & leitet Schwermetalle aus
- Hilft der Schilddrüse

60 Kapseln
€19,90



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

Garcinia Extrakt

Einfach und gesund abnehmen

- Bremst die Fetteinlagerung
- Verbessert die Ausdauer
- Schnellere Regeneration

120 g Pulver
€39,90



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

Rhodiola Rosea Extrakt

Mentale Ruhe bei Stress

- Steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- Verbessert die Stimmung
- Reduziert die Stressanfälligkeit

60 Kapseln
€29,70



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

Bezahlte Anzeigen

benötigt das Gehirn fürs Funktionieren sehr viel Wasser, geben Sie Ihrem Sohn daher Wasser zum Trinken oder allenfalls Tee (keinen Schwarztee!), vermeiden Sie dagegen Cola und sonstige Limonaden mit Zucker oder Zuckerersatzstoffen. Sie können zusätzlich Vitamin B Komplex, Krill Öl und Rhodiola Extrakt geben (je 1 Kapsel täglich).“



Hermann R. fragt: „Ich habe oft Sodbrennen und Magenweh, dabei leichten Hustenreiz. Was kann ich tun?“

Dr. med. Ehrenberger: „Nehmen Sie täglich 3 mal 2 MSM Kapseln. Öffnen, in Wasser einrühren und schluckweise trinken. Am Abend essen Sie ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr und nehmen als Nachtgetränk die letzte Dosis MSM mit Wasser. Dadurch beruhigt sich Ihr Magen, damit auch die Speiseröhre. Der Hustenreiz kommt von der gereizten Speiseröhre und legt sich gleich, wenn die Reizung nicht mehr vorhanden ist.“



Linda W. fragt: „Ich leide an rheumatischer Arthritis. Was kann ich nehmen,



um das Fortschreiten zu verhindern und die Schmerzen zu lindern?“

Dr. med. Ehrenberger: „Helfen Sie Ihren Gelenken, indem Sie Milchprodukte reduzieren und zusätzlich Weihrauch Extrakt, Krillöl und MSM einnehmen. Auch Chondroitin kann ich empfehlen. Dies kann zwar die Arthritis nicht heilen, aber die Alltagsprobleme spürbar verringern.“



Xaver B. fragt: „Was kann ich bei immer wieder kehrendem Nagelpilz machen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Dr. med. Ehrenberger: „Machen Sie täglich ein Fußbad mit Zeolith + C Vulkanmineral und entlasten Sie Ihre Leber mit (Bio) Curcuma Extrakt forte.“



Bio Acerola Vitamin C

Die Powerkombi fürs Immunsystem

- Für mehr Leistungsfähigkeit
- Schützt Herz und Kreislauf
- Frei von Ascorbinsäure

100 g
Pulver
€ 24,00



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

Bezahlte Anzeigen

Leberkur

Entgiften für mehr Energie

- BIO Chlorella entgiftet von Schwermetallen
- Curcuma Extrakt forte regt die Leber an
- L-Glutathion stärkt Leber und Stoffwechsel

Leberkur
€ 79,90



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

Zeolith + C

Natürlich und gesund entgiften

- Nimmt Gifte aus dem Körper auf und hilft bei der Ausscheidung
- Sekundäres Antioxidans

120 g
Pulver
€ 29,70



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

Eat to live! Wie die moderne Ernährung unser Leben beeinflusst

Von Dr. Michael Ehrenberger

Deine Nahrung soll dein erstes Heilmittel sein“, so lehrte Hippokrates, leider wurden seine Lehren schon vor langer Zeit vergessen. Die moderne Lebensmittelindustrie, in Produktion, Marketing und Vertrieb gaukeln uns eine heile Ernährungswelt vor, die es so nicht gibt. Cool ist, was man schnell zubereiten kann, wobei man wenig Arbeit hat und worauf man im Fast Food Restaurant nicht lange warten muss. Woher dabei die Zutaten kommen, wird nicht gefragt. Dennoch ist es ein Faktum: unsere moderne Ernährung gefährdet die individuelle und die globale Gesundheit!

Haben Sie sich schon einmal überlegt, woher das Essen auf Ihren Teller kommt? Es liegt mir wirklich fern Sie zu schockieren, aber Fakten gehören nun einmal auf den Tisch. Das Eigelb unserer Rouladen kommt aus China, Milchpulver aus Neuseeland, Palmöl (z.B. in Nutella) aus Asien, Bananen aus Costa Rica, Erdbeeren - im Winter - aus Spanien, Kürbiskerne teilweise aus China, Eier aus der Türkei, Gammelfleisch bald aus Südamerika, Zucker aus Industrien in denen Kinder arbeiten müssen, Wasser wird hunderte von Kilometern hertransportiert, obwohl wir in Österreich die besten Wasservorkommen der Welt haben, die Liste ließe sich noch lange fortsetzen.

In Österreich produzierte Lebensmittel haben leider auch nicht die Garantie der Reinheit. Neonikotinoide und Glyphosate, die im Verdacht stehen, Krebs zu erregen, sind auf unseren Feldern zugelassen, Hormone und Antibiotika in der Viehzucht sind auch legal, kein Getränk mit hohem Zuckergehalt muss gekennzeichnet werden und bei den über 4.000 Lebensmittel-Zusatzstoffen

sind nur 400 deklarationspflichtig. Wieso wundern wir uns dann über die dramatische Zunahme von chronischen Erkrankungen?

Ich habe diesen Artikel in vier Abschnitte gegliedert. Im ersten Abschnitt gehe ich kurz auf die moderne Nahrungsmittelproduktion ein, im zweiten auf unsere Essgewohnheiten, im dritten auf einige Krankheiten, die daraus entstehen können und zum Schluss auf vernünftige Lösungsansätze, die sich als logisches Resultat der ersten drei Teile ergeben.

Teil eins: Die moderne Lebensmittel- Produktion

Die Lebensmittelindustrie ist heute weltweit eine der größten Industrien. Nicht nur was die Erzeugung von Nahrungsmitteln betrifft, sondern auch

Transport und Vertrieb. In den westlichen Industrienationen herrscht ein erbitterter Preiskampf: Die Produkte sollen billig für den Konsumenten und ertragreich für die Industrie sein.

Am Beginn der Produktion jedes Lebensmittels stehen die Pflanzen und natürlich deren Samen. Ohne Pflanzen gäbe es kein höheres Lebewesen auf dieser Erde. Und genau an dieser Stelle greift der Mensch bereits ein, indem er Gene manipuliert und sogenannte „Hybride“ schafft. Dies hat natürlich nur für große Konzerne Vorteile, da sie über die Patente verfügen, das veränderte Saatgut zu vertreiben. In manchen Ländern der Erde ist die Landwirtschaft bereits fest in den Händen von Großkonzernen. Dass der Konsum von genmanipulierten Pflanzen in Verdacht steht Krankheiten auszulösen, ist schon lange kein Geheimnis mehr, die Ergebnisse dieser Forschungen werden jedoch negiert oder ins Lächerliche gezogen, die Regierungen schweigen.

Nach der Genmanipulation braucht man Anbauflächen und diese schafft man, z.B. für Sojabohnen, indem man Urwälder rodet, ohne auf die dort lebenden Menschen oder Tiere Rücksicht zu nehmen. Auch für die Produktion von Palmöl werden die für den Planeten so wichtigen Urwälder zerstört, um ein minderwertiges, aber billiges Produkt herzustellen. Ich konnte mich selbst davon in Malaysia überzeugen, ein trauriger Anblick. Wenn die Böden ausgelaugt sind, zieht der Produzent weiter und die Versteppung schreitet voran...

Um die genmanipulierten Samen zu



schützen, setzt man Düngemittel und diverse „Schutzmittel“ (Umweltgifte) ein, die natürlich wieder von den Großkonzernen geliefert werden. Durch die Düngemittel düngt man die Pflanze und nicht den Boden, wie es sein sollte und die Umweltgifte sind inzwischen auf der ganzen Welt nachweisbar, in Europa und den USA auch im Urin von Kindern.

Die so gewonnenen Erzeugnisse werden in großen Industrieanlagen zu minderwertigen Produkten verarbeitet, nachweisbar an Raps-, Sonnenblumen, Palm- oder Maiskeimöl, werden danach weiterverarbeitet oder landen, oft nach langen Transportwegen, in den Regalen der Supermärkte. Fast-Food-Ketten verlangen nach billigen Ölen, denn ein Burger darf nur einen Euro kosten. Viele landwirtschaftliche Produkte werden auch zu Tierfutter verarbeitet, wobei die Fleischproduktion ebenfalls durch den Ausstoß von Methan zu einer Umweltbelastung geworden ist, ganz zu schweigen vom Leid der Tiere.

Weiter geht es über lange Transportwege in große Zentrallager und danach

in die Supermärkte, wo die „Lebensmittel“ in hübschen Plastikverpackungen mit markigen, aber falschen und irreführenden Reklamesprüchen angeboten werden. Die Konsumenten freuen sich über ihren billigen Einkauf.

Die Lebensmittelindustrie greift in Ökosysteme ein, zerstört sie für Generationen und verschmutzt die Umwelt, nur um minderwertige Produkte zu produzieren. Sie stellt eine echte Gefahr für die globale Gesundheit dar.

Teil zwei: Krankmachende Nahrungsmittel

Sehen wir einmal die Zusammensetzung unserer Nahrung an. Sie besteht aus Kalorienträgern wie Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten und aus Mikronährstoffen, die zwar keine Kalorien liefern, aber lebensnotwendig sind. Darunter versteht man Vitamine, Mine-

ralstoffe, Spurelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, es handelt sich dabei um ein ganzes Orchester, das gut abgestimmt sein sollte, so wie es nur die Natur vermag.

Kohlenhydrate werden von Pflanzen gebildet, nur sie sind in der Lage das Sonnenlicht „einzufangen“ und Kohlenhydrate zu bilden. Auch der menschliche Körper kann Zucker bilden, aber nur bedingt speichern. Vorräte gibt es in der Leber und der Muskulatur, Überschüsse werden in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gespeichert, das Resultat ist bekannt. Der Mensch hat ein natürliches Verlangen nach Süßem. Er isst es zur Belohnung (Zeugnisverteilung), bei feierlichen Anlässen (Hochzeiten, Weihnachten etc.) und zum Trost (Depression). Leider wählen wir dabei zu selten süße Früchte, sondern Produkte, die raffinierten Industriezucker enthalten, zum Beispiel Schokolade, Bonbons, Getränke und Speiseeis. Diese Liste ist natürlich viel zu kurz. Der Durchschnittsdeutsche nimmt am Tag die unglaubliche Menge von 38 Stück Würfelzucker zu sich, „lee-

re“ Kalorien. Ähnlich leere Kalorien bietet uns das so beliebte weiße Mehl, das wir in Nudeln, Semmeln und Kuchen finden. Was passiert nun im Körper? Diese raffinierten (industriell veränderte) Kohlenhydrate werden sehr schnell ins Blut aufgenommen und der Blutzucker schnell in die Höhe, die Bauchspeicheldrüse leistet Schwerstarbeit, es kommt dadurch zu enormen Blutzuckerschwankungen, fällt der Blutzucker wieder ab, dann erleben wir schnell wieder die nächste Hungerattacke.

Unser Körper ist es gewöhnt, Zucker immer gemeinsam mit Mineralstoffen und anderen lebensnotwendigen Mikronährstoffen verabreicht zu bekommen. Fehlen diese, z.B. Magnesium, können die Kalorien nicht komplett abgebaut werden, es fallen Säuren an und es kommt zu einem Mineralstoffmangel. Kurzfristig gesehen ist dies kein Problem, wer sich jedoch über Jahre hinweg so ernährt, wird unweigerlich gesundheitliche Probleme bekommen, welche dies sind, besprechen wir in Teil drei.

