



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

15
JUNI
2019

MAGAZIN

04

Say YES
to NO – Gesunde
Gefäße

14

Wechseljahre –
Schreckgespenst
Klimakterium

18

Potenzstörungen
– natürliche
Hilfe

21

Poweralge
Spirulina –
Grünes Wunder

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

Chefredaktion:

Gudrun Habersetzer

Artwork:

wilder mohn, Fürstenfeld

Druck:

grasl fairprint, Bad Vöslau

Fotos:

iStock, pixabay.com, fotolia, Shut-
terstock, Wikimedia Commons,
Dr. Ehrenberger Synthese GmbH

Satz- und Druckfehler
vorbehalten.

Hinweis: Sie bekommen in die-
ser 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

Say YES to NO – das Herz-Kreislaufsystem unterstützen und schützen	04
Der Weg der Schönheit	11
Schreckgespenst Wechseljahre – Das Klimakterium	14
Potenzstörungen und nachlassende Libido – Hilfe aus der Natur	18
Poweralge Spirulina	21
Dr. Ehrenberger Manufaktur – mit Liebe handgemacht	24
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen und Antworten	27
Terminkalender	30
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse	32
Buchempfehlungen	34

Das Dr. Ehrenberger-Team





Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Naturheilkunde!

In den vergangenen Wochen und Monaten hat sich ein Mädchen aus Schweden in die Herzen vieler Menschen gestreift, ihr Name ist Greta Thunberg. Sie kam auf die Idee, dass sie freitags nicht in die Schule geht und hat stattdessen für eine sinnvolle Umweltpolitik (Klimaschutzpolitik) demonstriert. Nun, das war der Presse doch einige Seiten wert, Greta bekam sogar eine Audienz beim Papst. Ob Gretas Aktionen eine raffinierte Inszenierung waren oder wirklich ihr persönliches Herzensanliegen, bleibt wohl ein gut gehütetes Geheimnis. Tatsache ist jedoch, dass sich Greta an die Regierungen gewendet hat und dies war eindeutig die falsche Adresse. Sie hätte sich besser an Sie und mich wenden sollen, denn wir als Endverbraucher sind die Konsumenten, von denen die Wirtschaft lebt. Die Regierungen tun lediglich das, was die Wirtschaft von ihnen verlangt.

Auch in der Medizin läuft dies nicht anders. In Indien werden tausende Menschen als Versuchskaninchen verwendet, wenn es darum geht, neue Medikamente zu testen. Dies erfährt die Öffentlichkeit nicht und die Zahl der Todesopfer wird nicht bekannt gemacht. Außerdem leiten in Indien pharma-



Dr. med. Michael Ehrenberger

zeutische Unternehmen ihre Abwässer ungefiltert in Flüsse, die Folgen sind katastrophal. Bayer hat Monsanto gekauft und produziert Umweltgifte, für deren Nebenwirkungen wiederum Medikamente verkauft werden, ein biologisches Perpetuum mobile.

Naturmedizin bedeutet hingegen Umweltschutz. Natürlich kann man viele Medikamente nicht ersetzen, das ist sonnenklar. Man kann keinen Patienten der Welt mit einem pflanzlichen Mittel in Narkose versetzen und danach eine Operation durchführen. Bei chronischen

Beschwerden gelten jedoch andere Richtlinien. Hier kann man sehr wohl mit natürlichen Substanzen helfen und dies ohne die Umwelt zu belasten. **Naturmedizin ist gelebter Umweltschutz!**

Ein weiteres, aktuelles Thema ist die „Nichtinformation“. Bereits vor 20 Jahren hat Dr. Ignarro den Nobelpreis für Medizin bekommen, weil er und seine Mitarbeiter wichtige wissenschaftliche Fakten über Stickstoffmonoxid, das Endothel und deren Bedeutung für unsere Gesundheit geliefert haben. Bis heute haben diese Fakten nicht Einzug in die moderne Medizin gehalten. Ich habe deswegen den Leitartikel dieser Ausgabe von „Natur heilt“ dem Thema Stickstoffmonoxid gewidmet. Bitte lesen Sie ihn aufmerksam, die Befolgung meiner Ratschläge kann Ihr Leben verändern und verlängern!

**Mit den besten Wünschen
für einen gesunden Sommer!**

Dr. med. Michael Ehrenberger

Say YES to NO

Eine einfache Methode das Herz-Kreislaufsystem zu unterstützen und zu schützen

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Herz-Kreislauferkrankungen stehen in Europa und den USA seit Jahrzehnten unangefochten an der Spitze chronischer Erkrankungen und Todesursachen. Viele von ihnen wären

zu vermeiden oder mit einfachen, natürlichen Methoden zu verbessern, im besten Fall sogar zu heilen. Eine relativ neue Methode, basierend auf der wissenschaftlichen Arbeit von Dr. Louis J. Ignarro ist die

Verbesserung des Stickstoffmonoxid-Stoffwechsels. Stickstoffmonoxid hat die chemische Formel NO. Darum der etwas mystische Titel „Say Yes To NO“. Dr. Ignarro erhielt für seine Arbeit den Nobelpreis für Medizin.

Unser Herz-Kreislaufsystem

Zu Beginn des Artikels beschäftigen wir uns kurz mit dem Herz-Kreislaufsystem, das aus mehreren Komponenten besteht. Im Mittelpunkt, quasi als „Motor“ steht das Herz. Es besteht aus vier Kammern, zwei Vorhöfen (Atrium) und zwei Hauptkammern (Ventrikel). Das mit Sauerstoff angereicherte Blut wird von der Lunge in den linken Vorhof geleitet, gelangt in die linke Hauptkammer und wird danach über die Aorta und die nachfolgenden Gefäße im Körper verteilt. Der dabei transportierte Sauerstoff wird an die Zellen des Körpers geschleust, er ist lebensnotwendig für alle Körperfunktionen. Das nun sauerstoffarme Blut gelangt über

das venöse System zurück zum Herzen, von der rechten Kammer in die Lunge und der Kreislauf beginnt erneut.

Das Herz ist ein richtiger „Workoholic“, es arbeitet rund um die Uhr, bei Belastung schneller, in Ruhe langsamer. Seine Belastung hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diese Faktoren sind dabei der Spannungszustand der glatten Muskulatur der Gefäße, die Beschaffenheit des Blutes und der Gesundheitszustand Ihres Endothels. Die meisten Leser/innen werden den Begriff Endothel noch nie gehört haben, obwohl es sich um das größte Organ in Ihrem Körper handelt. Das Endothel

kleidet das gesamte Gefäßsystem aus – auch das der Lymphgefäße. Das Endothel spielt eine wichtige Rolle im NO Haushalt.

Bevor wir uns aber in die Thematik des Endothels und des Stickstoffmonoxides stürzen, gibt es vorab noch wichtige Informationen in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem. Um die Risiken einer Herz- bzw. Gefäßerkrankung zu verstehen, sehen wir kurz vier Situationen an, die dazu führen können, dass das System erkrankt.

1. Bluthochdruck

Bluthochdruck entsteht durch eine Engstellung der arteriellen Gefäße, dies ist auf einen erhöhten Tonus der glatten Muskulatur in den Gefäßinnenwänden zurückzuführen. Je enger das Gefäß reguliert wird, desto mehr Arbeit muss das Herz verrichten, um das Blut durchpumpen zu können. Versuchen Sie einmal Wasser durch einen engen



Unser Herz-Kreislaufsystem besteht aus dem Herzen als „Motor“ und den Gefäßen. Die Gefäße sind mit einer hauchfeinen Innenhaut ausgekleidet (nur eine Zellschicht stark). Diese Innenhaut (das Endothel) bildet quasi die „Antihafbeschichtung“ in unseren Adern. Durch Bluthochdruck, dickflüssiges Blut, Entzündungen oder oxidativen Stress kann die Gefäßinnenhaut geschädigt werden.

Schlauch zu pumpen und danach die gleiche Menge durch einen weiten Schlauch. Die Arbeit wird Ihnen deutlich leichter fallen, wenn Sie einen weiten Schlauch benutzen. In früheren Zeiten dachte man in der Medizin, dass es sich bei der Gefäßengstellung hauptsächlich um hormonelle Regulationsmechanismen handelt, heute wissen wir, dass das Endothel eine bedeutende Rolle in der Regulation des Blutdrucks spielt, dazu ist seine Gesundheit von größter Bedeutung. Das Endothel produziert unter anderem NO, um seine Aufgaben erfüllen zu können, dazu kommen wir im folgenden Teil.

2. Fließeigenschaften des Blutes

Eine ebenso wichtige Rolle spielt die Fließeigenschaft des Blutes. Je leichter eine Flüssigkeit fließt, in diesem Falle also Blut, desto leichter kommt sie durch Gefäße hindurch. Natürlich brauchen wir in unserem Blut die Möglichkeit, dass es gerinnt, sonst könnte keine Wunde verheilen. Manchmal aber, unter gewissen Umständen, ist das Blut verklumpt und wird dadurch dickflüssiger, um dies zu verhindern brauchen wir NO.

3. Entzündungen

In unserem Körper laufen ständig Entzündungsprozesse ab. Diese sind sinnvoll, wenn der Körper sich gegen Eindringlinge wehren muss. Das Immunsystem attackiert die Eindringlinge und eliminiert sie, bevor sie schwere Krankheiten auslösen können. Wenn aber die entzündlichen Prozesse chronisch werden, können sie sich gegen den eigenen Körper wenden und das Endothel zerstören. Bilden sich an und in der Gefäßinnenwand Entzündungen, dann kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen und Arteriosklerose entsteht. Sie ahnen es vielleicht schon, wie dieser Prozess unterbrochen werden kann: durch NO.



4. Oxidativer Stress

Im Körper finden permanent Oxidationsprozesse statt. Oxidation ist ein anderes Wort für Verbrennung. Dabei wird Zucker durch die Anlagerung von Sauerstoff verbrannt, ein notwendiger Vorgang, damit wir genug Energie haben. Dieser Vorgang ist natürlich lebenserhaltend, gleichzeitig aber entstehen freie Radikale, ähnlich wie Abgase bei einem Auto, das Benzin verbrennt. Die freien Radikale in unserem Körper sind

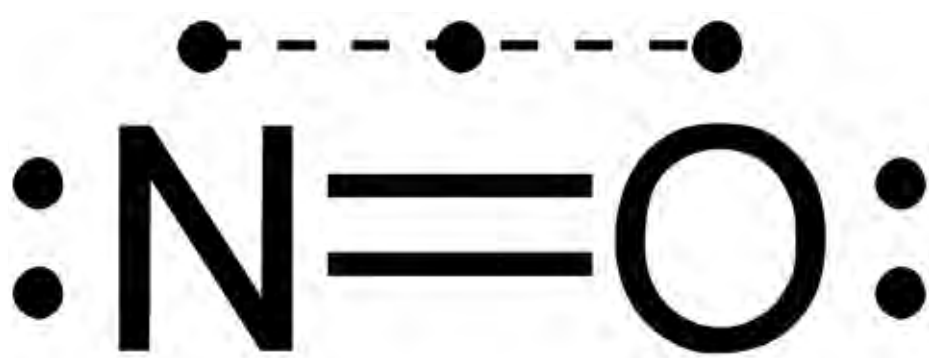
an sich nicht schlimm, in einem gewissen Maß sind sie sogar nützlich. Nehmen sie aber überhand, dann können sie die Körperzellen angreifen und ihnen schaden. Außerdem verstärken sie den Alterungsprozess, fördern Faltenbildung und schwächen das Immunsystem. Gleichzeitig senken sie den Spiegel von NO, was sich wiederum negativ auf die Gefäße auswirkt. In diesem Fall müssen den Körper Antioxidantien zugeführt werden, dies sind vor allen Dingen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Das Endothel – unser größtes Organ

Ein Organ ist dadurch definiert, dass eine Anzahl von Zellen die gleiche Ordnung aufweisen und gleiche Aufgaben erfüllen. Dies ist beim Endothel der Fall. Es handelt sich dabei um eine einlagige Zellschicht, die alle Gefäße (Arterien, Venen, Lymphe) in unserem Körper auskleidet und ein komplexes, dynamisches Organ bildet. Da unser Gefäßsystem eine Länge von über 100.000 Kilometern hat, beträgt die gesamte Fläche, die das Endothel auskleidet, ca. 6.000 - 8.000 Quadratmeter! Es hat dabei ein Gewicht von etwa 1,5 kg.