Ein weiterer Punkt darf nicht unerwähnt bleiben. Raffinierte Kohlenhydrate enthalten keinerlei Ballaststoffe, diese sind aber notwendig für eine geregelte Verdauung. Auch dies verursacht ge-

sundheitliche Probleme, über die ich noch berichten werde. Nur naturbelassene Kohlenhydrate können uns Ballaststoffe liefern, weder Proteine noch Fette können dies.

Proteine (Eiweiße) können sowohl von Pflanzen, als auch von Tieren gebildet werden. Ohne Proteine „läuft“ im Körper gar nichts. Viele Menschen sind immer noch der Meinung, dass tierisches Protein für uns unverzichtbar sei. Kinder erhalten Kuhmilch, damit sie starke Knochen bekommen und das „gesunde“ Steak ist in Amerika ein besonderer Teil der Lebensmittelkultur. Ich habe in den USA selbst beobachtet, wie Menschen fast mühelos 500 Gramm Steaks verspeist haben, natürlich mit Pommes Frites, Ketchup und Mayonnaise. Größer ist besser, aber auch gesünder?

Über die Umweltbelastung durch die Fleischindustrie habe ich schon kurz geschrieben (Methanbelastung), ebenfalls kurz erwähnt habe ich die Problematik der Hormon- und Antibiotikabehandlung der gequälten Tiere. Es ist ein Mythos zu glauben, dass wir tierisches Eiweiß brauchen, die Werbung hält diesen jedoch geschickt aufrecht. Die Kindermilchschnitte kennt bei uns jedes Kind, einen Burger kann man bereits in

fast allen Ländern der Erde bestellen. Ein Nachteil von tierischem Eiweiß ist auch, dass es keine Ballaststoffe enthält, Eiweiß von Pflanzen jedoch sehr wohl.

Eine sehr breit angelegte Studie, die sogenannte „China Study“, räumt mit unseren grundlegend falschen Vorstellungen über den Konsum von tierischem Eiweiß gründlich auf. Nachgewiesen wurde, dass bestimmte Krebsarten wie Brust-, Prostata-, Blasen-, Darm-, Gehirn-, Nieren-, Magen-, Bauchspeicheldrüsen- und Lungenkrebs mit dem Konsum von tierischem Eiweiß in Verbindung gebracht werden können. Ebenfalls konnte nachgewiesen werden, dass es zu einem unnatürlich schnellen Wachstum der Kinder kommt, das fälschlicher Weise mit Gesundheit verbunden wird und die Pubertät früher einsetzt. Es gilt jedoch eine Faustregel: je langsamer wir wachsen und heranreifen, desto länger leben wir! Weitere Einzelheiten besprechen wir im dritten Teil.

Fette sind der dritte unverzichtbare Bestandteil unserer Nahrung, der uns Kalorien und Baustoffe für unsere Körperzellen liefert. Man sollte jedoch beachten, dass alle Fette dick machen. Während Proteine und Kohlenhydrate ca. 4 Kalorien pro Gramm enthalten, sind es bei allen Ölen ca. 9 Kalorien pro Gramm.

Fette sind hervorragende Geschmacksverstärker, mit dem Nachteil, dass sie keinerlei Mikronährstoffe und Ballaststoffe enthalten. Auch in der Qualität von Fetten und Ölen gibt es erhebliche Unterschiede. Bei der Herstellung von raffinierten Ölen, wie zum Beispiel billigem Sonnenblumenöl, werden mit Hilfe von hohen Temperaturen unter Einsatz von Benzin (!) alle öligen Substanzen aus dem Kern herausgepresst. Die so gewonnene Substanz wird danach weiterverarbeitet (Margarine) oder den Konsumenten in Plastikflaschen zum Kochen, Braten und Frittieren angeboten. Der Körper ist nicht in der Lage zu unterscheiden, ob es sich um natives oder raffiniertes Öl handelt. Er speichert die Kalorien und es kommt zu einer Ausweitung des Speckgürtels mit Entwicklung von Entzündungen, die wiederum die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern, da sie



zu Arteriosklerose führen.

Ungesunde Öle zu sich zu nehmen, kann damit verglichen werden, dass Sie an der Tankstelle Altöl zum Ölwechsel für Ihr geliebtes Auto verwenden: irgendwann wird der Motor streiken. Schädlich sind alle Öle, die industriell verarbeitet wurden. Aber auch Öle, die einen schonenden Extraktionsprozess durchlaufen haben, können dem Körper schaden. So fördern Produkte mit einem exzessiv hohen Omega-6-Fettsäuren Anteil (Fleisch, Geflügel, Sonnenblumen- und Distelöl) chronische Krankheiten, die nach längerer Zeit auch zum Tod führen können.

Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren können diesem Prozess entgegenwirken. Man findet sie in fettem Fisch, aber auch in Krill Öl, Leinsamen, Walnüssen, Sojabohnen und grünem Blattgemüse.

Allgemeine Vorsicht ist geboten bei gehärteten Fetten. Das Härten des Fettes verlängert seine Haltbarkeit, indem ungesättigten Fetten Wasserstoffmoleküle beigemischt werden. Diese Öle sind bei Zimmertemperatur fest, extrem haltbar und können mehrmals verwendet werden (z.B.: Frittieren von Pommes Frites). Sie sind in Margarine enthalten, aber auch in Keksen und Crackern, in Schokolade und vielen anderen Lebensmitteln. Meiden Sie alle Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe gehärtete Fette enthalten, auch wenn diese nur einen Teil der Gesamtfettmenge ausmachen.

Neben der Qualität der Fette muss man auch auf die Quantität in unserer Nahrung achten.

Auch von „guten“ Ölen kann man zu viel zu sich nehmen, da sie, wie schon gesagt hochkalorisch sind und zu einer Gewichtszunahme führen können. Olivenöl ist ein anerkannt gutes Öl, dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie es unbegrenzt zu sich nehmen sollen, auch wenn es kaltgepresst ist.

Als Abschluss von Teil zwei möchte ich Sie darauf hinweisen, dass alle raffinierten, industriell verarbeiteten Lebensmittel einen Mangel an Nährstoffen aufweisen. Vitamine und Co sind darin Mangelware und der Zusatz von synthetischen Produkten (z.B.: Ascorbinsäure) kann den Gehalt an natürlichen Vitaminen in keiner Weise ausgleichen.



Teil drei: Krankheiten, die mit einer Fehlernährung in Verbindung gebracht werden

Ein Teil der Weltbevölkerung verhungert vor leeren Tellern und ein Teil vor vollen Tellern, so könnte man die derzeitige Situation auf dieser Welt schildern.

Wir leben in dem Teil der Welt, in dem wir vor den vollen Tellern zwar nicht verhungern, aber von den Speisen auf ihnen krank werden. Zivilisationserkrankungen haben uns fest im Griff und abgesehen vom persönlichen Leid, kosten sie uns jährlich Milliarden.

Ich werde mich in diesem Artikel nur auf Krankheiten beschränken, die zu

einem großen Teil ernährungsbedingt sind. Dies sind Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und die Arteriosklerose, die zu Herzinfarkt oder einem Gehirnschlag führen kann. Es gibt viele weitere Krankheiten, die durch eine Fehlernährung ausgelöst werden können, diese werde ich in einer der nächsten Ausgaben von „Natur heilt“ besprechen.

Übergewicht. Übergewicht (besonders bei Kindern) wird bagatellisiert, obwohl die Zahl der übergewichtigen Kinder rasant wächst. Übergewicht bildet die Basis für viele chronische Krankheiten (eigentlich ist es eine selbst eine Krankheit) und reduziert die Lebenserwartung dramatisch. Schuld daran sind in den meisten Fällen unsere ungesunden Ernährungsgewohnheiten, gepaart mit Bewegungsmangel. Die meisten Eltern übergewichtiger Kinder sehen fast tatenlos zu, wie ihre Sprösslinge in

die Zuckerfalle tappen. Was würden Sie über Eltern denken, wenn Sie sehen, dass deren Kinder im Alter von 10 Jahren zum Essen ein Bier trinken oder eine Zigarette rauchen? Beim Konsum von zuckerhaltigen Limonaden, Weißmehlprodukten und diversen Süßigkeiten findet man das „ganz normal“. Wir vergessen dabei, dass Zucker ein erhebliches Suchtpotenzial in sich birgt und Süchte nur schwer wieder loszuwerden sind.

In Amerika und Europa sehen wir eine dramatische Zunahme von Diabetes Typ 2 bei Jugendlichen. Diese Menschen sind bereits chronisch krank und, wenn sie nicht ihren Lebensstil ändern, bleiben sie es. Experten sind sich einig, dass der Höhepunkt des Adipositas-Tsunamis noch nicht erreicht ist. Untersuchungen an amerikanischen Kindern haben dramatische Zahlen ans Licht gebracht. Bereits 75 % aller Kinder im Alter von 4-7 Jahren haben Anzeichen einer Herzkrankheit!

Epigenetische Studien haben ergeben, dass die Ernährung des Vaters vor der Zeugung einen Einfluss auf die Gesundheit seiner Kinder hat. Hat der Vater sich vor der Zeugung gesund ernährt, dann entstehen bei seinen Nachkommen viel seltener Stoffwechselerkrankungen. Die Mutter ist natürlich für die Gesundheit des Kindes während der Schwangerschaft verantwortlich. Es ist eine logische Tatsache, dass der Körper des heranreifenden Kindes aus den Bausteinen besteht, die die Schwangere zu sich genommen hat. Die Verantwortung für die Gesundheit des Kindes beginnt also bereits vor und während der Schwangerschaft.

Diabetes. Die WHO warnt seit Jahren vor der dramatischen Zunahme junger Typ 2 Diabetiker. Dies ist eine Form von Diabetes, der früher fast ausschließlich bei älteren Menschen vorkam, nun aber bei Jugendlichen immer mehr zunimmt. Ganz klar eine Folge von Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Über zwanzig Millionen Amerikaner leiden bereits unter Diabetes mellitus und ca. 10 % der Deutschen, dies sind immerhin fast 8,5 Millionen.

Übergewichtige Menschen leiden deutlich häufiger an Diabetes Typ 2, wo-

bei das Risiko der Erkrankung zunimmt, je früher im Leben das Übergewicht angesammelt wird. Nimmt der Speckgürtel erst in fortgeschrittenen Alter zu, ist die Chance einen Diabetes zu entwickeln weitaus geringer.

” Entsprechend des Gewichtsanstieges in unseren Gesellschaften haben auch die Diabeteserkrankungen zugenommen. Die weltweit explosionsartige Zunahme von Diabetes mellitus verläuft parallel zum Anstieg des Körpergewichts.

Dr. Joel Fuhrmann

Diabetes ist eine heimtückische Erkrankung, da sie lange Zeit unbemerkt bleibt. Ein erhöhter Blutzucker verursacht keine Schmerzen, aber es beginnen sich bereits sehr früh krankhafte Veränderungen im Körper zu bilden. Diese betreffen zu Beginn vor allen Dingen die Gefäße. Nicht selten wird ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel durch eine Augenuntersuchung diagnostiziert, da die Gefäße im Augenhintergrund in einer für Diabetes charakteristischen Weise verändert sind. Es ist verständlich, dass man diesen Befund auf das gesamte, mehr als 100.000 km lange Gefäßsystem übertragen kann.