Das Endothel reagiert auf Reize aus der Umwelt und hat zahlreiche Aufgaben zu erfüllen. Diese Aufgaben bestehen unter anderem in der Aufrechterhaltung eines gesunden Gefäßtonus, der Gefäßstruktur und ihrer Funktionen, der Aggregation von Blutbestandteilen, der Apoptose (geregelter Zelltod) und der Kontrolle des Wachstums der glatten Gefäßmuskelzellen.

Ein gesundes Endothel sollte glatt wie Seide sein, damit das Blut ungehindert fließen kann, dies ist aber leider nicht immer der Fall. Wie jedes Organ kann auch das Endothel erkranken und so seinen vielfältigen Aufgaben nicht mehr nachkommen. Die Resultate einer endothelialen Fehlfunktion sind uns leider nur zu gut bekannt. Es



handelt sich dabei um Bluthochdruck, beschleunigte Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Gehirnschlag und Potenzstörungen (erektiler Dysfunktion).

Welche Faktoren können der physiologischen Funktion unseres größten Organs, dem Endothel schaden? Hier kommen die „üblichen Verdächtigen“ in Frage:

- Nikotinkonsum
- Umweltgifte
- Nahrungsmittelzusatzstoffe
- Lärmbelastung
- Depressionen, Ängste und emotionaler Stress
- Sportliche Inaktivität
- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Chronische Entzündungen
- Erhöhter Blutdruck

Es ist für uns jeden Tag ein ganz normales Ritual unsere Haut zu pflegen, ebenso sollten wir auch unser Endothel pflegen!

„Ein „gepflegtes Endothel“ schenkt statistisch 14,2 Lebensjahre!“

Say YES to – Stickstoffmonoxid (NO)

Stickstoffmonoxid bzw. NO ist ein flüchtiges Gas, das nach wenigen Sekunden bereits abgebaut wird. Der Körper kann es selbst bilden und Sie erraten sicherlich sofort, welches Organ der fleißigste NO-Produzent ist: es ist das Endothel!

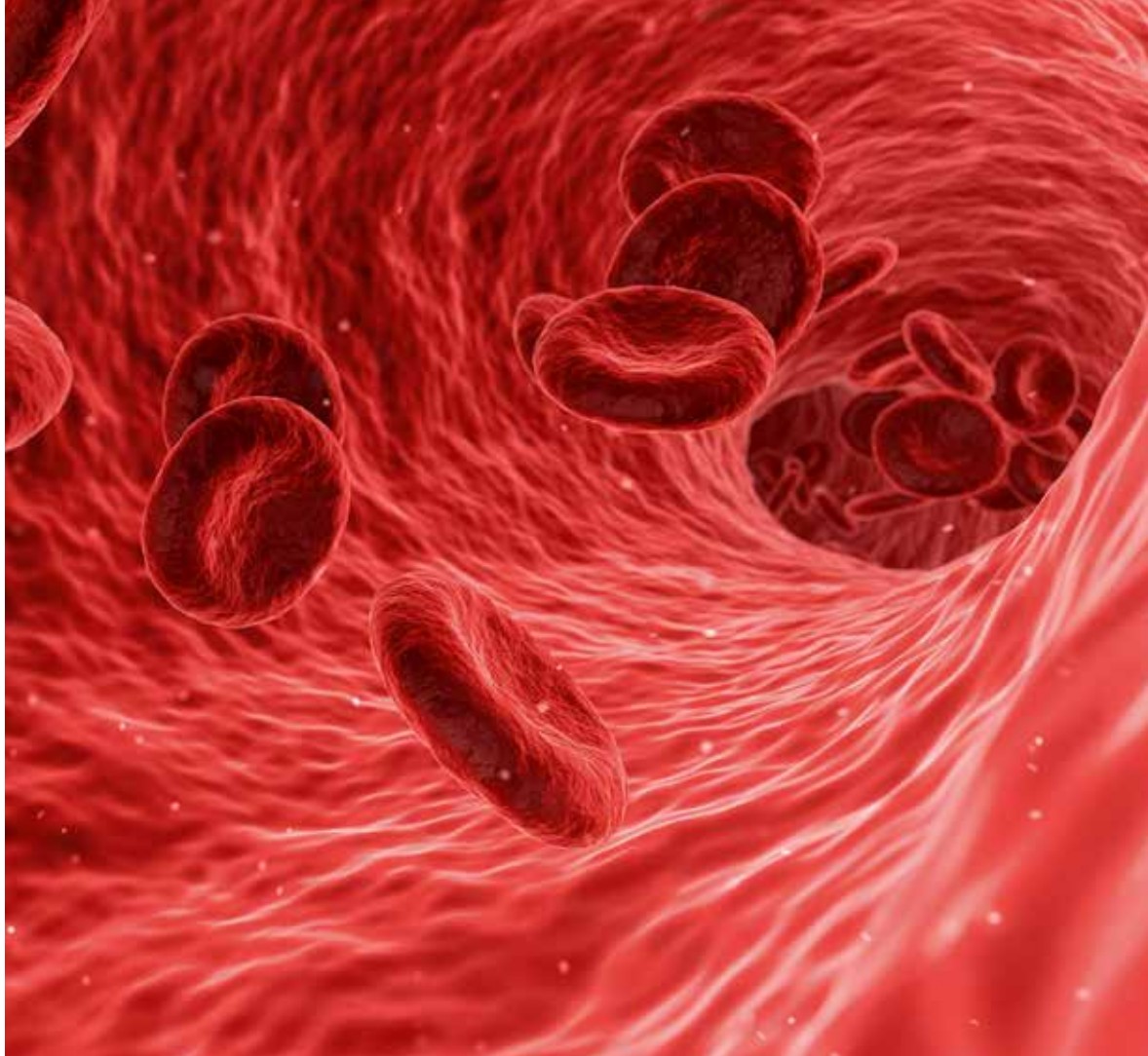
Ganz ähnlich wie Ihr Herz arbeitet auch das Endothel Tag und Nacht, vorausgesetzt, es ist gesund. Neben den vielen Aufgaben, die es zu erfüllen hat, ist eine der wichtigsten Aufgaben NO zu produzieren.

Das Endothel kann jedoch NO nicht einfach „aus dem Hut zaubern“. Um dieses lebensnotwendige Gas zu pro-



Das Endothel ist mit ca. 1,5 kg Gewicht und 6.000 bis 8.000 qm Fläche das größte Organ in unserem Körper. Eine Schädigung des Endothels kann zu Bluthochdruck, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Gehirnschlag und/oder Potenzstörungen führen. Zur Gesunderhaltung benötigt das Endothel Stickstoffmonoxid = NO. Dies produziert es mit Hilfe des Enzyms NO-Synthase selbst. Dazu benötigt es zwingend L-Arginin, eine halb-essenzielle Aminosäure.

duzieren, braucht es einen Ausgangsstoff und dabei handelt es sich um die halb-essenzielle Aminosäure L-Arginin. L-Arginin wird von der endothelialen NO-Synthase (eNOS) zu L-Citrulin abgebaut und dabei wird NO freigesetzt. Das Gas strömt, quasi wie ein Nebel, aus den Endothelzellen, wobei es zwei Wege einschlägt. Zum einen gelangt es in die Gefäßwand und führt dort zu einer Entspannung der glatten Gefäßmuskulatur. Der Gefäßdurchmesser wird dadurch vergrößert und der Blutdruck sinkt, Sie erinnern sich sicherlich an das Beispiel mit dem Schlauch. Andererseits geht es aber auch ins Blut über und verrichtet dort seine so wichtigen Aufgaben.



Durch diese Mechanismen schützt NO das Endothel

L-Arginin – NO-Synthase – NO

↓
ADMA

⬆ = steigt

⬇ = sinkt

Erweiterung der Gefäße ⬆

Thrombozytenaggregation ⬇

Monozytenadhäsion ⬇

Radikalfreisetzung ⬇

Neubildung glatter Gefäßmuskelzellen ⬇

LDL Oxidation ⬇

Erweiterung der Gefäße, der Blutdruck sinkt, das Herz wird entlastet.

Thrombozytenaggregation und Monozytenadhäsion sinken, dies bedeutet, **dass das Blut leichtflüssiger wird**, da die Blutbestandteile weniger verklumpen und die Monozyten nicht am Endothel anhaften können.

Die Radikalfreisetzung sinkt, dadurch werden die Zellen des Körpers, natürlich auch die Endothelzellen geschützt.

Die Neubildung glatter Muskelzellen sinkt. Kommt es zu einer Proliferation (= Wachstum) der glatten Muskelzellen der Gefäße in den

subendothelialen Raum, dann stellt dies ein bedeutendes Risiko für Gefäßerkrankungen dar, diesem wirkt NO entgegen.

Die LDL Cholesterin-Oxidation sinkt. Dies ist von besonderer Bedeutung, da nur das oxidierte LDL Schäden in den Gefäßen anrichten kann.

Say YES to NO

Es gibt im Körper verschiedene Zellen, die in der Lage sind, jenes Enzym zu produzieren, das unerlässlich ist, um aus der Aminosäure Arginin Stickstoffmonoxid freizusetzen. Dieses Enzym trägt den Namen NO-Synthase (abgekürzt: NOS).

NO – Synthase produzierende Zellen:

Das Endothel (eNOS) – Das Endothel ist in unserem Körper der wichtigste NO-Synthase-Produzent.

Nervenzellen (nNOS) – Nervenzellen können NOS synthetisieren, man spricht dann von nNOS. Dies passiert vor allen Dingen im Gehirn, wobei NO die Rolle eines Neurotransmitters übernehmen kann. Ebenso sind die Nervenenden in unseren Geschlechtsorganen in der Lage nNOS zu bilden. nNOS führt ebenfalls zu einer Erweiterung der Blutgefäße und so kann die Gabe von L-Arginin einer erektilen Dysfunktion entgegenwirken. Laut einer Aussage von Dr. Ignarro haben Forschungen über den NO-Stoffwechsel zur Entwicklung von diversen Potenzmitteln (Viagra®) geführt.

Immunzellen (iNOS) – Selbst Immunzellen stellen dem Körper NOS bereit. Dieser Vorgang ist unerlässlich bei der Abwehr pathogener Keime. In manchen Situationen jedoch kann eine übermäßige Produktion von iNOS chronische Entzündungen im Körper unterstützen. Um dies zu unterbinden, empfiehlt sich die Gabe von Curcuma. Aus Beobachtungen wissen wir, dass Curcuma entzündungshemmend wirkt. Nachdem wir uns nun ausführlich über bestimmte physiologische und pathologische Vorgänge in unserem Körper informiert haben, werden Sie sich sicher fragen, was Sie tun können, um Ihren Stickstoffmonoxid-Haushalt zu verbessern. Dazu nun einige Vorschläge:



Auch Nerven- und Immunzellen produzieren das Enzym NO-Synthase. Um den NO-Haushalt im Körper zu verbessern, sollte L-Arginin – der Ausgangsstoff der NO-Synthese – in ausreichender Dosierung zugeführt werden. Eine zusätzliche Gabe von L-Citrulin verstärkt den Effekt, ebenso eine Gabe der Vitamin C, B9 und E.

L-Arginin

Natürlich liegt es auf der Hand, die so immens wichtige Aminosäure L-Arginin dem Körper zuzuführen, damit die Ge-

ENDOTHEL PLUS – KARDIO VITAL KOMPLEX

Geben Sie Ihrem Körper den Baustoff für NO und damit die Grundlage für elastische Gefäße und ein gesundes Endothel. L-Arginin, L-Citrulin, Vitamin C, Folsäure (Vitamin B9) und Magnesium in idealer Zusammensetzung in einem Komplex vereint.

- Senkt den Blutdruck durch leichtflüssigeres Blut und elastische Gefäße
- Senkt den Cholesterinspiegel durch Senkung der LDL-Oxidation
- Senkt den Homocysteinspiegel durch Vitamin B9 und reduziert so Entzündungen

Endothel Plus
€34,90



NEU
ab August
2019



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



fäße geschützt werden und sich ihre Funktion verbessert. Ein L-Argininmangel ist in der Bevölkerung weit verbreitet, besonders bei Menschen, die unter Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, arterieller Hypertonie leiden. Es gibt zahlreiche Studien, dass sich die Gabe von L-Arginin positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Allerdings muss die Dosierung ausreichend sein. Dr. Ignarro empfiehlt die tägliche Zufuhr von 4 - 6 Gramm, wobei man die Hälfte am Morgen einnimmt und die andere Hälfte am Abend. Diese Aufteilung der Dosierung ist wichtig, weil Bewegung die körpereigene Bildung von NO positiv beeinflusst. Da wir uns aber selten in der Nacht bewegen, ist zu dieser Tageszeit die Versorgung mit L-Arginin besonders wichtig.

Bitte beachten Sie, dass viele Lebensmittel Arginin enthalten. Dazu gehören Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Haselnüsse, Linsen,

Garnelen, Lachs und rotes Fleisch. Ist jedoch ein Mangel eingetreten und Sie leiden unter diversen Krankheiten, die durch einen L-Argininmangel verstärkt werden, ist es sinnvoll zusätzliches L-Arginin einzunehmen.

L-Arginin und Cholesterinsenker

Es ist bekannt, dass L-Arginin die positiven Wirkungen von Cholesterinsenkern unterstützt, nicht jedoch deren oft erheblichen Nebenwirkungen. Oft ist es möglich, durch die Gabe von L-Arginin die Dosierung der Cholesterinsenker zu reduzieren, sie möglicherweise sogar abzusetzen. Eine Kontrolle der Werte und ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt sind dafür jedoch die Voraussetzungen!

L-Citrulin

Längere Zeit stand die Frage im Raum, welche Aminosäure besser für die Unterstützung der NO-Produktion wäre: L-Arginin oder L-Citrulin. Nun hat man herausgefunden, dass die effektivste Methode ist, beide Aminosäuren gleichzeitig zu geben. Die gleichzeitige Gabe von L-Citrulin verstärkt die Wirkung von L-Arginin, denn der Körper ist in der Lage, aus L-Citrulin L-Arginin zu bilden, so entsteht ein länger andauernder Effekt. Die Dosierung von L-Citrulin sollte bei 200 – 800 mg pro Tag liegen. Der positive Effekt wird durch Antioxidantien verstärkt.

In verschiedenen Untersuchungen konnte außerdem festgestellt werden, dass die Gabe von L-Citrulin beim Krankheitsbild einer Fettleber zu einer deutlichen Verbesserung führt.



Antioxidantien

Besonders Vitamin C (500 mg/Tag) und Vitamin E (200 IU/Tag) unterstützen die gefäßschützende Wirkung. Vitamin B – insbesondere Folsäure (Vitamin B9) – ist ebenfalls sinnvoll, denn es ist in der Lage, den Homocysteinspiegel zu senken und somit Entzündungen zu reduzieren.

Ich habe in der Recherche für diesen Artikel mehrere Ärzte und Apotheker kontaktiert und sie mit dem Thema Endothel und NO-Produktion konfrontiert. Ich bin dabei immer wieder auf offene Ohren gestoßen, aber auch auf Staunen. Die Verwunderung kam daher, dass ein so wichtiges Wissen, wofür immerhin der Nobelpreis für Medizin vergeben wurde, noch nicht zum Allgemeinwissen wurde.



Dr. Rainer Pawelke

Diesen Artikel widme ich meinem Seelenfreund Dr. Rainer Pawelke, der leider im Februar dieses Jahres viel zu früh von uns gegangen ist. Er war es, der mein Augenmerk auf den NO-Stoffwechsel gerichtet hat und wir werden alles geben, um seine wichtige Arbeit fortzuführen.

Allgemeine Maßnahmen in Ihrem persönlichen „Say YES To NO“ Programm

Wie immer in der Naturheilkunde, ist es möglich, durch eine gesunde Lebensführung bestimmte Vorgänge im Körper zu unterstützen. Dies gilt natürlich auch für die NO-Produktion. Es reicht schon Kleinigkeiten umzustellen und die NO-Produktion in Ihrem Körper wird angekurbelt. Ich möchte Ihnen die folgenden Ratschläge besonders ans Herz legen:

- Meiden Sie raffinierten Zucker wann und wo Sie immer können. Zucker ist ein Energieräuber, hebt Ihr Körpergewicht und hat am Teller nichts verloren.
- Verlieren Sie ein paar Kilo an Gewicht. Es schadet nicht, wenn man abnimmt, ganz im Gegenteil, Sie fühlen sich fitter, jünger und gesünder. Intervallfasten ist ein guter Tipp, leichter zum Idealgewicht zu kommen. „Fasten“ ist vielleicht ein ungünstig gewähltes Wort, denn es handelt sich ja nur um 16 Stunden am Tag, in denen man keine Kalorien zu sich nimmt. Klingt schwer, ist aber ganz leicht. Ihre Lebensqualität verbessert sich enorm.
- Trinken Sie 4-5 Gläser reines Wasser am Tag. Wassertrinken reduziert die Gefahr Gefäßschäden zu

bekommen um bis zu 40 %. Bitte beachten Sie: es zählt nur reines Wasser, weder Tee, noch Kaffee, noch Fruchtsäfte können es ersetzen.

- Bewegen Sie sich. Ganz egal, wie alt Sie sind: Bewegung gehört einfach zum Leben. Passen Sie dabei die Bewegung Ihren Möglichkeiten an, es gilt: jeder Schritt zählt!
- Bereichern Sie Ihre Ernährung durch Nüsse, Samen und Co. Damit erhöhen Sie Ihren Argininspiegel im Blut und NO kann produziert werden.
- Gönnen Sie sich zumindest einmal am Tag Entspannung. Auch wenn es „nur“ 15 Minuten sind, diese Zeit gehört ganz allein Ihnen. Sie machen Urlaub von Ihren Gedanken und Ihr Körper dankt es Ihnen. Oft haben wir so viel „Mist“ in unserem Kopf und dies tut der Gesundheit nicht gut. Ob Sie es glauben oder nicht, auch die NO-Produktion wird durch Entspannung angekurbelt.
- Führen Sie einmal am Tag Atemübungen durch. Eine gezielte, regelmäßige Bauchatmung kann Ihre Gesundheit steigern, Ihre Lebensqualität verbessern und die Lebenszeit verlängern.



Der Weg der Schönheit

Die Weisheiten des Medizinrades für unser Leben nutzen

Was bedeutet es, den Weg der Schönheit zu beschreiten?

Wir leben in einer Zeit bahnbrechender wissenschaftlicher Erkenntnisse und eines immer schneller fortschreitenden technologischen Fortschritts. Wir alle nutzen diese Errungenschaften und profitieren auch in vielerlei Hinsicht davon. Aber wir haben dabei auch einiges verloren – die Verbindung zu unserem wahren Wesen, wer wir im Innersten wirklich sind und auch die Verbindung zur Natur, von der wir ein Teil sind. Und tief in uns fühlen wir die Sehnsucht nach mehr Verbundenheit und Balance.

Wie können wir wieder zu unserer Balance, unserem inneren und äußeren Gleichgewicht kommen, ohne überhaupt zu wissen, was uns fehlt – ohne hilfreiche Modelle und Werkzeuge für ein erfülltes und ausgewogenes Leben? Wie können wir die heilende Kraft der Natur nutzen, nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist und unsere Seele?

Ratschläge und Rezepte aus dem Bereich „Work-Life-Balance“ bieten Hilfe an, greifen aber sehr oft viel zu kurz. Wir sollten uns vielmehr auf die Suche machen ... nach unserem „wahren Selbst“, unseren innersten Wünschen, Sehnsüchten und Träumen – nach dem Teil in uns, der verwirklicht werden will.

Den „Weg der Schönheit“ zu beschreiten, bedeutet für die nordamerikanischen Ureinwohner, in Harmonie mit sich selbst, der Umwelt, Mutter



Werbung

Natur und dem ganzen Planeten zu sein. Die dieser ganzheitlichen Weltanschauung und Lebensweise zugrunde liegenden Weisheitslehren werden oft als „Earth Wisdom Teachings“ oder „Medicine Teachings“ bezeichnet.

Der Ursprung der alten Weisheitslehren

Die Earth Wisdom Lehren sind tief in den alten indigenen Kulturen Amerikas verwurzelt. Gemäß der Mythologie hat sich diese Linie seit 35.000 Jahren entwickelt. Sie blühte unter den Mayas und Tolteken und denen, die vor ihnen wandelten. Später lebte es in Kulturen wie dem Chaco Canyon und den Hügelbaumeistern des Mississippi-Deltas weiter.