Die Schädigung der Gefäße und die dadurch verursachte gesundheitliche Beeinträchtigung der von ihnen versorgten Organe sind die oft dramatischen Folgen einer Diabeteserkrankung. Die Statistik spricht dabei Bände. Über 70 % der Typ 2 Diabetiker erleiden einen Herzinfarkt, es kommt bei vielen Diabetikern zu einer Störung der Nierenfunktion, Durchblutungsstörungen in den Beinen können Amputationen notwendig machen, Mangeldurchblutung im Gehirn führt zu Schlaganfall oder Demenz und auch der Augenhintergrund leidet, dies kann im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. Alles in allem Folgeerscheinungen, die das Leben nicht gerade lebenswerter machen.

Diabetes Typ 2 ist eine Erkrankung, die in den meisten Fällen hausgemacht ist, der Tatort ist die Küche. Obwohl es bekannt ist, dass Zucker und weißes Mehl der Gesundheit schaden, bleibt der Gesetzgeber untätig. Nach wie vor ist der Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel nicht geregelt, obwohl die EU sonst Regelungen wie einen Konfettiregen über uns ergehen lässt. Es ist eine traurige Tatsache, dass die Lebensmittelindustrie hier ihre Finger mit im Spiel hat, denn auf Zucker als Geschmacksverstärker will man nicht verzichten, auch nicht, wenn es uns allen guttäte.

Abgerundet wird die Dramatik dadurch, dass den betroffenen Personen oft kein geeigneter Ernährungsplan angeboten wird. Oft wird nur empfohlen, die Quantität der Kalorien zu beachten also zu zählen, von der Qualität der Ernährung hat die moderne Medizin bisher wenig gehalten. Ein trauriges Zeugnis dafür liefern die Speisepläne in vielen Spitälern.

Arteriosklerose und Bluthochdruck. Diabetes Typ 2 ist, da ist sich die Fachwelt einig, häufig eine direkte Folge von Übergewicht und Fehlernährung. Die Folgen von Diabetes wiederum betreffen viele Organe in unserem Körper, vor allen Dingen aber die Blutgefäße. Diabetiker haben immerhin ein um 400 % höheres Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden.

Arteriosklerose führt zu Durchblutungsstörungen des Herzens, des Gehirns und der Beine also den Zivilisationserkrankungen schlechthin. Sie verursacht in Deutschland, den USA und Österreich die meisten Todesfälle. Eine Ursache dafür ist die Fehlernährung der Bevölkerung, gepaart mit dem schon erwähnten Bewegungsmangel, Stress, Konsum von Nikotin und bei jungen Frauen: Einnahme der Pille.

Ein ungesunder Lebensstil über Jahre hinweg führt zu einem Defizit an Mineralstoffen, Vitaminen, Antioxidantien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen in unserem Körper. Die Blutwerte geraten außer Norm und Entzündungen entstehen, besonders in den Gefäßen. Eine Entzündung geht immer mit einer Schwellung einher, in dem Fall



der Arteriosklerose ist es das Endothel, also die innere Auskleidung der Gefäße, das massiv in Mitleidenschaft gezogen wird. Die Gefäße sind geschädigt, verlieren an Elastizität, es kommt zu einer Verminderung der Durchblutung und letztendlich können lebenswichtige Organe nicht mehr ausreichend mit frischem Blut und Sauerstoff versorgt werden. Folgen eines Lebensstils, der zumeist schon in der Kindheit antrainiert wurde.

So lange sich die Schädigung auf die Gefäße beschränkt, besteht natürlich die Aussicht auf Heilung. Ein kleiner Vergleich: auch ein Insektenstich ist eine Entzündung. Wenn man jedoch die Wunde der Haut richtig behandelt, dann vergeht er relativ rasch. Kratzt man jedoch daran, vielleicht sogar bis man blutig ist, dann können Narben entstehen. Diese Narben sieht man manchmal ein ganzes Leben lang. Ebenso sieht man Narben in der Herzmuskulatur und im Gehirn, wenn die Durchblutung einmal für längere Zeit unterbrochen war.

Genau dieses „Kratzen“ ist es aber, was Patienten mit nachgewiesenen Ab-

lagerungen in ihren Gefäßen machen, indem sie ihren ungesunden Lebensstil weiter beibehalten. Die Entzündungen werden großflächiger und gehen immer tiefer, bis eines Tages ...

Wenn Sie es bisher geschafft haben diesen Artikel zu lesen, ich Sie nicht abgeschreckt habe und Sie das Magazin nicht aus der Hand gelegt haben, dann haben Sie die schlimmen Nachrichten gut überstanden, jetzt geht es bergauf und ich biete Ihnen im vierten Teil Lösungen für diverse gesundheitliche Probleme an, sie beschränken sich allerdings auf ihre Ernährungsgewohnheiten und beinhalten keine allgemeinen Ratschläge zu Stressabbau Bewegung und Lebenseinstellung.

Teil vier: Lösungsangebote

Zu Beginn einmal die **gute Nachricht**. Viele gesundheitliche Probleme lassen sich rückgängig machen. Ich

habe selber erleben dürfen, dass sich nachgewiesene Ablagerungen in Gefäßen aufgelöst haben (auch in meinem eigenen Körper), dass Gewicht dauerhaft reduziert werden konnte und, dass Typ 2 Diabetiker komplett ohne Medikamente ausgekommen sind.

Von der Schulmedizin – so sehr ich sie schätze – ist leider keine große Unterstützung zu erwarten. Erwarten Sie also bitte nicht, dass Ihr Hausarzt Sie lobt, wenn Sie ihr oder ihm freudestrahlend Ihr neues Lebenskonzept präsentieren. Weihnen Sie so wenige Menschen wie möglich ein und ziehen Sie in Ruhe Ihr Vorhaben durch. Das Resultat wird für sich sprechen. Freunde werde Ihre Ausgeglichenheit schätzen und Sie auf Ihr verbessertes Aussehen ansprechen, Ihr Hausarzt wird es an den verbesserten Blutwerten sehen. Sie selbst erhalten eine deutlich verbesserte Lebensqualität und viel Lob und Anerkennung.

Die Tipps, die ich Ihnen gebe, sind leicht, sogar sehr leicht umzusetzen, sie verlangen nur eine Voraussetzung: **Ih-**

ren Willen zur Veränderung... und es wird passieren! Was Sie nicht erwarten dürfen ist, dass die Veränderung auch dann kommt, wenn Sie Ihren Ernährungsstil beibehalten.

Haben Sie keine Angst vor Veränderungen

Leben bedeutet ständige Veränderung, wenn man sich dagegen wehrt, dann kommt das eigene Leben zum Stillstand. In Bezug einer Ernährungsumstellung bedeutet dies auch einen Abschied von vielen Dingen, die Sie von Kindheit an gewöhnt waren. Manche geben ihrem Körper eine Chance, weil sie gesund bleiben möchten, andere jedoch werden vom Leben auf notwendige Veränderungen hingewiesen.

Meiden Sie Diäten

Im alten Bürogebäude meines Vaters gab es einen uralten Aufzug, den man „Paternoster“ nannte. Dabei fah-

ren die Kabinen in einem bestimmten Tempo auf und ab ohne anzuhalten. Ein ähnliches Prinzip erzielen Sie mit einer Diät.

Natürlich verlieren Sie an Gewicht, wenn Sie sich an die Vorgaben halten, nach dem Ende der Diät kommen die Kilos zurück und bringen auch noch Freunde mit. Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um!

Bauen Sie Ihre Ernährungssüchte ab

Es gibt verschiedene Arten von Süchten, die uns oft unser Leben lang begleiten. Auch die Sucht nach Ernährung gehört dazu. Süß, salzig oder sauer wollen wir die Lebensmittel, bitter ist nicht mehr gefragt. Als ersten Schritt weg von den Süchten empfehle ich Ihnen, nur dann zu essen, wenn sie auch wirklich Hunger haben, an diesem Zeitpunkt ist Ihr Körper bereit für eine Kalorienaufnahme und gibt Ihnen die Signale dazu.

Natürlich können angerichtete Speisen oder Gerüche auch Appetit in Ihnen erwecken, besser ist jedoch, Sie achten auf die Signale Ihres Körpers. Er ist klüger als Sie vielleicht denken.

Meiden Sie die Zuckerfalle und raffinierte Nahrungsmittel

Zucker und raffinierte Lebensmittel sind leere Kalorien. Sie enthalten wenige, oder wie beim weißen Zucker keine Mikronährstoffe, die Ihr Körper so dringend braucht. Da auch die Verarbeitung der zugeführten Nahrung Mikronährstoffe benötigt, holt sich der Körper diese aus seinen Depots, oft nachgewiesen im Fall von Magnesium und es entstehen Defizite. Diese Defizite sind der beste Nährboden für chronische Erkrankungen.

Kaufen Sie bewusst ein, informieren Sie sich

Machen Sie sich zu Hause eine Einkaufsliste und benutzen Sie diese im Supermarkt. Lassen Sie sich nicht von den Tricks der Verkäufer überrumpeln. Achten Sie auf die Herkunft der Produkte, kaufen Sie regional ein, unterstützen Sie die kleinen Bauern und nicht die großen Konzerne. Wenn Sie in Versuchung kommen, Produkte mit Palmöl zu kaufen, dann stellen Sie sich vor, wie der Urwald dafür gerodet wurde. Vor dem Fleischregal denken Sie an die gequälten Tiere, bevor Sie zugreifen.

Vertrauen Sie auf Obst und Gemüse anstatt auf Zucker und Fleisch

Die Basis Ihrer Ernährung sollte Gemüse sein, sowohl roh als auch gekocht. Das Verhältnis sollte ungefähr 50:50 betragen. Danach folgen Früchte und Bohnen bzw. Hülsenfrüchte. Samen und Nüssen benötigen Sie in einem bestimmten Ausmaß, um Ihren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken, auch Vollkorn



Bio Moringa

Superfood – reich an Mikronährstoffen

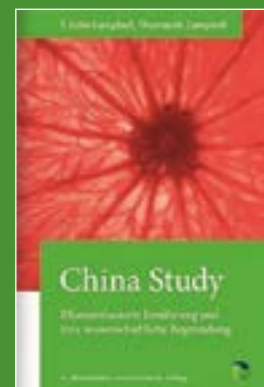
- Unterstützt allgemein den Stoffwechsel
- Reguliert Blutzucker- und Cholesterinwerte



120 Kapseln
€19,90



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



China Study

T. Colin Campbell,
Thomas M. Campbell
Verlag Systemische
Medizin

ISBN 978-3-86401049-1

und Kartoffeln sollten auf Ihrem Speiseplan stehen, Geflügel, Öle, Eier, Fisch und Milchprodukte nur in einem geringen Maß und wirklich sparsam geht man mit Fleisch (aus artgerechter Haltung), Süßigkeiten und Käse um.

Lernen Sie Nüsse und Samen lieben

Nüsse und Samen beinhalten wertvolle Öle, auf die Sie nicht verzichten sollten. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob man geschälte Sonnenblumenkerne oder Sonnenblumenöl zu sich nimmt. Walnusskerne, ungesalzene Pistazien, ungesalzene Mandeln sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Kontrollieren Sie die Herkunft Ihrer Speisen

Wie im ersten Teil erwähnt, kümmert sich die Lebensmittelindustrie in keiner Weise um die Umwelt. Munter werden Lebensmittel um den ganzen Erdball transportiert, nur um noch mehr Profit zu erwirtschaften. Eines der Paradeunternehmen in Unvernunft und Täuschung der Kunden ist Nestlé. Dieser Konzern geht sogar so weit, dass

er Menschen das Recht auf Wasser absperrt, nur um es selbst in Plastikflaschen abzufüllen und teuer zu verkaufen. Hier jedoch hat der Konsument die Macht in der Hand und kann, falls er informiert ist, regulativ eingreifen.