Die „Alten“, die die Earth Wisdom Lehren weitergegeben haben, gehören zu den vielen Ältesten aus indigenen Kulturen auf der ganzen Welt, die

sagen: "Es ist Zeit..." Zeit, das Beste aus unserer menschlichen Weisheit hervorzurufen, um auf die Herausforderungen in unserer Welt zu reagieren. Viele dieser Herausforderungen sind innere Herausforderungen – gespiegelt in unserer äußeren Welt. Die gegenwärtigen beispiellosen Umbrüche in den Bereichen Politik, Wirtschaft und Klima zeigen uns, dass es viel zu erreichen gibt, wenn es darum geht, die "richtige Beziehung" zu uns selbst, zueinander und zum Planeten wiederherzustellen.

Diese uralte Weisheit enthält ein tiefes Verständnis dafür, wie Menschen funktionieren – spirituell, physisch, emotional und mit einem mutigen Herzen, sie beinhaltet kraftvolle Praktiken zur Heilung alter Muster, die echte Beziehungen verhindern. Durch die Arbeit mit diesem Bündel von Wissen und Werkzeugen können wir die tiefe Freude an einem vollen und ausgeglichenen Leben erleben.

Die Wirkung und der Einfluss der Lehren sind weit verbreitet und haben



sich über Tausende von Jahren im Labor der menschlichen Interaktionen auf der ganzen Welt bewährt – heute spiegeln sich viele zeitgenössische Ansätze darin wider, um das zu schaffen, was im persönlichen, organisatorischen und gemeinschaftlichen Leben gewünscht wird.

Die Weisheiten des Medizinraden

Die Alten sahen ihre Welt in Kreisen und Zyklen und auch die Zeit als zyklisch und periodisch im Gegensatz zu unserem linearen Zeitbegriff. Medicine Wheels oder Medizinräder spiegeln dieses Denken wider und lehren die Menschen, ihren Platz in der natürlichen Ordnung des Kosmos wiederzufinden. Sie bieten einen ganzheitlichen Weg zum eigenen Selbst, dem Potenzial und der Einzigartigkeit, die jedem Menschen innewohnt. Und sie zeigen die Kräfte, die uns, die Natur und das Universum in Balance halten („wie innen so außen“ lautet auch eines der

„Alles, was auf der Welt passiert, geschieht in Form eines Kreises.

*Der Himmel ist rund, und ich habe gehört,
dass auch die Erde rund ist, genau wie die Sterne.*

Der Wind entwickelt seine größte Kraft in Wirbeln.

*Vögel bauen ihre Nester kreisförmig,
denn sie haben dieselbe Religion wie wir.*

*Die Sonne geht in einem Kreis auf und unter.
Genau wie der Mond, und beide sind rund.*

*Selbst die Jahreszeiten bilden einen Kreis in ihren Läufen
und kommen stets dorthin zurück, wo sie bereits waren.*

Das Leben des Menschen ist ein Kreis von Kindheit zu Kindheit.

Und so ist es mit allem, in dem die Macht sich regt.“

Black Elk, Oglala-Sioux (1863-1950)



hermetischen Prinzipien). Das Medizinrad bietet eine Landkarte und einen Kompass für die eigene Lebensreise zu mehr Harmonie und Balance.

Medizinräder sind wie Spiegel – Spiegel des Universums und der darin wirkenden Kräfte und damit auch ein Spiegel unserer Seele. Überall auf der Welt finden sich Medizinräder als Steinkreise, Symbole für die Verbundenheit und das Gleichgewicht allen Lebens, der Elemente, der Tiere, Pflanzen und der menschlichen Qualitäten. Diese Medizinräder waren Orte, an denen die Menschen zusammenkamen, um Zeremonien abzuhalten, um zu lernen, um Heilung zu erfahren und „Mutter Erde“ zu danken.

Wie können wir dieses Wissen nutzen?

Die „Earth Wisdom Teachings“ bieten nicht nur einen philosophischen oder weltanschaulichen Rahmen, sondern

eine Vielzahl von praktischen und seit Jahrtausenden erprobten Werkzeugen und Wegen.

Dabei geht es darum, das Wissen und die Werkzeuge im täglichen Leben anzuwenden. „In ceremony“ zu sein, d.h. zusammen im Kreis von Menschen zu feiern oder rituell an bestimmten Themen zu arbeiten, kann verbindend und transformativ sein. Aber den Weg der Schönheit zu gehen bedeutet in erster Linie, die eigene persönliche

Entwicklung als Lebensreise zu sehen und die „Earth Wisdom Teachings“ in allen Aspekten unseres Lebens anzuwenden.

Eine Einladung...

Wir wollen Menschen einladen, mit uns auf diese Reise der persönlichen Entwicklung zu gehen, die auf der Suche sind nach einer Landkarte für ihre Lebensreise und die bereit sind, mit Unterstützung des Medizinrades daran zu arbeiten. Lassen Sie uns gemeinsam den „Weg der Schönheit“ beschreiten.

In einem 2½ tägigen Workshop: **„Der Weg der Schönheit – die Weisheit des Medizinrades“** wollen wir die Teilnehmer in die Hintergründe und Geheimnisse der „Earth Wisdom“ einweihen, ihnen aber auch Gelegenheit geben, ausgewählte Werkzeuge an konkreten persönlichen Themen anzuwenden. Die einzigartige Atmosphäre im „Paradieserl“ in Mogsdorf schafft einen besonderen, naturnahen Rahmen.

Werbung

Termine 2019

5. bis 7. Juli 2019

9. bis 11. August 2019

23. bis 25. August 2019

jeweils ab Freitag 15.00 Uhr bis Sonntagmittag.

Preis: 220 Euro pro Person inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung.

Anmeldung per Email an office@dr-ehrenberger.eu oder telefonisch unter +43 (0) 3325 202 48.

Fordern Sie unseren Flyer an!

Schreckgespenst Wechseljahre – Das Klimakterium

Von Gudrun Habersetzer

Die Wechseljahre sind ein großes Thema im Leben jeder Frau. Diese Phase des Übergangs und des Verschwindens der Fruchtbarkeit durchleben alle Frauen – die eine früher, die andere später. Eines ist aber auf jeden Fall für uns alle gleich: Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein absolut natürlicher Vorgang.

Im Alter ab etwa Mitte 40 beginnen die Eierstöcke damit, die Produktion der weiblichen Hormone (Östrogene) zu reduzieren. Diese Veränderungen im weiblichen Hormonspiegel macht

vielen Frauen durch körperliche Begleitsymptome zu schaffen, z.B. Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Schwindel und Kreislaufprobleme, schmerzhafte, unregelmäßige Monats-

blutungen und mehrere weitere Probleme. Manche Frauen wiederum verspüren nichts dergleichen, denn jeder Körper ist anders und hat seinen eigenen Rhythmus, der auch von äußeren Lebensumständen abhängig ist.

Hormone & Lebensstil

Sobald Sie vermuten, in den Wechseljahren zu sein oder dies von Ihrer Frauenärztin oder Arzt bestätigt bekommen, werden Sie sich fragen, was

Die weiblichen Hormone und der Hormonzyklus

Der menschliche Körper besteht aus ca. sechs Billionen Zellen. Jede einzelne Zelle ist eine kleine Fabrik, die komplizierte chemische Verbindungen erzeugt und abbaut. Für die Kommunikation der Zellen untereinander, sind das Nervensystem und Hormone zuständig. Das Netzwerk des Nervensystems ist die sichtbare Verbindung in dieser Kommunikation, sie sind sozusagen die Telefondrähte der Kommunikation. Mit freiem Auge können wir die Hormone nicht sehen, die als chemische Verbindungen in unseren Adern unterwegs sind und im ganzen Körper Botschaften verteilen können. Die Eierstöcke einer Frau produzieren drei verschiedene Sexualhormone: die Östrogene, das Gesta-

gen und in geringer Menge Androgene (männliche Hormone).

Diese drei Hormone haben vielfältige Wirkungen im Körper weshalb die Bezeichnung Sexualhormone nicht ganz richtig ist. Sie schützen die Knochen vor Entmineralisierung (Osteoporose), beeinflussen Haut, Haare und Nägel, die Schleimhäute, die Harnblase und sogar die Tränenflüssigkeit. Und da sie auch das Gehirn erreichen, wirken sie dort in vielfältiger Weise, sie können zu Freude oder Gereiztheit führen, zu Dynamik oder Antriebslosigkeit, sie beeinflussen die psychische Verfassung. Umgekehrt jedoch beeinflussen auch Gedanken und die damit verbundenen Gefühle die Aktivität der Sexualorgane, dies

haben Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie eindeutig bewiesen. Schon lange wusste man: Hormone sind die Botenstoffe der Seele.

Jeden Monat treten bei einer nicht schwangeren Frau im geschlechtsreifen Alter, über eine Zeit von 30 Jahren und mehr, durch das ausgewogene Wechselspiel zwischen den Hormonen des Zwischenhirns, der Hirnanhangsdrüse und der Eierstöcke ausgelöste Monatsblutungen auf. Durch einen regelmäßigen Zyklus der Hormonausschüttung stellt sich ein bestimmter Rhythmus ein, der zwar Schwankungen unterliegt, aber sich bei den meisten Frauen im Bereich von 25-35 Tagen bewegt.



nun anders wird in Ihrem Leben. Die hormonellen Veränderungen sind in dieser Zeit nur ein Teil der Veränderungen im Leben. Für viele Frauen bedeu-

tet diese Zeit auch Ihren Lebenssinn neu zu entdecken. Kinder, falls es welche gibt, werden flügge und verlassen das Nest. Was ersetzt nun jene Zeit, in

der die Frau sich für die Kinder eingesetzt hat? Bedenken Sie, dass dies erst die „Halbzeit“ ist, Sie haben noch viel vor (sich). Zu den privaten Veränderungen kommen nur zusätzlich noch die hormonellen. Die Psyche und damit die Suche nach dem neuen Sinn des Lebens kann nun die körperlichen Wechseljahrsymptome verstärken. Unser stressiger Lebensstil führt zu einer höheren Belastung des Körpers – auch in den Wechseljahren. Eine säureüberschüssige und zuckerlastige Ernährung in Kombination mit der Belastung durch Umweltchemikalien und diversen pharmazeutischen Produkten führt zu einer Verstärkung der unangenehmen Symptome der Wechseljahre. Je größer die Belastungen sind, umso stärker werden die Veränderungen im Körper ausfallen.

Was tun gegen Beschwerden?