Gehen Sie sanft mit sich um und halten Sie Stillschweigen

Jede Veränderung bedeutet eine Herausforderung. Werden Sie nicht ungeduldig und gestehen Sie sich auch ein, dass Sie manchmal vom geplanten Pfad abweichen werden. Wenn dies nicht zu oft passiert, spielt es keine Rolle. Reden Sie bitte über Ihre Vorhaben nur mit Menschen, die Ihnen positiv gegenüberstehen. Sehr leicht könnte es sonst passieren, dass Sie die Worte hören: „Na, ist Du jetzt wieder normal?“ Bedenken Sie, dass viele Ihrer Bekannten mit Veränderungen nicht umgehen können. Ich habe sogar schon erlebt, dass langjährige Freundschaften und sogar Partnerschaften daran zerbrochen sind,

„Geben Sie sich sechs Wochen lang eine Chance und probieren Sie die Rezepte von Dr. Fuhrmann aus.“

dass ein Teil die Ernährungsgewohnheiten nachhaltig geändert hat.

Es gibt bereits eine Menge an Literatur, die man als Reiseführer in ein fremdes Ernährungsland verwenden kann. Ich empfehle Ihnen zu Beginn das Buch „Eat to live“ von Dr. Fuhrmann. Nähere Informationen: Seite 33, Buchempfehlungen.

Nahrungs-ergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel werden immer noch sehr kontrovers diskutiert, wobei die positiven Effekte längst nachgewiesen sind. Zum Einsatz sollten jedoch nur Nahrungsergänzungsmittel natürlichen Ursprungs kommen, synthetisch hergestellte Vitamine - die leider immer noch den Großteil der angebotenen Produkte ausmachen - haben in der Medizin nichts verloren.

Zu Beginn einer Ernährungsumstellung macht es durchaus Sinn, dem Körper durch Mineralstoffe (Magnesium), Vitamine (D, B12), und Substanzen, die eine Entgiftung unterstützen (Algen) zu helfen, die Umstellung besser zu verkraften. Schließlich wurden jahrelang die Depots geplündert und Giftstoffe im Körper angesammelt. Über diese Themen berichten wir laufend und Sie können sich dazu auch gerne von uns beraten lassen.



Gelenke – Schlüsselstellung für Beweglichkeit

Damit es rund läuft – gesunde Gelenke

Von Gudrun Habersetzer

Ohne Gelenke bliebe unser Skelett starr und unbeweglich. Ohne sie könnten wir weder laufen, radfahren, atmen oder reden. Gelenke sind für unseren Körper natürlich unverzichtbar und haben eine wahre Schlüsselstellung für unser Wohlbefinden und unsere Beweglichkeit. Erkrankten Gelenke, dann nimmt beides ab.

140 echte Gelenke hat der Mensch

Grundsätzlich sind Gelenke Verbindungsstücke zwischen zwei oder mehreren Knochen. Je nach Gelenkform erlauben sie unterschiedliche Bewegungsrichtungen, so z.B. das Scharniergelenk, welches eine Bewegung nach vorn und hinten erlaubt, wie bei einem Türscharnier. Das größte Scharnierge-

lenk ist das Kniegelenk. Ein Kugelgelenk erlaubt Bewegungen in alle Richtungen, gute Beispiele dafür sind die Schulter- oder Hüftgelenke. Außerdem gibt es noch Eigelenke, Sattelgelenke und Zapfengelenke.

„ Bis zu 400 kg Druck lasten auf einem Quadratzentimeter

Diese enorme Beanspruchung erklärt, warum Gelenke schnell überlastet werden können und dadurch Schäden erleiden.

Wie sind Gelenke aufgebaut?

Gelenke werden durch die **Gelenkkapsel** umschlossen. Sie verleiht dem Gelenk Schutz, Festigkeit und Stabilität. Die Innenwand der Gelenkkapsel ist mit der sogenannten **Gelenkhaut** ausgekleidet. Diese sondert die Gelenkflüssigkeit (in der Fachsprache **Synovia** genannt) in den Gelenkspalt ab. Die Gelenkflüssigkeit ähnelt in Aussehen und Konsistenz rohem Hühnereiweiß. Sie ist zäh, wenn sich das Gelenk in Ruhe befindet und wird dünnflüssig, wenn sich das Gelenk bewegt. In einem gesunden Gelenk ist in der Regel gerade genug Gelenkflüssigkeit vorhanden, um die

Chondroitin Gelenkkapseln

Elastische, gesunde und starke Gelenke

- Für gesunde Gelenke
- Fördert den Aufbau der Knorpelmasse
- 100 % vegan

60 Kapseln
€ 29,90



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

MSM

Baustoff für Gelenke. Wichtige Komponente der Gelenkflüssigkeit

- Rein pflanzlichen Ursprungs
- Bei Arthrose und Gelenkentzündungen
- Bei Verletzungen, Schwellungen, Verschleiß
- 100 % vegan

60 Kapseln
€ 22,40



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

Bezahlte Anzeigen



Gelenkflächen im Innern der Gelenkhöhle mit einem dünnen Film zu überziehen. So wird die Beweglichkeit der knorpelüberzogenen Knochen gegeneinander gewährleistet und das Gelenk vor zu starker Reibung geschützt.

Die Gelenkflächen der Knochen sind mit **Gelenkknorpel** überzogen. Der Gelenkknorpel ist wichtig, um Reibung zwischen den Knochen zu verhindern, außerdem fungiert er als Stoßdämpfer. Der Gelenkknorpel wird durch die Gelenkflüssigkeit ernährt, da er selbst nicht an das Blutgefäßsystem angeschlossen ist. In der Nähe mancher Gelenke sind flüssigkeitsgefüllte Beutel vorhanden, die so genannten **Schleimbeutel** oder „Bursae“, sowie kissenartige Strukturen aus Knorpel, die als Gelenkzwischenscheibe oder „**Meniskus**“ bezeichnet werden. Die Schleimbeutel dienen als Polster, um die Rei-

bung zwischen Knochen und anderen Strukturen, z. B. Sehnen oder Muskeln, zu vermindern. Im Kniegelenk teilen die „Menisci“ die Gelenkhöhle in getrennte Räume. Sie tragen zur Gelenkstabilität bei und dienen ebenfalls als Stoßdämpfer.

Die Gelenke werden durch Anspannung oder Erschlaffung der **Muskeln** bewegt. Die Skelettmuskeln ziehen von einem Knochen zum anderen und überspannen so die Gelenke. In der Regel überquert ein Muskel mindestens ein Gelenk und ist an den Knochen befestigt, die das Gelenk bilden. Muskeln haben die Fähigkeit, sich zusammenzuziehen oder zu entspannen und können so die Gelenke beugen oder strecken. Die Muskeln enden in Strängen aus festem Bindegewebe, den **Sehnen**, mit denen sie an den Knochen angeheftet sind.

Krill Öl

Der Schlüssel zu langem Leben

- Hoher Gehalt an Astaxanthin, einem starken Antioxidans
- Bei Gelenkproblemen und Arthrose
- Beste Omega-3-Fettsäuren



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

Bezahlte Anzeige

Gelenkerkrankungen

Gesunde und schmerzfreie Gelenke sind der Motor für ein aktives Leben.

Bei gut funktionierenden Gelenken erfolgt die Bewegung absolut schmerz- und geräuschfrei. Leider

nimmt mit zunehmendem Alter oft die Beweglichkeit ab und die Bewegungen verursachen Schmerzen. Dies kann verschiedene Ursachen haben.

Knorpelabbau ist zunächst ein natürlicher Alterungsprozess. Eine degenerative Erkrankung geht mit fortschreitender Zerstörung des Gelenkknorpels unter Beteiligung der übrigen Gelenkstrukturen einher. Sekundäre Arthrose nennt man den Verschleiß, der durch Verletzungen, Entzündungen, Fehl- oder Überbelastungen im Gelenk entsteht. Zuletzt gibt es noch die rheumatischen Erkrankungen.

Bedenken Sie, dass bei Arthrose zuerst der Knorpel verschwindet – davon bemerken Sie zu Beginn wenig. Je weniger Sie das Gelenk bewegen, umso mehr schwindet Knorpelmasse, bis dann irgendwann die Schmerzen einsetzen, bis Knochen auf Knochen reibt. Dies verursacht massive Schmerzen. Arthrose ist jedoch auch in einem fortgeschrittenen Stadium behandel- und verbesserbar.

nigt das Entstehen der Arthrose. Die speziellen Knorpelgerüststoffe **Glykosaminoglykane (GAG)** werden mit dem Alter deutlich geringer.

Von besonderem Interesse ist das spezielle GAG **Chondroitin**. Es funktioniert wie ein Schwamm und „saugt“ Wasser in den Knorpel. Dadurch wird der Knorpel elastischer und kann als **Stoßdämpfer** wirken. Schwindet der Knorpel, stoßen die Gelenkknochen schmerzhaft aufeinander. Chondroitin sollte dem Körper zugeführt werden, um den Erhalt der Knorpelsubstanz zu fördern.

Was tun bei Arthrosen?

Um schmerzfreie Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten oder bereits bestehende Einschränkungen zu verbessern, können Sie einiges tun!

Das Allerwichtigste für gesunde Gelenke ist **Bewegung**. Regelmäßige Bewegung transportiert die Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit in den Gelenkknorpel. Ohne Bewegung kann der Knorpel nicht ernährt werden und trocknet aus!

Was sind die Ursachen für Arthrosen?

1. Mangelnde Bewegung
2. Alter
3. Nachlassen der körpereigenen Knorpelproduktion.
4. Jahrelange Überlastung (Profisportler)
5. Übergewicht
6. Eine verkürzte Muskulatur
7. Falsche Ernährung (zuviel tierische Eiweiße und Fette, Ausnahme: Kaltwasserfisch)

Ab etwa 40 Jahren wird das Bindegewebe schwächer, was meist zuerst an der Faltenbildung der Haut bemerkt wird. Aber auch die Knorpelsubstanz und Kollagenfasern der Sehnen und Bänder sind Bindegewebe. Frauen sind hiervon leider grundsätzlich stärker betroffen als Männer, da ihr Bindegewebe eine andere Struktur aufweist. Der Mangel an Knorpelsubstanz beschleunigt

„ Benutze es oder verliere es!

Bewegen Sie Ihre Gelenke schonend, insbesondere, wenn Sie bisher nicht sehr sportlich waren, aber auch, wenn Sie Ihre Gelenke bisher überlastet haben. Bevorzugen Sie sanfte Sportarten, wie Radfahren, Langlauf, Nordic Walking, Wandern und Spazierengehen, Gymnastik, Pilates, Schwimmen, Yoga oder ähnliches. Vermeiden Sie Sportarten, die abrupte Richtungswechsel erfordern (z.B. Squash, Tennis, Skifahren).

Achten Sie bei Ihrer **Ernährung** auf die richtigen Nährstoffe für Gelenke. Wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Vitamin C, D und K, den Mineralstoffen Kupfer, Mangan, Zink und Selen.

Vitamin B-Komplex forte

B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle für Gehirn, Nerven und Gefäße

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

60 Kapseln
€ 24,90



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

Cissus Extrakt

Kräftige Muskeln und starke Knochen mit dem indischen „Rückgrat des Teufels“

- Stärkt Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln
- Wirkt schmerz- und entzündungshemmend
- Sanftes Anabolikum (muskelaufbauend)

60 Kapseln
€ 16,90



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

Unter anderem entzündliche Gelenkbeschwerden, wie zum Beispiel Arthritis oder rheumatoide Arthritis, können durch eine Vitamin E-Gabe verbessert werden. Vitamin E findet sich in Fett-Fischen wie Lachs, Hering oder Makrele, aber auch in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln, zum Beispiel Nüssen, Ölen (Raps- oder Sonnenblumenöl), Früchten (Mango, schwarze Johannisbeere) oder auch Süßkartoffeln und roten Paprikaschoten. Die wichtigste Wirkung von Vitamin E – also der Schutz der Zellen vor oxidativem Stress – kann gerade bei entzündlichen Gelenkprozessen gezielt genutzt werden. So haben Forscher herausgefunden, dass zum Beispiel bei Arthrose Vitamin E im Gelenk vermehrt verbraucht wird.

Bei Gelenkbeschwerden kommen zahlreiche Produkte zum Einsatz, viele davon überflüssig. Beschränken Sie sich auf das Wesentliche. Durch eine Nahrungsumstellung, Verzicht auf tie-



rische Eiweiße und Fette sowie eine ausreichende Zufuhr der verschiedenen Vitalstoffe können die meisten Patienten ihre Beschwerden stark verbes-

sern. Viele werden sogar vollständig schmerzfrei und können ihr Leben in vollen Zügen genießen. Seien Sie auch dabei!

Knorpelnährstoffe in Kapsel- und Tropfenform

Chondroitin Gelenkkapseln	Mit den richtigen Knorpelnährstoffen können Sie den Knorpelabbau verhindern oder verlangsamen. Die Struktur aus Chondroitin im Knorpel speichert Wasser und bildet so den natürlichen Stoßdämpfer in den Gelenken. Verwenden Sie dabei ausschließlich 100% natürliche Knorpelsubstanzen bzw. Chondroitin. Damit lindern Sie Ihre Gelenkschmerzen ohne Nebenwirkungen und bauen neues Bindegewebe auf. Diese Wirkung wurde bereits vielfach durch zufriedene Anwender bestätigt.
MSM Kapseln – pflanzliche Schwefelverbindung	Schwefel ist für den Gelenkaufbau notwendig. MSM (organische Schwefelverbindung) ist in seiner Funktion für die Gelenke intensiv untersucht worden.
Vitamin D3 + K2 Tropfen	Vitamin D und Vitamin K sind die beiden für den Knochenaufbau essentiell wichtigen Vitamine. Vitamin D wird in der Haut nur bei intensiver Sonneneinstrahlung produziert, ist aber in der Ernährung kaum enthalten. Deshalb haben, je nach Alter und Jahreszeit, zwischen 60% und 90% der Bevölkerung einen zu niedrigen Vitamin D Spiegel und somit einen eingeschränkten Calciumstoffwechsel und ein erhöhtes Osteoporose-Risiko. Auch das Immunsystem benötigt Vitamin D für ein gutes Funktionieren.
Cissus Extrakt Kapseln	Cissus ist eine wildwachsende indische Kletterpflanze, aus der Familie der Weinrebengewächse. In der indischen Heilkunde ist Cissus Quadrangularis seit Jahrhunderten ein fester Bestandteil. Eine Studie stellte fest, dass es die Fibroblasten, Chondroblasten und Osteoblasten, die für die Knochenheilung verantwortlich sind, stimulieren kann. Cissus ist dazu in der Lage, die Regeneration von Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe zu unterstützen.
Krill Öl Kapseln	Allein durch die Behandlung mit Omega-3-Fettsäuren durch Krill Öl sind viele Betroffene in der Lage, ganz oder teilweise auf Medikamente zur Schmerzlinderung zu verzichten. Denn die Omega-3-Fettsäuren sind für ihre entzündungshemmenden Wirkungen bekannt, die Gelenkserkrankungen vorbeugen und Schmerzen lindern können. Hierzu gibt es bereits zahlreiche Studien.



Die neue Artikelserie in „Natur heilt“

Ihr Mikrobiom & Ihre Gesundheit

Von Nikki-Carina Merz

Der Darm ist unser größtes Immunorgan. 70 % aller Immunzellen befinden sich im Dün- und Dickdarm und 80 % aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Ist der Darm geschwächt, verliert das gesamte Immunsystem an Abwehrkraft. Aber nicht nur dies: Auch die Gesundheit unseres Gehirns läßt nach, und damit unsere psychische und physische Gesundheit!.

In der Naturheilkunde beginnt eine Therapie meistens mit einer Darmreinigung bzw. dem Aufbau der Darmflora und solche Behandlungen bringen oft schon den gewünschten Erfolg für eine ganze Bandbreite von Erkrankungen. Ob Allergien, häufige Erkältungen oder ein ganz anderer Bereich wie beispielsweise Hautkrankheiten - eine Darm-sanierung bringt oft Linderung und manchmal sogar eine Heilung!

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Darmmilieu ist schon lange bekannt, so wussten beispielsweise

Mikrobiom ist ein Sammelbegriff für Mikroorganismen. Bezogen auf den Menschen ist damit die jeweilige persönliche Komposition an Mikroorganismen im Darm gemeint.

bereits die alten Chinesen: „Im Darm liegt der Ursprung von Gesundheit oder Krankheit.“

Moderne Forschungen beweisen dieses jahrtausendealte Wissen und das „Mikrobiom“ rückte in den letzten Jahren zunehmend wieder ins Zentrum der Aufmerksamkeit vieler Wissenschaftler. In den kommenden Ausgaben werden wir Ihnen Vieles über das Mikrobiom berichten und Ihnen auch aufzeigen, wie Sie mehr über eigenes Mikrobiom herausfinden können und wie Sie es am besten unterstützen.

Um zu verstehen, wie Ihr Mikrobiom Ihre Gesundheit beeinflusst, ist es hilfreich zu erkennen, welche primären Aufgaben die Mikroorganismen in Ihrem Körper erfüllen:

Nährstoffversorgung

Unterschiedliche Mikroorganismen sind für die Verdauung und Verwertung unterschiedlicher Nährstoffe verantwortlich – das reicht sogar so weit, dass manche bei Bedarf auch Nährstoffe bilden können, beispielsweise Vitamin B12 oder Vitamin K. Dabei sind die Mikroorganismen abhängig von den Informationen, die ihnen beispielsweise





se durch die Ernährung zur Verfügung gestellt werden.

Abwehr & Schutz

Mikroorganismen beeinflussen, welche Stoffe wie verwertet werden, also nicht nur bei den Nährstoffen zur Aufnahme, sondern auch bei jenen, die schädlich sind oder Infektionen auslösen können. Durch die Informationen der Mikroorganismen werden schädliche Stoffe abtransportiert. Sie können sich das etwa so vorstellen: Mikroorganismen produzieren dazu Moleküle, die sich an die Stoffe heften und dann von allen weiteren Zellen im Darm erkannt und durchgewinkt werden. Um jene Stoffe, die Infektionen auslösen könnten, unschädlich zu machen, also beispielsweise Viren, Bakterien oder

Pilze, werden die Immunzellen durch spezielle Informationen von den Mikroorganismen aktiviert.

Um diese beiden primären Aufgaben in unserem Sinne zu erfüllen, ist es wichtig, dass die Darmbesiedelung, also Ihr persönliches Mikrobiom, ausgewogen ist und die Mikroorganismen in einem bestimmten Verhältnis zueinanderstehen. Hierfür ist eine Vielfalt in der Ernährung wichtig. Wie Sie das am besten umsetzen, was alles dazu gehört und was für gesundheitliche Vorteile Sie daraus schöpfen können, lesen Sie jeweils in der Serie „Mikrobiom“.

Interessant ist es vielleicht auch noch zu wissen, dass das Mikrobiom sehr gut durch Nahrungsergänzung beeinflusst werden kann, jedoch haben die Studien ebenfalls ergeben, dass die positive Wirkung nach einigen

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 Anzeige

Monaten wieder nachlässt, wenn nicht zeitgleich eine Änderung im Lebensstil und in der Ernährung erfolgt.

Wenn wir vom Mikrobiom berichten, verwenden wir immer den Terminus „Mikroorganismen“, doch wir könnten genauso gut von Bakterien sprechen, denn Bakterien sind Mikroorganismen. In unserer Sprachkultur verbinden wir aber Bakterien eher mit krank machenden Keimen, dabei sind Keime nicht immer unser Feind! Experten kritisieren den leider noch zunehmenden Einsatz von antibakteriellen Reinigungsmitteln und Desinfektionsmitteln und raten dringend, dem Hygienewahn ein Ende zu setzen. Ebenso bedenklich ist die zu häufige Verwendung von Antibiotika („antibios“ = gegen das Leben) und deren Einsatz bei der Aufzucht von Tieren in der Landwirtschaft.

Grundsätzlich wird ja immer bekannter, dass eine „natürliche“ Kindheit – mit Spielen im Dreck und auch mit Tieren und dann immer schön die Finger in den Mund stecken – also eine Kindheit, in der wir vielen verschiedenen Bakterien ausgesetzt werden, gut für die Gesundheit ist. Der vereinfachte Gedanke dabei ist, dass es abhört, den Bakterien ausgesetzt zu sein, da das Immunsystem geschult wird. Zusätzlich bringt diese Vielfalt an Mikroorganismen auch eine Vielfalt an Funktionen mit sich. Die meisten Mikroorganismen sind nicht nur gut oder böse, sondern lösen je nach Situation eher nützliche oder weniger nützliche Funktionen im Körper aus.

Zumindest eines ist klar: je vielfältiger unsere Darmflora ist, desto vielfältiger sind unsere Reaktionsmöglichkeiten.

Mikrobiom & Asthma

Eine Studie der Universität von Kalifornien hat nun ergeben, dass Babys, welchen im Alter von 1-3 Monaten Lactobacillen zugeführt wurden, später im Leben wesentlich weniger anfällig für Asthma und andere Atemerkrankungen waren. Spezifisch wurde in dieser Studie erkannt, dass bei den Kindern die regulatorischen T-Zellen, welche Immunreaktionen unterdrücken, positiv beeinflusst wurden.

Wir empfehlen seit Jahren begleitend zu einer Antibiotika-Kur die Einnahme von Lactobacillen. Ebenso ist es sinnvoll, bei Allergien und häufiger Erkrankung das Immunsystem des Darms mit Lactobacillen zu stärken.

Lactobacillen halten uns fit und jung! 





TERMINKALENDER

29.09.2018 ▶ Dr. Ehrenberger Therapeutentreffen 2018

Information und Networking in entspannter Atmosphäre. Erfahren Sie das Neueste aus dem Bereich der Naturheilmittel und bleiben Sie auf dem Laufenden. Lauschen Sie spannenden Vorträgen über die heilende Wirkung der Natur und genießen Sie die angenehme, ungezwungene Atmosphäre unter Gleichgesinnten.

Veranstalter: Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte
Datum / Uhrzeit: Samstag, 29. September 2018, 10-18 Uhr
Referenten: Dr. med. Michael Ehrenberger, Dr. med. Alfred Lohninger, Dr. med. Rainer Pawelke u.a.
Ort: Europahaus Wien, Linzer Str 429, 1140 Wien
Kosten: 25,00 Euro im Vorverkauf
Anmeldung: www.dr-ehrenberger.eu oder 03325 / 202 48

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. Das Immunsystem arbeitet Tag und Nacht, hat ein Gedächtnis und kann sich entwickeln. Hören Sie anschauliche Beispiele aus der Praxis von Dr. med. Ehrenberger zum Thema „Immunsystem stärken“.

Veranstalter: Monika Mittermayr, Naturheiltherapeutin
Datum / Uhrzeit: Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19 Uhr
Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger
Ort: Gemeindesaal Ottensheim, Marktplatz 7, 4100 Ottensheim,
Kosten: 5,00 Euro im VVK, 8,00 Euro an der AK
Anmeldung: oase@monika-mittermayr.at oder 0650 / 335 51 01

19.10.2018 ▶ IGMEDT Gesundheitstage

Dr. med. Michael Ehrenberger wird am Freitag, 19.10., auf dem Kongress Internationale Ganzheitsmedizinische Gesundheitstage IGMEDT einen informativen Vortrag zu Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von Silicea/Kieselsäure halten.