Frauen, die in sich ruhen und sich von äußerlichen Veränderungen in Partnerschaft und Familie nicht so

ROTKLEE EXTRAKT

Sanfte Regulierung des Hormonhaushalts

- Verbessertes Hautbild bei hormonellen Problemen
- Reduziert Wechseljahresbeschwerden
- Fördert zusätzlich die Verdauung und Leberfunktion

60 Kapseln
€17,90



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

YAMS EXTRAKT

Für ein ausgeglichenes Verhältnis der Frauenhormone

- Unterstützt bei Stress, Erschöpfung und Burnout
- Lindert Periodenschmerzen (PMS) und wirkt entzündungshemmend
- Trägt zu einem ausgeglichenen Hormonspiegel bei

60 Kapseln
€13,90

180 Kapseln
€36,90



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



Naturmedizin für Frauen

von Maria Lohmann
mankau Verlag
ISBN 978-3-86374-515-8



Heilende Hormone
von Belinda Kirkpatrick
und Ainsley Johnstone
südwest Verlag
ISBN 978-3-517-09743-5

leicht umwerfen lassen, berichten oft, dass sie keinerlei Symptome verspürt hätten und die Wechseljahre sowie die nachfolgende Menopause als wunderbare Zeit erlebt haben. Eine Zeit, in der sie gelassener wurden, weiser und milder. Wenn es Ihnen gelingt, diese Zeit als eine Tür zu einem ganz neuen und spannenden Teil Ihres Lebens zu sehen, machen Ihnen etwaige Symptome nicht mehr so viel aus. In manchen Kulturen gibt es nicht einmal ein Wort für „Wechseljahre“, so wenig Bedeutung und Auswirkung haben sie dort. Das einzige, was wohl als unumstößlich gilt, ist das Ende der Fruchtbarkeit mit dem Ende Wechseljahre und dem Eintritt in die Postmenopause (die Zeit nach der letzten Regelblutung).

Es gibt einige Wege, die Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Ihre Frauenärztin wird wahrscheinlich eine Hormonersatztherapie anbieten, die durch Zufuhr der weiblichen Hormone Gestagen und Östrogen den Mangelzustand im Körper behebt und somit auch die Begleiterscheinungen mildert. Jedoch gibt es inzwischen Studien, die einen Zusammenhang der Hormonersatztherapie mit erhöhtem Risiko an Brust- und Gebärmutterkrebs zu erkranken belegen, dies gilt übrigens auch für den Einsatz der Pille, wobei besonders die Kombination mit dem Konsum von Zigaretten sich als schädigend erwiesen hat. Und: Wollen Sie wirklich Ihr ganzes Leben lang künstliche weibliche Hormone zu sich nehmen? Falls nicht, verschieben Sie den echten Wechsel nur um die Jahre nach hinten, die Sie synthetische Hormone zuführen. Wenn Sie diese absetzen möchten, beginnt der Wechsel von neuem, nun aber nicht mehr auf natürlichem Weg – denn auf diesem werden ja keine Hormone mehr produziert. Sie haben dann entweder einen „kalten Entzug“ mit starken Beschwerden oder müssen die Hormone über viele Jahre hinweg ausschleichen. Und dies wiederum kann mit Wechseljahresbeschwerden verbunden sein.

Die Hormonersatztherapie kann also keine wirkliche Hilfe bei Beschwerden bieten, sie sollte nur im absoluten Aus-

nahmefall verordnet werden. Es gibt jedoch zahlreiche natürliche Mittel, die Ihnen helfen können, Beschwerden zu lindern. Dies sind die sogenannten Phytoöstrogene, pflanzliche Hormone, die den weiblichen Hormonen ähneln und eine ganz ähnliche, jedoch sanftere Wirkung im Körper entfalten. Dazu gehört unter anderem der Hopfen, der bei zu reichlichem Genuss (Bier!) auch bei Männern zur Entwicklung einer Brust führen kann. Weitere sehr sinnvolle Pflanzen sind das Johanniskraut (**Achtung:** Falls Sie noch mit der Pille verhüten! Johanniskraut kann die Wirkung der Pille aufheben!), der Mönchspfeffer, die Traubensilberkerze, der Frauenmantel, Soja (zum Beispiel als Sojamilch) sowie Yams und Rotklee. Diese Mittel greifen sanft in die Regulation des weiblichen Hormonhaushalts ein.

Wildyams

Die wilde Yamswurzel, auch Wild Yams genannt, gehört zu den Yamswurzelpflanzen, die mit rund 800 Arten vor allem in den Tropen zu finden sind. Dort sind sie sowohl Nahrungs- als auch Heilmittel, bis heute. Am bekanntesten ist die mexikanische Wildyams, welche inzwischen in weiten Teilen der Welt kultiviert wird und die eine Vielzahl fantastischer Wirkungen gerade für die Frauengesundheit birgt.

Das in der Yamswurzel enthaltene Diosgenin ist eine Vorstufe des weiblichen Progesterons. Das ist der Grund, weshalb die Wildyams früher einmal als Verhütungsmittel gedient hat. Empfehlenswert ist das aber nicht wirklich, denn bis die Wirkung einsetzt dauert es etwa sechs bis zwölf Monate. Auch gibt es viele Einflussfaktoren, die noch nicht erforscht sind. Bitte also nicht als Verhütungsmittel verwenden.

Es gibt aber ganz klare positive Wirkungen der Wildyams in den Wechseljahren. Forscher haben herausgefunden, dass die einige der typischen Beschwerden wie z.B. Trockenheit der Schleimhäute, Osteoporose, Blasen-

schwäche etc. nicht immer auf einen Östrogenmangel zurückzuführen sind, sondern auch eine Östrogendominanz vorliegen kann. Dies bedeutet, dass im Verhältnis zum vorhandenen Progesteron zu viel Östrogen vorhanden ist. Diese beiden Hormone müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander vorhanden sein. Überwiegt das Östrogen, kommt es zu den erwähnten unangenehmen Auswirkungen. Hier greift nun die Wildyams ausgleichend ein. Viel sanfter als es die oftmals verschriebenen synthetischen Hormone können, steigert die Wildyams durch ihren Diosgeningehalt den Progesteronspiegel und stellt das ausgeglichene Verhältnis der beiden Frauenhormone wieder her.

Gerade bei eher schwachen Wechseljahresbeschwerden sollten Sie versuchen, die Symptome mit Pflanzkraft zu vermindern.

Rotklee


Der Rotklee, auch Hummel- oder Wiesenklee genannt, ist eine wahrhaft fantastische Pflanze, die jede/r kennt. Wir haben sie bereits in Natur heilt Nr. 12 in unserer Reihe „Wildes Gemüse“ vorgestellt. Rotklee hat – neben seinen zahlreichen anderen Eigenschaften – einen herausragend hohen Phytoöstrogengehalt und zudem noch eine zellschützende, entzündungshemmende und blutreinigende Wirkung. Besonders erwähnenswert ist die im Rotklee einzigartige Kombination vier verschiedener Isoflavone. Diese zählen zu den Phytoöstrogenen und sind für einige der wichtigsten Wirkungen des Rotklees verantwortlich. Auch der Rotklee zeigt eine ausgleichende Wirkung ähnlich der Wildyams. Ist der Östrogenspiegel zu hoch (bei Östrogendominanz wie oben beschrieben), bewirken die Phytoöstrogene des Rotklees eine anti-östrogene Wirkung. Sie docken an die Östrogenrezeptoren im Körper an und verhindern so, dass die viel stärkeren weiblichen Östrogene andocken können. Damit wird die Wirkung des Östrogens vermindert. Ist der Östrogenspiegel allerdings zu niedrig,

bewirkt das Andocken an freien Östrogenrezeptoren einen Ausgleich des Östrogenmangels.

So kann der Rotklee auf angenehm sanfte Weise zu einem ausgeglichenen Hormonspiegel beitragen, und das ganz ohne Nebenwirkungen.

Und die Männer?

Übrigens gibt es auch im Körper von Männern nicht nur das Männerhormon Testosteron, sondern auch Östrogen.

Nimmt nun der Spiegel des männlichen Testosterons ab, sinkt gleichzeitig der Östrogenspiegel. Das kann zu Depressionen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und Libidoproblemen führen. Der Rotklee kann auch Männern bei diesen Problemen helfen. Zusätzlich reduziert Rotklee, wie eine Studie 2008 zeigte, dass Rotklee-Extrakt den PSA-Wert senken kann. Ein hoher PSA-Wert ist ein Warnsignal für Prostataprobleme bis hin zum Prostatakrebs und sollte regelmäßig kontrolliert werden. 



Potenzstörungen und nachlassende Libido – Hilfe aus der Natur

Von Gudrun Habersetzer

Impotenz ist der Alptraum vieler Männer. Potenzstörungen und mangelndes sexuelles Verlangen sind für Männer insbesondere im fortgeschrittenen Alter ein großes Problem, das sie oft unter den Teppich kehren. Kein Thema, worüber man(n) gerne spricht.

Die Ursachen für Impotenz können entweder organisch oder psychischer

Natur sein. Zu letzteren zählen unter anderem Stress, Depressionen, berufliche oder familiäre Probleme und Umweltgifte. Diese Faktoren führen vor allem bei jüngeren Männern zu Erektionsproblemen. Im Alter spielen häufig Diabetes oder Bluthochdruck eine wesentliche Rolle. Betroffen sind zwar auch jüngere Männer von sexuellen Dysfunktionen – insbesondere was Qualität und Zahl der Spermien angeht, aber durch hormonelle Veränderungen im späteren Alter werden Potenzstörungen auffälliger.

Auch psychische Effekte spielen bei Männern eine starke Rolle, so beginnen die Störungen oftmals mit Beginn der Pension oder wenn die Kinder erwachsen werden und die Partnerschaft wieder stärker in den Vordergrund rückt. Laut einer Studie kämpft jeder fünfte Mann mit Erektions-Störungen. Dafür gibt es zahlreiche Gründe: Übergewicht, Diabetes oder auch ein erhöhter Cholesterinspiegel (oxidiertes LDL) können zu Potenzproblemen führen. Umweltbelastungen tun dann ihr übriges.

Dass das sexuelle Verlangen mit dem Alter abnimmt ist normal und hängt mit dem veränderten Hormonspiegel – auch bei Männern – zusammen. Wenn organische Ursachen wie Krankheiten vom Urologen ausgeschlossen wurden, gibt es durchaus Möglichkeiten, Potenzstörungen zu reduzieren. Dazu müssen Sie auch nicht gleich zu schweren Medikamenten greifen, deren Nebenwirkungen oft unüberschau-

MACA + CORDYCEPS

Natürliches Aphrodisiakum für gesteigerte Ausdauer

- Steigert Potenz & Libido
- Gleichet den Hormonspiegel aus
- Steigert Ausdauer, Leistung und kräftigt Muskeln



120 Kapseln
€24,90

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

TRIBULUS EXTRAKT + OPC

Abhilfe bei Impotenz und Unlust

- Steigert das sexuelle Verlangen
- Vermindert Körperfett und baut Muskeln auf
- Reduziert Stresssymptome, senkt den Blutdruck



60 Kapseln
€34,90

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



Man spricht von einer Erektionsstörung, wenn in den vergangenen sechs Monaten mehr als 70 Prozent der versuchten Geschlechtsakte nicht stattfinden konnten, weil sich der Penis nicht ausreichend oder nicht lange genug versteifte. Vorübergehende Probleme sind meistens normal und geben sich von selbst wieder.



bar und riskant sind. Ganz wichtig ist es natürlich, zunächst die psychischen Belastungen zu reduzieren. Dazu ist es unumgänglich, dass man ganz offen mit seiner Partnerin über das Problem spricht. Emotionaler Druck ist Gift für ein erfülltes Liebesleben. Versuchen Sie gemeinsam eine Lösung zu finden. Für die Unterstützung ihres Körpers gibt Ihnen die Natur einige Wirkstoffe und Pflanzenextrakte, um Ihre Potenz zu stärken und die Libido anzuregen.