Veranstalter: IGMED – Internationale Gesellschaft für Ganzheitsmedizin
Datum: 19. bis 21. Oktober 2018, ganztägig
Referenten: Dr. med. Michael Ehrenberger u.a.
Ort: Europahaus Wien, Linzer Str 429, 1140 Wien
Anmeldung: office@iggmed.org oder 0664 / 863 55 98

15.11.2018 ▶ Dein Darm – Quelle der Gesundheit

Im Darm gibt es mehr Nervenfasern als im Gehirn, er reagiert heftiger auf Emotionen als unser Herz, er bildet eine funktionale Einheit mit Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse und ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.

Veranstalter: Kneipp Landesverband Steiermark
Datum / Uhrzeit: Donnerstag, 15. November 2018, 18 Uhr
Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger
Ort: Sepp-Luschnik-Saal, 8793 Trofaiach
Anmeldung: gerd.krakowitzer@aon.at oder 0664 / 325 11 47

23.11.2018 ▶ Das Wunder Immunsystem

Vom Immunsystem werden unerwünschte Eindringlinge in den Körper bekämpft und auch krankhafte körpereigene Zellen werden aufgespürt und zerstört. Erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse aus der Medizin sowie Tipps zur Vorsorge.

Veranstalter: GönnTierwas!
Datum / Uhrzeit: Donnerstag, 23. November 2018, 18 Uhr
Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger
Ort: Waltenbach 3, 8712 Niklasdorf
Anmeldung: goenntierwas@leox.at oder 0650 / 284 27 27



Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch | Artikelserie Teil 2

Von Gudrun Habersetzer

„O, große Kräfte sind's, weiß man sie recht zu pflegen, die Pflanzen, Kräuter, Stein' in ihrem Innern hegen.“

William Shakespeare

Das Sammeln von Wildpflanzen erfährt gerade eine Renaissance und überall in den Medien kann man darüber lesen. Aus diesem Grund möchte ich diesmal kurz auf das Sammeln und Ernten der Kräuter eingehen. Dabei kann man einiges falsch machen. Achten Sie beim Sammeln stets

darauf, nicht unmittelbar neben Straßen zu ernten und möglichst auch Abstand zu Feldern mit Monokultur zu halten. Diese werden meist mit Unkrautvernichtern gespritzt, und so etwas wollen Sie doch sicher nicht mitessen. Sehr gute Sammelstellen sind Waldwiesen oder Uferbereiche mit naturbelassenen Bächen und Flüssen. Vielleicht aber finden Sie die Schätze auch einfach in Ihrem (wildem) Garten? Ganz wichtig ist natürlich auch, dass Sie die gesammelten Pflanzen 100%ig erkannt haben. Manche sind leicht mit giftigen Pflanzen zu verwech-

seln. Insbesondere junge Pflanzen vor der Blüte sind manchmal nicht einfach zu erkennen. Bitte nehmen Sie in jedem Fall ein gutes Bestimmungsbuch mit. Achten Sie auch darauf, keine geschützten Pflanzen zu sammeln. Dass natürlich kein Müll beim Sammelspaziergang hinterlassen werden sollte, wird Ihnen selbstverständlich sein. Im zweiten Teil der Serie über Gemüse, das vor unserer Haustür wächst, lege ich Ihnen Spitzwegerich und Rotklee ans Herz. Beide wachsen nahezu überall, sind äußerst schmackhaft und dazu noch sehr gesund.

Schlangenzunge, Straßenbraut

Die Arzneipflanze des Jahres 2014 ist eine alte Heilpflanze, sie stillt das Jucken bei Insektenstichen, lindert Husten und Heiserkeit und ist zudem eine leckere Vitamin C-haltige Zutat in Speisen und Getränken, z.B. Smoothies. Er kann ganzjährig geerntet werden, verwendet werden hauptsächlich die Blätter.

STECKBRIEF SPITZWEGERICH

Pflanzenname: Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Blütezeit: Mai bis September / Oktober

Inhaltsstoffe: Aucubin, Gerbstoffe, Germanium, Kalium, Kieselsäure, Schleimstoffe, Vitamin B, Vitamin C, Zink, Zirkon

Verwendung als Heilkraut bei: Asthma, Bronchitis, Husten, Insektenstichen, Wunden, Entzündungen insb. der Atemwege

Verwendung als Lebensmittel: Wie Spinat, als Gewürz, Blütenstände können roh gegessen werden, Wurzel wie Wurzelgemüse, als Würzkräuter in Quark, Brotaufstrich oder in einer Suppe

Hummelklee, Rotklee

Klee kennt jedes Kind. Dennoch wissen wenige, dass alle Kleesorten essbar sind und gerade die Blüten ganz wunderbar süßlich schmecken. Rotklee ist ganz besonders nützlich durch seine Heilwirkung. Er wird sehr erfolgreich bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, hat aber noch weitere Anwendungsgebiete.

STECKBRIEF ROTKLEE

Pflanzenname: Rotklee (*Trifolium pratense*)

Blütezeit: April bis Oktober

Inhaltsstoffe: Asparagin, Cumarine, Phytohormone, Isoflavone, Flavonoide, Kalium, Kalzium, Salicin, Vitamine B2, B3 und C

Verwendung als Heilkraut bei: Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Prostatabeschwerden, Husten, Bronchitis, Zahnfleischbluten

Verwendung als Lebensmittel: Zum Würzen. Als Dekoration für Gemüse, Salate, Süßspeisen. Für Sirup und Gelee. Als Tee. Als Pesto mit geriebenen Sonnenblumenkernen und Olivenöl

Achtung: Wer einen der im Steckbriefe angegebenen Inhaltsstoffe nicht verträgt, sollte die beschriebenen Kräuter nicht verwenden. Die hier beschriebenen Wirkungen sind keine ärztlichen Handlungsempfehlungen und ersetzen nicht den Arztbesuch!



Der **Spitzwegerich** gehört mit seinen lanzettförmigen grünen Blättern und den hohen, umkränzten Blütenständen seit alters her zu den wichtigen Heilpflanzen. Er wächst gern an nährstoffreichen Standorten, Wiesen, Waldlichtungen und auch Brachflächen. Die Wuchshöhe der Blätter ist meist bis zu 20 cm, allerdings kann er auch höher werden. Der nicht sichtbare Wurzelteil reicht bis zu 60 cm tief in den Boden. Die Blätter wachsen in einer Rosette und sind leicht an den fünf bis sieben starken Rippen erkennbar. Die Blütenähre erscheint an einem höheren aufrechten Stängel in ovaler Form mit feinen kranzförmig angeordneten Blüten.



Der auch als Wiesen- oder Hummelklee bezeichnete **Rotklee** ist auf der gesamten Nordhalbkugel heimisch. Er wächst auf nährstoffreichen Wiesen, Wegrändern oder Waldlichtungen. Auch im Gebirge ist er zu finden und wird sogar als Heilkraut großflächig angebaut. Der Rotklee gehört zu den Hülsenfrüchtlern, wie Erbsen oder Bohnen. Der Klee hat Blätter, die in Dreiergruppen angeordnet sind, mit markanter hellgrüner Zeichnung. Seine Wuchshöhe kann 70 cm erreichen, er bleibt aber meist kleiner. Seine Wurzeln können bis zu 2 Meter lang sein! Die schönen rosaroten bis roten Blüten bestehen aus einem kugeligen Blütenstand, der bis zu 100 winzige Einzelblüten enthält.



REZEPTE

Spitzwegerich-Brennnessel-Suppe

Diese Suppe kann auch rein vegan zubereitet werden.

Zutaten: 30g Spitzwegerichblätter, 30g Brennnesselspitzen, 1 gehackte Zwiebel, 4 Kartoffeln, 1 l Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, optional 100 ml Sahne oder vegane Pflanzensahne.

Zubereitung: Waschen Sie die Kräuter, falls nötig. Den Spitzwegerich und die Brennnesseln klein schneiden (am besten quer). Die Zwiebel fein hacken und im Öl andünsten, dann die gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Nach etwa 2 bis 3 Minuten die gehackten Kräuter dazugeben, nach weiteren 2 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe noch ca. 10 Minuten kochen lassen (bis die Kartoffelstücke gar sind). Nun noch die Sahne/Pflanzensahne einrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Rotkleeblüten-Tee

Zutaten: 2 TL frische (oder getrocknete) Rotkleeblüten (und -blätter).

Zubereitung: Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Abseihen und den milden, zart blumig duftenden Tee langsam genießen.

Rotklee-Couscous

Zutaten: 80 g Couscous pro Person, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, 2 TL frische (oder getrocknete) Rotkleeblüten (und -blätter).

Zubereitung: Gemüsebrühe mit Olivenöl und Salz kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Couscous dazugeben, gut durchrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. Danach mit etwas Butter, Margarine oder Öl etwas verfeinern, die Rotkleeblüten fein gezupft darunter mischen. Warm oder kalt servieren. Dazu passt gegrilltes Gemüse oder wer möchte – Lammfleisch oder Fisch.



Pflanzencode – der Schlüssel zum Pflanzenreich

Freya Verlag
29,90 €

ISBN 978-3-99025-331-1



Unsere essbaren Wildpflanzen – bestimmen, sammeln, zubereiten

Kosmos Verlag
14,99 €

ISBN 978-3-440-15910-1



Wildwachsende Heilpflanzen – einfach bestimmen

AT Verlag
21,00 €

ISBN 978-3-03800-982-5

Wie wird das Herz so selig im Wald...*

*Waldrast, Volkslied

Von Gudrun Habersetzer

Die neue Romantik erklärt den Wald beinahe ebenso wie es im 1900 Jahrhundert schon Henry David Thoreau mit seinem Werk „Walden. Oder das Leben in den Wäldern.“ vormachte. Jedoch hat die neue Waldeslust aufgeklärtere Hintergründe. Heute wissen wir ganz genau, wie Bäume kommunizieren, wie sie miteinander oder mit anderen Lebewesen kooperieren. Und natürlich wissen wir, welchen Nutzen wir daraus ziehen können. Wald ist aber weitaus mehr als eine Quelle für den nachwachsenden Rohstoff Holz.

Allerortens ist neuerdings die Rede vom „Waldbaden“, „Bäume umarmen“ und dem „Seelenleben der Bäume“. Dieser Trend entstand etwa 2015 durch das Buch von Peter Wohlleben „Das geheime Leben der Bäume“. Wohlleben hatte zwar auch zuvor schon verschiedene Bücher zum Thema Wald veröffentlicht, dieses jedoch ist anders. Ganz anders. Es ist wissenschaftlich fundiert und die

Sprache spiegelt Wohllebens große Liebe zum Wald wieder. Dies Empfinden überträgt sich beim Lesen sofort auf uns. Erstmals wird der Wald nicht als Ansammlung einzelner Bäume oder als Holzplantage betrachtet, sondern als einzigartige große umfassende Kreatur, die aus einer Vielzahl Lebewesen besteht – darunter keinesfalls nur Bäume! So gesehen ist der Wald – ebenso wie

wir Menschen – ein Wesen, das durch die Vielfalt erst lebt. Ein Wesen, dessen Teile sich helfen, beschützen, lieben, bewegen und miteinander austauschen.