Potenzwunder Tribulus

Diese Pflanze, die auch Erd-Burzel-dorn genannt wird, ist ein starkes Adaptogen. Es hilft dem Körper, sich an Umweltbelastungen anzupassen, indem es die Hormonproduktion der Nebennieren

GRANATAPFEL EXTRAKT

BIO

Das Symbol für die Fruchtbarkeit

- Stärkt die Prostata und senkt den PSA Wert
- Hilft bei Prostatakrebs (klinisch getestet)
- Unterstützt die Blasenfunktion

60
Kapseln
€26,40



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

MUMIJO SHILAJIT EXTRAKT

Das „schwarze Gold der Berge“

- Steigert den Testosteronspiegel
- Verbessert die Spermienqualität (Ausdauer und Beweglichkeit)
- Hilft dem Gedächtnis bei Alzheimer & Demenz

60
Kapseln
€29,90



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

Bezahlte Anzeigen



Heilpflanzen für Männer

von James Green

AT Verlag

ISBN 978-3-03902-030-0



Pflanzen der Lust:

Natürliche Potenzmittel

von Dr. Jan-Dirk Faulbeck

und Dr. med. Gerd Jansen

Brandstätter Verlag

ISBN 978-3710603365

verbessert. Schöne Nebenwirkung: Es hilft auch gegen Impotenz. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass diese Pflanze die Erektionsfähigkeit verbessert, die Latenzzeit (Abstand zwischen zwei Ejakulationen) verringert und die Erektionsdauer verlängert.

Lustmacher Maca + Vitalpilz Cordyceps

Die knollige Wurzel des Kressegewächses (Maca) aus 4000 Metern Höhe hat eine Vielzahl positiver Wirkungen. Das Superfood aus Südamerika ist ein starkes Aphrodisiakum, es regt die Libido an und hilft auch in den Wechseljahren der Frau. Mit Maca steigern Sportler ihre Ausdauer und Schreibtischhater schätzen die Wachheit im Kopf. In einer 2008 durchgeführten randomisierten Doppelblind-Studie wurde Maca an Teilnehmer mit sexuellen Dysfunktionen, Lustlosigkeit, Empfindungsarmut und Impotenz getestet. Schon 3 Gramm Maca als Tagesdosis führten zu einer signifikanten Verbesserung der sexuellen Dysfunktionen. Übrigens hilft Maca auch Frauen gegen die typischen psychischen Wechseljahresbeschwerden. Maca & Cordyceps (ein Vitalpilz der TCM) sind ideal in der Kombination. DAS Dreamteam für Potenz und Libido.

Direkt aus dem Paradies: Granatapfel

Die Kerne des wahren Paradiesapfels sind sehr gesund und reich an Antioxidantien. Traditionell gelten sie auch als Verbesserer des Testosteronspiegels. Ein höherer Testosteronspiegel steht in direktem Zusammenhang mit Lust und Libido. In einer Studie wurde bereits ein um 24% höherer Testosteronspiegel nach nur zweiwöchigem Genuss von Granatapfelsaft gemessen – auch bei Frauen übrigens. Noch besser in der Wirkung sind die Extrakte aus den Granatapfelkernen. Zusätzlich unterstützen die Inhaltsstoffe

des Granatapfels die Prostatagesundheit. Die enthaltenen Phenylpropanoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die der Entstehung von Prostatakrebszellen vorbeugen. Wenn Sie noch Walnüsse dazu essen und weitere polyphenolreiche Speisen und Getränke wie Grünen Tee, Tomatensaft, Apfelsaft, roten Traubensaft (oder OPC Traubenkernextrakt) zu sich nehmen, unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Prostata auf ideale Weise.

Das Gold der Berge: Mumijo Shilajit

Mumijo ist eine rätselhafte Substanz. Es gibt die harzähnliche, zähe Natursubstanz mit glatter, glänzender Oberfläche und rauchigem Aroma nur an wenigen Stellen der Erde. Meist ist Mumijo schwarzbraun, doch kennt man andersfarbige Varianten. Eine im Jahr 2010 durchgeführte Studie mit unfruchtbaren Männern ergab nach 90 Tagen mit je 100mg Mumijo (in einer Kapsel verabreicht) eine Verbesserung der Spermienqualität und -beweglichkeit um sagenhafte 60 Prozent! Zugleich stieg der Testosteronspiegel bei gleichbleibenden Nieren- und Leberwerten. Auch Harnwegsinfektionen können durch Mumijo verringert werden.

L-Arginin

L-Arginin ist eine Aminosäure, die in den letzten Jahren zunehmend besser erforscht wurde. Sie wirkt sich positiv auf den Stickstoffmonoxid-Stoffwechsel (NO) aus. Die Ankurbelung der NO Produktion bewirkt eine Weitstellung der arteriellen Gefäße und es kommt zu einer besseren Durchblutung. Dies führt zu zahlreichen positiven gesundheitlichen Auswirkungen im Körper. Neben einer Senkung des Blutdrucks und einer Verbesserung des Cholesterinspiegels kann auch die erektile Dysfunktion erfolgreich behandelt werden. Voraussetzung ist jedoch, dass eine Dosierung von 4-6 Gramm pro Tag eingehalten wird. Bitte lesen Sie hierzu auch unseren Artikel „Say yes to NO“ auf Seite 4.





Poweralge Spirulina

Von Gudrun Habersetzer

Die blaugrüne Mikroalge ist ein Superfood für das Immunsystem gerade in oder nach stressigen Lebensphasen. In der Kombination mit Brennnessel wirkt sie blutreinigend.

Spirulina

Die Uralge Spirulina hat in der Aufzählung der wertvollsten Superfoods einen der ersten Plätze. Eigentlich handelt es

sich um ein Cyanobakterium, welches seit 3,5 Milliarden Jahren Tieren (und später Menschen) als Nahrung dient. Blaualgen haben zur Anreicherung der Erdatmosphäre mit Sauerstoff einen gu-

SPIRULINA GRANULAT

BIO

Für das Plus
an Leistung &
Immunabwehr

- Entzündungshemmend durch Phycocyanin
- Verbessert die Zellatmung und den Sauerstofftransport
- Hilft bei der Entgiftung von Schadstoffen

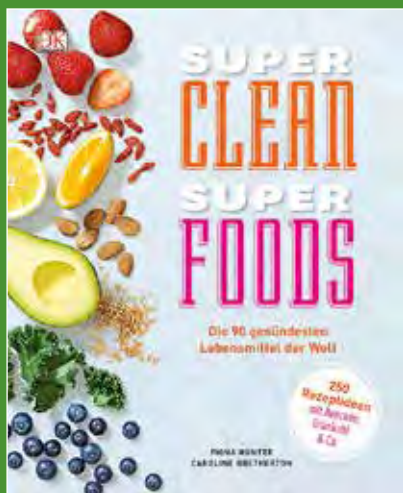


90 g
Pulver
€ 24,90



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

Bezahlte Anzeige



Super Clean Super Foods

von Caroline Bretherton
und Fiona Hunter

Dorling Kindersley Verlag

ISBN 978-3831033577

ten Teil beigetragen und man darf wohl behaupten, dass ohne Algen kein Leben auf der Erde entstanden wäre.

Man kann sie als eine „Eiweißfabrik“ bezeichnen. Eiweiße oder auch Proteine genannt, haben ihren Namen von dem griechischen Wort „proteios“, dass „grundlegend oder erster“ bedeutet. Die Alge Spirulina beinhaltet bis zu 70 % Eiweißstoffe, darin sind 18 der 20 Aminosäuren enthalten, die unser Körper unbedingt benötigt. Neben den Aminosäuren enthält Spirulina auch Elemente wie Chrom, Eisen, Mangan, Calcium, Selen und Zink, außerdem wertvolle Ballaststoffe.

Auch Vitamine sind in Spirulina enthalten. Beta Carotin (die Vorstufe von Vitamin A), Vitamin E, B1, B2, B3, B6, B12 und B9. Für Veganer unbedingt empfehlenswert!

Spirulina könnte für einen begrenzten Zeitraum unser Überleben sichern, denn sie ist so reich an Makro- und Mikronährstoffen, dass sie in Kombination mit Wasser dafür sorgen würde, dass es zu keinen Mangelerscheinungen käme. Spirulina wird in Aquakulturen in biologisch verträglicher Weise gezüchtet. Dabei wird ihr CO₂ (Kohlendioxid) zugeführt, welches sie während des Wachstums in Sauerstoff umwandelt. In diesen Kulturen wird garantiert, dass Spirulina keine Verunreinigungen aufweist.

Brennnessel

Die Brennnessel ist heutzutage das Sinnbild für überflüssiges und unangenehmes Unkraut. Sie wächst auf nahezu jedem Boden und man wird sie wegen ihrer langen Wurzeln kaum wieder los. Mit bloßen Händen lässt sie sich kaum anfassen. Dennoch: Brennnessel ist eine unserer ältesten und wertvollsten Heilpflanzen. Schon im Altertum hat man erkannt, dass der Tee aus ihren Blättern die Harnwege in Schwung bringt. Auch der Kontakt mit der brennenden Ameisensäure – das Verteidigungsmittel der Brennnessel – kann äußerst positive Wirkungen auf unsere Gesundheit haben. Die Durchblutung der Haut wird angeregt, so dass Entzündungen vom Immunsystem erkannt und bekämpft werden.

Brennnessel ist reich an mineralischen Spurenelementen, wie Eisen und Kieselsäure. Sie ist als blutbildende und -nährende Pflanze ersten Ranges einzustufen. Sie erhöht den Hämoglobingehalt und die Erythrozytenzahl und findet Einsatz bei Anämie (Blutarmut). Die stärkste eisenbildende Wirkung haben die Wurzeln.

Durch ihre blutreinigende, entsäuernde und harntreibende Wirkung ist die Brennnessel auch ein ausgezeichnetes Rheumamittel.

POWERALGE SPIRULINA

Die blaugrüne Mikroalge ist ein Superfood für das Immunsystem, gerade in oder nach stressigen Lebensphasen. In Kombination mit Brennnessel wirkt sie außerdem blutreinigend.

- Hilft bei Belastungen (Stress, Operationen, Chemotherapie)
- Enthält wichtige, aufbauende Proteine
- Reich natürlichen Vitaminen (A, K, Carotinoide)

138 g
Pulver
€ 24,90



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

Einsatzgebiete

In belastenden Situationen wie Stress, Operationen, Chemotherapie hilft die Blaualge. Poweralge Spirulina mit Brennnessel unterstützt den Körper auch bei andauernder Müdigkeit und hilft das chronische Erschöpfungs-Syndrom (CFS) zu vermeiden. Die wertvollen Inhaltsstoffe geben dem Körper genug Kraft, um gesund zu bleiben. Operationen zehren am Körper. Ob nun ein Gelenk „ausgetauscht“ wird oder andere Eingriffe vorgenommen werden: Poweralge Spirulina hilft dabei, dass der Körper wieder genesen kann. Das gilt natürlich auch bei Chemotherapien.