Der Wald bildet große Mengen von Staub, Ruß und Kohlendioxid und filtert damit die Luft. 1 Kubikmeter Holz speichert rund 1 Tonne CO₂. Damit kommt dem Wald eine wichtige Klimaschutzfunktion zu. Aber der Wald besteht nicht nur aus Bäumen. Der größte Teil der Artenvielfalt im Wald verbirgt sich im Boden. Mit einer Handvoll Erde halten Sie gleichzeitig mehr Organismen in der Hand, als es Menschen auf der gesamten Erde gibt! Der Boden wirkt wie ein Schwamm, nimmt Wasser auf und reinigt es zu Trinkwasser. Er speichert Wasser und schützt damit vor Hochwasser.

Die Wichtigkeit des Waldes wurde schon oft gemessen, besonders beeindruckend ist das von Forschern des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums geschehen: Zwischen 1990 und 2007 hatte der asiatische Eschenprachtkäfer in einigen amerikanischen Bundesstaaten etwa 100 Millionen Bäume vernichtet. In den Gebieten, in denen das geschah, sind im Vergleich deutlich mehr Menschen an Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen gestorben. Dies ist zwar noch kein Beweis für einen Zusammenhang, aber dieser ist doch recht wahrscheinlich.

Naturwissenschaft
contra
Naturromantik

Wir Menschen befinden uns heute in einem Zwiespalt zwischen allumfas-

OPC + C

Vitalität & Lebenskraft durch Antioxidantien

- Anti-Aging Effekt
- Stärkt Herz und Blutgefäße
- Verminderung von Schwellungen, Ödemen und Krampfadern



60 Kapseln
€19,90

Dr. Ehrenberger Naturprodukte
OPC+C

VEGAN

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

Aminosäuren plus

Schlüsselfunktion für Hormone, Herz und Kreislauf

- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Unterstützung der Fettverbrennung
- Verbesserung von Blutdruck und Durchblutung



180 Kapseln
€32,90

Dr. Ehrenberger Naturprodukte
AMINOSÄUREN PLUS

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

Bezahlte Anzeigen



sendem Wissen über die Natur, welches wir zwar als sachlich richtig, aber auch mechanistisch separierend empfinden auf der einen Seite, und dem starken Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer beschützenden, heilen und heilsamen Natur auf der anderen Seite. So zieht es uns in der Freizeit in die Natur hinaus, und oft auch in den Wald. Jahrtausendlang durchstreiften die Menschen der Vorzeit die Wälder, denn fast alle Flächen waren mit Wald bedeckt. Auch heute noch ist er zu Recht eine beliebte Freizeitstätte, sei es zum Spaziergehen, Wandern, Radfahren, Pilze sammeln, Joggen oder für andere Hobbies. Nun bekommt der Wald als Quelle der Gesundheit ganz neue Bedeutung.

In Japan ist das „Waldbaden“ als Shinrin Yoku bekannt. Darunter versteht man das bewusste, geruhvolle Verweilen im Wald. Es ist also keine Wanderung mit

Zwischenstopp in der Waldwirtschaft, sondern ein stressfreier Aufenthalt ohne Ziel. Der japanische Umweltimmunologe Qing Li von der Nippon Medical School hat herausgefunden, dass Spaziergänge unter Bäumen Depressionen und Angst lindern können.

Vielfältig mit Forschung und Studien belegt sind inzwischen die positiven Wirkungen eines Verweilens im Wald. Beim Waldaufenthalt trifft das kommunizierende Immunsystem der Pflanzen auf das des Menschen und kommuniziert auch mit diesem. Das bemerken wir nicht, jedoch erhöht jeder Waldaufenthalt die Anzahl der Killerzellen in unserem Blut. Wir nehmen über unsere Haut und Atmungsorgane bioaktive Substanzen auf, darunter die Terpene – sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle. Es gibt viele Hinweise darauf, dass die Phytonizide (= der ganz beson-

BIO Granatapfel Extrakt

Sanfte Kreislauf- und Hormonstimulierung durch den „Paradiesapfel“

- Stärkt Herz und Kreislauf
- Verbessert die Durchblutung
- Schützt vor LDL-Cholesterin (Gefäßverkalkung)



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

Bezahlte Anzeige

dere Duft des Waldes) der Nadelbäume eine ähnliche Wirkung wie Antibiotika haben, wie Forscherinnen der Ludwig-Maximilians-Universität in München bestätigen.

Jiaogulan Extrakt

Das Kraut der Unsterblichkeit – die Pflanze der 100-Jährigen

- Herzstärkend (verbessert Pumpleistung & Durchblutung)
- Blutbildend
- Reduziert Stress und steigert die Ausdauer

180
Kapseln
€ 42,90



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

Bezahlte Anzeige

Die medizinische Universität der Stadt Wien und die Universität für Bodenkultur haben in der Studie „Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ herausgefunden, dass der Wald eine vielversprechende Umgebung für medizinische Therapien ist, insbesondere bei Herz-Kreislauf- und Suchterkrankungen, Übergewicht, Burnout oder ADHS.

Ein Waldausflug hebt die Stimmung, vertreibt negative Gedanken, steigert positive Emotionen und senkt die Gewaltbereitschaft. Das Bundesforschungszentrum für Wald schreibt in einem Bericht: „der Wald bietet Erlebnis- und Bewegungsraum und kann damit dazu beitragen, Aggressionen zu mildern“. Gewaltbereite Menschen sind oft nur aus Unsicherheit gewalttätig, sie können ihre Gefühle nicht einordnen und verarbeiten. Die Verarbeitung von Emotionen wird im und durch den Wald leichter.

Im Warmbad-Villach, der Sonderkrankenanstalt für Medizinische Rehabilitation, gehört die Waldtherapie zum wöchentlichen Programm für Patienten. Patienten mit Stress, psychischen Belastungen, Burnout und chronischen

Schmerzen werden damit behandelt. Das Stresshormon Cortisol verringert sich nachweisbar im Wald, ein Effekt, der noch über Tage hinweg anhält. Auch ein Pluspunkt für das Walderlebnis: Es gibt keinerlei negative Nebenwirkungen.

Eine berühmte Studie zeigte schon 1984, dass sich Patienten in einem Krankenhaus in Pennsylvania nach einer Operation deutlich schneller erholten und weniger Schmerzmittel brauchten, wenn sie vor ihrem Krankenzimmer einen Baum anschauen konnten, als wenn dort nur eine Mauer war. Und Menschen, die in europäischen Großstädten näher an Parks wohnen, haben gesundheitliche Vorteile gegenüber denen, die weiter weg wohnen. Je länger der Aufenthalt am Wohnort dauerte, desto stärker die Wirkung, zeigten mehrere Studien aus den Niederlanden.

Aus ganz besonderem Holz

Die Zirbe ist besonders: Wie alle Nadelbäume ist sie stark harzhaltig und



duftet sehr viele Terpene aus. Wer in einem Bett aus Zirbenholz schläft, dessen Herz schlägt langsamer. So erspart die Zirbe unserem Herzen pro Nacht eine Stunde Arbeit.

Der Wald steht schwarz und schweiget

Wenn wir im Wald verweilen und bewusst auf die natürliche Umgebung achten, stellen wir fest, dass es gar nicht so still ist. Vögel singen, Spechte klopfen, Käuzchen rufen, unter unseren Füßen knacken Zweige und rascheln Blätter. Wenn wir länger ruhig an einem Platz bleiben, hören wir vielleicht auch die Tiere des Waldes: das Rascheln des Igels im Laub, das Keckern der Eichhörnchen bei ihren Fangspielen in den Bäumen, das Bellen der Rehe oder das Schreien der Fasane. Wie viele Tierstimmen können Sie erkennen



Foto: © Tigerente CC BY-SA 3.0

Sie? Nur wenige? Und dann die Pflanzen! Kennen Sie die Bäume, unter denen Sie wandeln? Wie viele von Ihnen? Die Pilze? Die

Moose? Die Farne? Wir kennen die kunstvoll gezüchteten Gartenblumen besser als die natürliche Umwelt direkt vor unserer



Walden. Oder das Leben in den Wäldern

Henry David Thoreau
Nikol Verlag

ISBN 978-3868203394



Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald

Clemens Arvay
Ullstein Verlag

ISBN 978-3548376592



Blattgeflüster. Die wunderbare Welt der Pflanzen

Hope Jahren
Ludwig Verlag

ISBN 978-3-453-28069-4

Der Wald heilt Körper und Seele

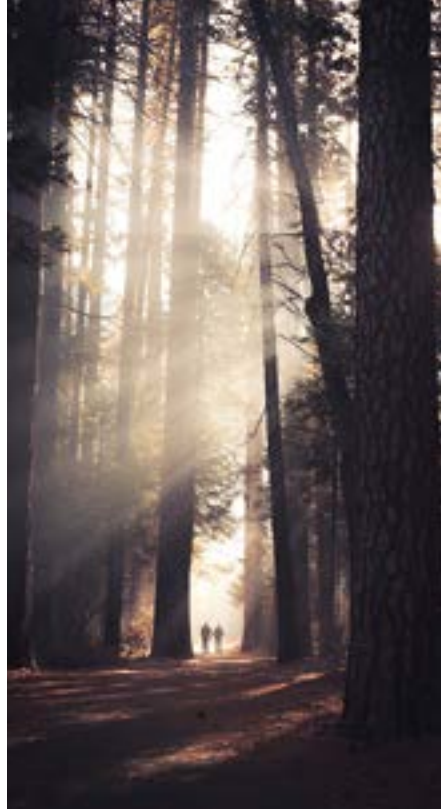
Stärkung des Immunsystems	Bäume geben ätherische Öle ab, die sogenannten Terpene. Mit diesen kommunizieren sie untereinander.
Anti-Krebs-Wirkung	Unser Körper produziert unter dem Einfluss der Terpene um bis zu 50% mehr sogenannte Killerzellen, die gegen Krebs wirken.
Stärkung der Atemwege	Im Innenklima des Waldes halten die Bäume die Sonnenstrahlen ab und die Bäume verdunsten viel Wasser. Die feuchtere Waldluft befeuchtet auch Ihre Atemwege und erleichtert das Durchatmen sogar im Hochsommer. Bei Lungenerkrankungen war frische Luft auch in der Vergangenheit schon das beste Heilmittel. Denken Sie an die Sommerfrische in den Bergen oder auch die Tuberkulose-Sanatorien, die den Patienten Luftkuren verschrieben. Luftkurorte sind oftmals in waldreichen Gegenden. Auch in Großstädten ist die Luft im nahen Stadtwald oder sogar im Stadtpark besser, als in den Straßenschluchten.
Stressreduktion und Burn-out Prävention	Allein durch den Anblick von Bäumen und des sie umgebenden Grüns wird der sog. „Nerv der Ruhe“, der Parasympathikus aktiviert. Dies bringt uns auch in stressreichen Zeiten sehr schnell „runter“ und führt zudem dazu, dass die Regeneration von Zellen und Organen besser funktioniert. Unter Stressbelastung ist diese Regeneration nur eingeschränkt möglich.
Senkung des Blutdrucks	Schon 15 Minuten Aufenthalt im Wald können durch Senkung des Stresshormons Cortisol dazu beitragen, den Blutdruck zu senken.

Haustür. Aber es ist noch Zeit, das zu ändern. Noch gibt es die große Vielfalt dort draußen. Wir müssen nur hingehen. Und schauen. Und staunen. Und dabei gesund werden.

Tipps für Ihren Kuraufenthalt im Wald

Gehen Sie hinaus in den Wald. Ganz egal, welcher Wald – Urwald oder Kulturwald. Jeder Wald hat seine Eigenheiten. Genießen Sie die reine Luft, fühlen Sie die Rinde unterschiedlicher Bäume, riechen Sie an Kräutern, spüren Sie Zartheit der Lamellen eines Pilzhutes, lauschen Sie den Waldgeräuschen, ziehen Sie die Schuhe aus und spüren Sie das weiche Moos unter der Sohle, vielleicht gehen Sie auch barfuß durch einen klaren Bach, wenn es möglich ist. Atmen Sie tief. Die wichtigen Terpene geben die Bäume durch den Stamm ab, und das beste dabei ist: die Konzentration ist in 1 bis 2 m Höhe über dem Erdboden am höchsten – genau in unserer Nasenhöhe!