REZEPTE



Powersmoothie „Grünes Wunder“

Zutaten (für 2 Portionen): 2 gehäufte Teelöffel Poweralge Spirulina, 1 halbe Banane, 1 Apfel, ½ Avocado, ¼ l pflanzlicher Mandeldrink, ¼ l Wasser, einige frische Brennnesselblätter (oder Basilikumblätter).

Zubereitung: Der Drink wird mit einem Mixer oder Smoothie-Maker zubereitet. Die Banane in grobe Stücke schneiden, den Apfel entkernen und in kleinere Stück schneiden, die Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Bananen- und Apfelstücke sowie Avocado-Fruchtfleisch in den Mixer geben und mit ¼ l Mandeldrink auffüllen. Mixen, bis eine sämig cremige Konsistenz erreicht ist, je nach Mixer dauert dies 30 bis 90 Sekunden. Danach die frischen Brennnesselblätter und das Poweralge Spirulina Pulver hinzugeben. Mit Wasser auf die gewünschte Menge auffüllen und nochmals 30 Sekunden mixen.

Anrichten – genießen!



Powersmoothie „Allerlei aus dem Garten“

Zutaten (für 2 Portionen): 2 gehäufte Teelöffel Poweralge Spirulina, 1 Karotte, 50 g Brokkoli, ½ Gurke, ½ Paprika, einige Erdbeeren, ½ l Wasser, frische Brennnesselblätter, Giersch, Petersilie, Löwenzahnblätter.

Zubereitung: Der Drink wird mit einem Mixer oder Smoothie-Maker zubereitet. Das Gemüse in grobe Stücke teilen, in den Mixer geben und mit ¼ l Wasser auffüllen. Mixen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist, je nach Mixer dauert dies 30 bis 90 Sekunden. Danach die frischen Kräuter und das Poweralge Spirulina Pulver hinzugeben. Mit Wasser auf die gewünschte Menge auffüllen und nochmals 30 Sekunden mixen, als Letztes ganz kurz die Erdbeeren mit mixen.

Anrichten – genießen!



Dr. Ehrenberger Manufaktur – mit Liebe handgemacht

Von Barbara Klettner

Bei Dr. Ehrenberger beschäftigen wir uns seit vielen Jahren mit der Entwicklung und Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln. Vorwiegend verwenden wir natürliche Produkte aus dem Pflanzenreich, einerseits unveränderte Samen und Blätter, andererseits aber auch Extrakte, die schonend zubereitet werden und die positiven Eigenschaften der Pflanzen verstärkt in sich tragen.

Der Weg, den wir eingeschlagen haben, lautet: Wir leben in der Natur, wir leben mit der Natur, wir sind Natur.

Da wir einen natürlichen Weg beschreiten, ist es für uns wichtig, dass die hochwertigen Rohstoffe auch besonders schonend behandelt werden.

Wir verkapsulieren deshalb per Hand, das heißt, unsere Abfüllanlagen werden per Hand betrieben. Dies hat den Vorteil, dass wir bei der Produktion einerseits eine hohe Wirkstoffdichte je Kapsel erreichen und andererseits gänzlich auf synthetische Hilfsstoffe

wie zum Beispiel Magnesiumstearate beziehungsweise Magnesiumsalze verzichten können.

In jeder unserer Kapseln ist ein höchstmöglicher Anteil an wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen enthalten. Unserer Philosophie nach ist es wichtig, dass wir das gesamte Spektrum einer Pflanze verwenden und dass die verwendeten Vitamine natürlichen Ursprungs sind.

Bei wasseranziehenden Extrakten verwenden wir natürliches Algenkalzium als hochwertigen Beistoff. Unsere





Kapselhülle besteht aus rein pflanzlicher HPMC-Zellulose und ist somit vegan. Regelmäßige Qualitätskontrollen garantieren unsere einzigartige Qualität. Für die bio- und vegan Zertifizierung finden laufende Kontrollen unserer Standards und Überprüfungen unserer Rohstoffe statt.

Welchen Weg durchläuft ein Produkt bei uns?

Einkauf – Der Rohstoff kommt ins Haus: Durch unseren strategischen Einkauf werden nur die qualitativ hochwertigsten Rohstoffe in kleinen Mengen eingekauft, so dass immer frische Rohware gewährleistet ist. Diese wird dann zunächst im Wareneingang ge-

nau auf Qualität und Spezifikationen kontrolliert. So garantieren wir die besten Pflanzenstoffe, die dann schonend weiterverarbeitet werden.

Nur das Beste – die Rezepturen

Unter der medizinischen Leistung von Dr. med. Michael Ehrenberger werden die Rezepturen unserer Naturprodukte entwickelt. Dabei ist die therapeutische Wirksamkeit für die Entwicklung eines jeden Dr. Ehrenberger Bio- & Naturproduktes maßgebend.



Ab in die Kapsel – der Abfüllvorgang

1 Rütteln: Positioniert die Kapseln für die Befüllung. Pro Tasse können 300 Kapseln in die richtige Form gebracht werden.

2 Verkapsulieren: Die vorbereitete Tasse mit 300 leeren Kapseln wird in die Verkapsuliermaschine eingespannt. Danach wird der Kapselunterteil vom Kapseloberteil gelöst. Der Kapselunterteil wird dann mit der vorbereiteten Rezeptur für 300 Kapseln befüllt. Dies geschieht durch Einspachteln und Einrütteln des Rohstoffes. Je nach Produkt muss zusätzlich der Rohstoff in die Kapselunterhälften gedrückt werden, um die vorgegebene Rohstoffmenge in die Kapseln zu bringen. Danach werden die Kapse-

loberhälften wieder auf die Kapselunterhälften gesetzt und verschlossen.

3 Abfüllen. Die fertigen Kapseln werden je nach Kapselmenge in den Abfülltrichter gefüllt. Die gewünschte Kapselmenge wird danach in die passende leere Dose gefüllt und danach von Hand mit dem Deckel verschlossen. Wir verpacken unsere Kapseln in Dosen aus 100 % pflanzlichen Rohstoffen (Green PE). Green PE stammt aus Zuckerrohr. Die Bioplastikdosen sind zu 100% recyclebar und werden in Österreich hergestellt. Selbstverständlich sind diese lebensmittelecht und frei von Weichmachern.

4 Etikettieren. Die fertigen Dosen werden außen gereinigt und danach von Hand mit dem jeweiligen Etikett versehen, welches zuvor bereits in entsprechender Stückzahl gedruckt wurde.

Unser kognitiv beeinträchtigter Mitarbeiter Klaus-Jürgen ist für die Etikettierung einzelner Produktsorten zuständig. Da Klaus-Jürgen einfach strukturierte und konstante Arbeitsabläufe benötigt, ist dies eine ideale Tätigkeit für ihn und er schafft es, sehr gute Ar-



beitsergebnisse beim Etikettieren zu erreichen.

5 Reinigen. Nach getaner Arbeit gilt auch bei uns: Putzen, putzen, putzen. Bio & Konventionelle Ware erfordern jeweils unterschiedliche Reinigungen nach jedem Produktionstag. Selbstverständlich werden alle Reinigungstätigkeiten genau dokumentiert. So ist alles startklar für den nächsten Arbeitstag.



Wussten Sie schon, dass Sie unsere Produktion besichtigen können? Bitte rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren. Auch Gruppenführungen sind möglich, wobei jeweils 10 Personen gleichzeitig an einer Führung teilnehmen können. Größere Gruppen werden in Etappen betreut. Bitte fordern Sie bei Interesse unseren aktuellen Flyer für die „Fahrt zur Gesundheit“ an.



„Lieber Dr. Ehrenberger...“

Fragen & Antworten



Herr Franz M. fragt: „Was kann ich bei einer Fettleber unterstützend tun?“

Dr. med. Ehrenberger: „Die Erkrankung an einer Fettleber „Steatosis hepatis“ ist meist das Ergebnis eines ungesunden Lebensstils. Es ist nun sehr wichtig – sogar essenziell – die Ernährung umzustellen, viel Gemüse und wenig Obst zu essen und auf Gifte wie Alkohol und Tabak vollständig zu verzichten. Tierische Fette sollten nur in Maßen konsumiert werden, wobei Butter hochwertiger als herkömmliche Margarine einzustufen ist. Zusätzlich sollten Sie Ihre Leber entgiften. Dazu empfehle ich Vulkanmineral Zeolith und Olivenblatt Extrakt. Auch Curcuma hilft der Leber bei ihrer täglichen Arbeit.“

Klaus V. fragt: „Was kann ich gegen Fieberbläschen bzw. Herpes tun?“

Dr. med. Ehrenberger: „Zur akuten Behandlung der Fieberbläschen: Sternanis Kapsel öffnen, Inhalt in Olivenöl rühren und auf die betroffenen Stellen streichen. Zusätzlich Leber entgiften mit Curcuma Bio und Sternanis (täglich drei Kapseln morgens einnehmen). Im akuten Fall kann man alternativ auch kolloidales Silizium direkt auf die Bläschen geben.“



Gisela D. fragt: „Nach einer osteoporotisch bedingten Wirbelsäulenfraktur möchte ich zur Stärkung Cissus und

Granatapfelextrakt einnehmen. Welche Tagesdosierung empfehlen Sie mir?“

Dr. med. Ehrenberger: „Bei Cissus empfehlen ich Ihnen 2 Kapseln pro Tag. Natürlich können Sie es mit dem Granatapfel kombinieren, Sie können aber auch kolloidales Silizium und Vitamin D3 + K2 dazu nehmen. Bitte bei der Ernährung darauf achten, dass Sie wenig Zucker zu sich nehmen, auch Bewegung hilft, die Osteoporose zu verbessern.“



Wilfriede L. fragt: „Ich bin Diabetikerin und habe immer mit meiner Blase Probleme. Welches Naturprodukt könnte

OLIVENBLATTEXTRAKT

Verbesserter Stoffwechsel mit Anti-Aging-Effekt

- Entzündungshemmend und unterstützt die Gefäße
- Stärkt die Leberfunktion
- Antioxidative Vorbeugung degenerativer Alterserscheinungen

90 Kapseln
€ 26,90



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

STERNANIS

Wirkt auf natürliche Weise gegen virale Infekte

- Schützt vor grippalen Infekten
- Lindert Bronchialerkrankungen
- Wirkt schleim- und krampflösend

90 Kapseln
€ 19,90

180 Kapseln
€ 34,90



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

CURCUMA EXTRAKT FORTE

Geniales Heilmittel aus der Küche der Natur

- Unterstützt Leber- und Gallenfunktion, wirkt entgiftend
- Hilft, Gefäße gesund zu erhalten
- Vermindert Ablagerungen im Gehirn und unterstützt das Gedächtnis

90 Kapseln
€ 29,90



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

Bezahlte Anzeigen

mir helfen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Bei Diabetes sollten Sie auf jeden Fall auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und pflanzlichen Ölen achten. Falls Sie übergewichtig sein sollten, versuchen Sie etwas an Gewicht abzunehmen. Bittermelone hilft bei der natürlichen Regulierung des Blutzuckers und reguliert auch die Blutfette durch Unterstützung bei einer Gewichtsreduktion. Zur Unterstützung der Blasenfunktion eignen sich Granatapfel und Buntnessel.“