Vielleicht machen Sie einige sportliche Übungen mit natürlichen Dingen, die im Wald zu finden sind. Tannenzapfenweitwurf, Astklimmzüge oder Baum-



stammbalancieren machen nicht nur den Kindern Spaß und halten ganz kostenlos fit. In der guten Luft des Waldes kann Ihre Lunge dabei so richtig durchatmen.

Sie können auch einen wunderbaren Familienspaziergang machen, lassen Sie doch dabei einmal die Kinder oder Enkelkinder entscheiden, wo es langgeht und in welchem Tempo, gern auch querfeldein. Beobachten Sie, wie frei Kinder sich in der Sicherheit der

Waldumgebung bewegen, so ganz ohne die Gefahren des Autoverkehrs. Sammeln Sie mit Ihren Kindern natürliches Bastelmateriale, damit Sie auch daheim noch etwas vom Wald haben. Nehmen Sie einen Naturführer mit und bestimmen Sie die Pflanzen des Waldes – Bäume, Büsche, Gräser, Pilze, Blumen. Oder die Tiere – Insekten, Vögel, Säugetiere. Gehen Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit in den Wald – keine Angst, in unseren Breiten leben keine gefährlichen Tiere – und nehmen Sie wahr, wie unterschiedlich das Waldleben zu verschiedenen Tageszeiten, im Dunklen und Hellen, ist.

Grundsätzlich dürfen Sie jeden Wald frei betreten, auch außerhalb der Wege. Ausnahme: Der Wald ist ein Naturschutzgebiet, dort sollten Sie auf den Wegen bleiben.

Im Wald gelten nur wenige Regeln:

1. Genießen Sie die Stille, aber Sie müssen nicht schweigend durch den Wald gehen. Wildtiere kommen mit etwas Menschenlärm zurecht. Daran erkennen sie, wo und wie weit entfernt wir sind.
2. Nehmen Sie etwaige Abfälle wieder mit. Auch Essensreste.

Schließen möchte ich mit einem wunderbaren Gedicht von Martin Auer.

Über die Erde

Über die Erde
sollst du barfuß gehen.
Zieh die Schuhe aus,
Schuhe machen dich blind.

Du kannst doch den Weg
mit deinen Zehen sehen,
das Wasser,
den Wind.
Sollst mit deinen Sohlen
die Steine berühren,
mit ganz nackter Haut.
Dann wirst du bald spüren,
dass dir die Erde vertraut.

Spür das nasse Gras
unter deinen Füßen
und den trockenen Staub.
Lass dir vom Moos
die Sohlen streicheln und küssen
und fühl
das Knistern im Laub.
Steig hinein,
steig hinein in den Bach
und lauf aufwärts
dem Wasser entgegen.
Halt dein Gesicht
unter den Wasserfall.

Und dann sollst du dich
in die Sonne legen.
Leg deine Wange an die Erde,
riech ihren Duft und spür,
wie aufsteigt aus ihr
eine ganz große Ruh'.

Und dann ist die Erde
ganz nah bei dir,
und du weißt:
Du bist ein Teil von Allem
und gehörst dazu.



Buchempfehlungen



Peter Wohlleben: Das geheime Netzwerk der Natur

Der bekannte Forstwirt erläutert die Wechselbeziehungen zwischen Pflanzen und Tieren und Mensch und Natur. Dabei macht er deutlich, welche gravierenden Auswirkungen der Eingriff des Menschen in die Natur hat. Sehr gut zu lesen und wertschätzend geschrieben – der Autor liebt die Natur, das spürt man in jedem Satz.

Ludwig Verlag, ISBN 978-3-453-28096-0



Werner Buchberger: Waldbaden

Verschiedene Therapieansätze und einfache Übungen lassen uns mit Bäumen und dem Ökosystem Wald eins werden und öffnen Geist und Körper für die heilenden Informationen. Mit Tipps, wie Sie Ihr persönliches Waldbaden-Erlebnis gestalten können.

Freya Verlag, ISBN 978-3-99025290-1



Ernst Zürcher: Die Bäume und das Unsichtbare

Die moderne Naturwissenschaft bestätigt altes Wissen und fördert erstaunliche Erkenntnisse über die Besonderheiten der Bäume zutage. Das visionäre Buch eines Wissenschaftlers - mit tiefen Einblicken in das Wesen und Wirken der Bäume und mit vielfältigen Handlungsimpulsen für die Zukunft.

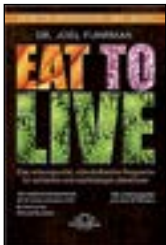
AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-925-2



Dr. Markus Strauß: Artgerecht – 13 Thesen zur Zukunft des Homo Sapiens

Der Autor führt uns in 13 Kapiteln jeweils von der Stein- in die Neuzeit und zeigt, wie wir wurden, was wir sind. Und er gibt Hinweise darauf, wie es zukünftig besser werden könnte. Denn: es ist noch nicht zu spät, für eine bessere Zukunft zu sorgen.

Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-15970-5



Dr. Joel Fuhrman: Eat to live

Der Autor schafft den Spagat zwischen wissenschaftlichem Hintergrundwissen und praktischer Anwendungsorientierung. Sein Buch informiert fachlich über Ernährung bzw. Fehlernährung und gibt ganz konkrete Tipps, wie wir unsere Ernährung verbessern können. Auch wenn der Weg zur richtigen Ernährung nicht immer leicht ist, wir sollten ihn gehen – für ein besseres, längeres und gesünderes Leben.

Unimedica Verlag, ISBN 978-3-944125-20-6



Petra Thaller/Thorsten Schulz: Outdoor against Cancer

Autorin Petra Thaller, selbst an Brustkrebs erkrankt, fand während ihrer Krankheit immer wieder lebensrettende neue Kraft durch Bewegung in der Natur. Über 2.000 Studien stützen ihre persönlichen Erfahrungen: Outdoor-Aktivitäten stärken das Immunsystem, regulieren Entzündungsprozesse und helfen gegen Depressionen. Persönliche Erfahrungen werden begleitet von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Thallers Erkenntnis: „Der wichtigste Schritt ist der vor die Haustür.“

Kailash Verlag, ISBN 978-3-424-63166-1

Vitamin K2 & Qualität

Von Nikki-Carina Merz

Vor kurzem hatten wir eine Anfrage zur Qualität unseres Vitamins K2. Gerne nutze ich diese Gelegenheit einmal über die Qualität von Rohstoffen zu schreiben.

Wie wir schon oft erwähnt haben, gibt es bei Rohstoffen erhebliche Qualitätsunterschiede. Sie können sich das ungefähr so wie bei Kartoffeln vorstellen, da werden Sorten mit unterschiedlicher Konsistenz verwendet, um verschiedene Gerichte herzustellen, beispielsweise mehliges Kartoffeln für Knödel und speckige für Salat. Bei Nährstoffen geht es jedoch nicht um die Konsistenz, sondern um die Aufnehmbarkeit für Ihren Körper, wir sprechen dann von der Bioverfügbarkeit und manche Rohstoffe haben eine höhere Bioverfügbarkeit als andere.

Uns ist es bei Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte besonders wichtig, Ihnen die Auswahl so leicht wie möglich zu



machen. Das bedeutet, wir analysieren bei der Produktentwicklung, welche Formen und auch Kombinationen Ihnen die höchste Bioverfügbarkeit bieten. Sie entscheiden sich für ein Produkt und können sich darauf verlassen, dass Sie bei uns die optimale Qualität für Ihre Gesundheit erhalten. Schauen wir uns dies einmal am Beispiel von Vitamin K2 genauer an.

Vitamin K2 hat in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung erlebt und so sind auch viele Produkte auf den Markt gekommen, die Vitamin K2 enthalten. Schnell sprach sich herum, dass MK-7 (Menachinon 7) eine besonders hochwertige Form von K2 bietet. Doch auch MK-7 unterscheidet sich in eine aktive und eine inaktive Form, wobei nur die aktive Form eine Wirkung für Ihre Gesundheit mit sich bringt.

Unser natürliches Vitamin K2 wird durch Fermentation aus Natto (Bakterienkultur basierend auf Soja) gewonnen. Das gewonnene Vitamin K2 ist identisch zu natürlichem K2 und gilt als wirksamste Form, da es die höchste Bioverfügbarkeit aufweist und sich am längsten hält, also am längsten in Ihrem Körper wirken kann.

Die inaktive Form nennt sich dabei MK-7 cis (enthält cis-Isomere) und ist zu 99% wirkungslos (aber billig!). Die aktive

Form von Vitamin K2 nennt sich MK-7 all-trans und enthält trans-Isomere. Diese Form bietet die beste Wirksamkeit, Bioverfügbarkeit und die längste Halbwertszeit. Nebenbei erwähnt, genügen bei dieser Form auch niedrigere Dosierungen, beziehungsweise erhalten Sie mit der empfohlenen Dosierung eine höhere Wirkung als mit anderen Formen.

Ein Speziallabor aus Norwegen hat die Qualität von verschiedenen Produkten am Markt getestet und in Erfahrung gebracht, dass bei vielen Produkten weniger als die Hälfte des enthaltenen Vitamin K2 in einer verwertbaren Form vorliegt.

Daher ist es bei Vitamin K2 MK-7 besonders wichtig, auf einen möglichst hohen trans-Anteil von über 98% zu achten, um das bestmögliche Produkt herzustellen.

Am Beispiel Vitamin K2 ist deutlich ersichtlich, wie wichtig es ist, auf die Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln zu achten. Viele „Vitamine“ werden in großen Fabriken synthetisch hergestellt, sie haben keinen natürlichen Prozess durchlaufen, sind zwar billig, aber auch von minderer Qualität und haben, wie Untersuchungen belegen konnten, manchmal sogar negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit!

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
- MK-7 all-trans (99%)



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



Natur heilt

Verein für Kooperation mit und für Natur

Lebendiges Natur-Wissen

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

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

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



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

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

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

„Natur heilt“
Verein für Kooperation mit und für Natur
8382 Mogersdorf 179 | Österreich
+ 43 3325 20248-23 | info@natur-heilt.at
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

GESTÄRKT IN DIE GRIPPEZEIT!

Wir sind Natur.



Acerola Vitamin C + Zink

- Wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem
- In Kombination mit Zink für mehr Energie und Regeneration
- Magenfreundlich und frei von Ascorbinsäure



Bio Acerola Vitamin C

- Wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem
- In Pulverform einfach hoch zu dosieren
- Magenfreundlich und frei von Ascorbinsäure



Bio Sternanis

- Verhindert die Vermehrung von Grippeviren!
- Vorbeugend oder beim ersten Anzeichen einer Grippe
- Antiviral und schleimlösend



Natur Multi- vitamin 10+

- 10 Vitamine aus pflanzlicher Quelle
- Stärkt Immun- und Nervensystem
- Vitamin D gegen (Winter-) Depression



Bio AFA Alge

- Nährstoffe für Körper und Gehirn
- Verbessert die Leistungsfähigkeit
- Stärkt die Konzentration

Bio Immunkur



- Die Kur für Ihr Immunsystem!
- Alle Vorteile von Bio Sternanis und Bio Acerola Vitamin C
- Rundum gestärkt in die Grippezeit mit diesem Power-Duo

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

Dr. Ehrenberger
synthese