Paul M. fragt: „Meine Kinder (2, 6 und 8 Jahre) leiden an Heuschnupfen. ich habe gehört, Schwarzkümmel kann dagegen helfen. Wie soll ich ihn dosieren bzw. wie lange und wann müssen die Kinder ihn einnehmen und ist er überhaupt für Kinder geeignet?“

Dr. med. Ehrenberger: „Schwarzkümmel ist gut für Kinder geeignet. Wichtig ist, früh genug mit der Einnahme zu beginnen, am besten vor Beginn der Pollensaison. Die Dosis bitte halbieren. Die Dauer der Einnahme hängt von der Pollenbelastung ab. Wenn diese zu Ende ist, können Sie aufhören. Außerdem empfehle ich

auch immer Darmbakterien zur Unterstützung des Immunsystems.“



Andrea A. fragt: „Da meiner knapp zweijährigen Tochter die Masern, Mumps und Röteln Impfung verabreicht worden ist, möchte ich ihr gerne Silizium geben, um das Aluminium besser ausleiten zu können. Meine Frage: Wie ist das mit der Dosierung bei Kleinkindern?“

Dr. med. Ehrenberger: „Für Ihre Tochter empfehle ich die halbe Dosis wie für einen Erwachsenen, das bedeutet also 2 Pumpstöße am Tag. Sie können das Silizium gerne in ein Flascherl geben, das ist gar kein Problem.“



Frieda V. fragt: „Ich leide an einer klassischen Trigeminusneuralgie, was extrem schmerzhaft ist. Was kann ich tun, um das Auftreten des Schmerzes zu verhindern oder wenigstens zu verringern?“

Dr. med. Ehrenberger: „Bei der einseitigen Trigeminusneuralgie schießt ein sehr starker Gesichtsschmerz blitzartig und sehr kurz andauernd ein. Meist sind Stirn, Wangen oder Kinn betroffen, die im Bereich des

fünften Hirnnervs liegen (nervus trigeminus). Die Erkrankung betrifft mehr Frauen als Männer und tritt meist erst in der zweiten Lebenshälfte auf. Klassische Schmerzmittel helfen nicht, da es zu lange dauert, bis sie wirken. Ziel einer Therapie ist daher, die Schmerzattacken zu verhindern. Ich empfehle zur Therapie den Entzündungshemmer Weihrauch und zur Stärkung des Nervs den Vitamin B-Komplex.“



Greta K. fragt: „Meine Ärztin hat mir mitgeteilt, dass ich an beginnender Osteoporose leide. Da ich nun natürlich Sorge habe, wie es mit meinen Knochen weitergeht, möchte ich wissen, was ich tun kann, um ein weiteres Fortschreiten zu verhindern oder wenigstens zu verlangsamen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Der Begriff Osteoporose bezeichnet eine Knochenerkrankung, bei der die Festigkeit der Knochen vermindert ist, was im Gegenzug die Brüchigkeit steigert. Die meisten Betroffenen sind in höherem Alter und zu 80% sind Frauen betroffen. Um ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung möglichst aufzuhalten, sollten Sie auf jeden Fall Vitamin D3 + K2 Tropfen nehmen. Sehr wichtig sind auch Silizium, Magnesium und Vitamin C.

BITTERMELONE EXTRAKT

Blutzucker regulieren mit der Kraft aus der Natur

- Trägt zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels bei
- Reguliert die Blutfette, unterstützt beim Abnehmen
- Deckt den täglichen Chrombedarf – wichtig für den Blutzuckerspiegel

60 Kapseln
€19,90



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

BAOBAB

Fruchtpulver vom „Baum des Lebens“

BIO

- Beruhigt und reguliert den Darm bei Verstopfung & Durchfall
- Fördert die gesunde Darmflora (Mikrobiom)
- Enthält Vitamine und Mineralstoffe

270 g
Pulver
€27,90



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

AKAZIENFASER

Natürlicher Ursprung mit 80% Ballaststoffen

BIO

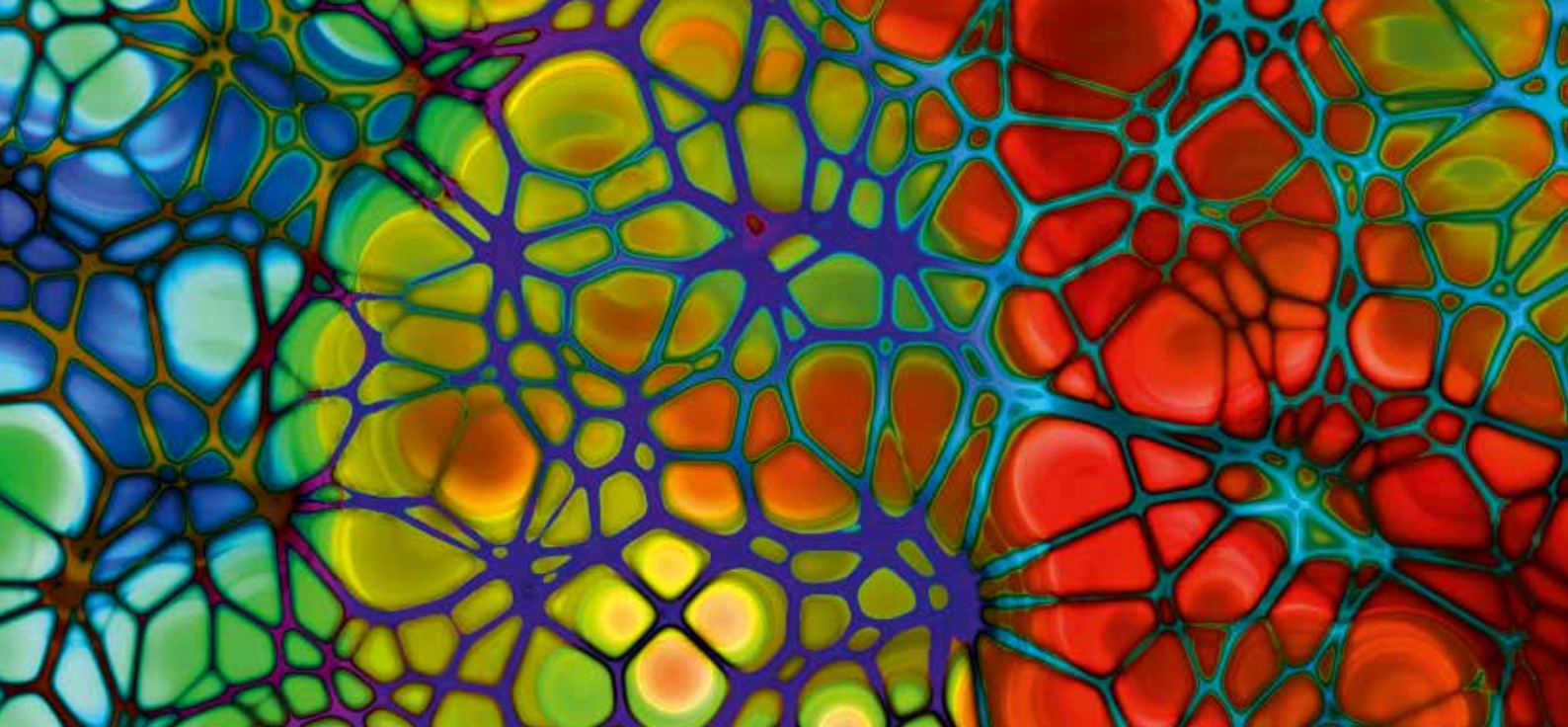
- Reguliert den Stuhlgang, schützt den Magen
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Verlangsamt den Anstieg des Blutzuckerspiegels

360 g
Pulver
€27,90



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

Bezahlte Anzeigen



Auch unser Cissus Extrakt – das Rückgrat des Teufels – sorgt für starke Knochen. Und denken Sie immer daran: Bewegung ist äußerst wichtig! Gehen Sie zumindest täglich für ½ Stunde spazieren. Mehr ist besser. Meiden Sie Alkohol, Tabak und reduzieren Sie den Zuckerkonsum.“



Annalena M. fragt: „Meine Verdauung spielt verrückt. Morgens Verstop-

fung und abends Durchfall. Mein Arzt sagt, es ist alles in Ordnung, also keine organische Erkrankung. Was kann ich tun, um wieder einen normalen Stuhlgang zu bekommen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Möglicherweise leiden Sie an einer Laktoseunverträglichkeit, diese führt oft zu derartigen Erscheinungen. Probieren Sie für einige Tage auf jegliche Art von Laktose zu verzichten (keine Milch, kein Käse, kein Joghurt). Zusätzlich empfehle ich Bio Baobab, das den Stuhlgang auf sanfte

Art reguliert. Wenn Sie durch den Laktoseverzicht eine Verbesserung spüren, haben Sie die Ursache schon gefunden und wissen, was Sie zukünftig vermeiden müssen. Achten Sie auf jeden Fall darauf, genügend Ballaststoffe mit möglichst abwechslungsreicher Ernährung zu sich zu nehmen. Sie können auch unser Bio Akazienfaserpulver ergänzend einnehmen. Dieser rein natürliche Ballaststoff bindet Gallensäure und schützt den Magen.“



CISSUS EXTRAKT

Starke Knochen für Bewegung im Leben

- Baut Knochen, Sehnen, Muskeln auf
- Erhöht den Energieverbrauch & die Fettverbrennung
- Hemmt Schmerzen im Bewegungsapparat

60 Kapseln
€16,90

180 Kapseln
€44,90



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

VITAMIN D3+K2

Dreamteam für Knochen und Gemüt

- Stärkt die Knochendichte, schützt die Gefäße
- Steigert eine positive Lebenseinstellung
- Wirkt positiv bei Alzheimer, Depression & Parkinson

20 ml Tropfen
€49,90



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

BASENPULVER PLUS 100%

BIO

Mit dem Plus an Kalium & Aloe Vera

- Gleicht Mineralstoffdefizite aus, insbesondere Magnesiummangel
- Trägt zu einer gesunden Muskelfunktion bei
- Unterstützt körperliche Aktivitäten

450 g Pulver
€44,90



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

Bezahlte Anzeigen



TERMINKALENDER

15.10.2019

Diabetes – eine „süße“ Volkskrankheit

Veranstalter: Erster Österreichischer Naturheilverein

Datum: Dienstag, 15. Oktober 2019, 18.30 Uhr

Ort: Vortragssaal, 1. Österreichischer Naturheilverein, Esterhazygasse 30/1-2, 1060 Wien

Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger

Anmeldung: office@dr-ehrenberger.eu oder 03325 / 20248

Die Entwicklung einer Diabetes II Erkrankung geht langsam und schleichend vor sich. Die Zahl der Erkrankten steigt weltweit stetig an, so dass die Who bereits vor einer

Diabetes-Epidemie warnt. Diabetes bringt dann zudem noch weitere Krankheitsrisiken „im Gepäck“ mit, z.B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Nierenerkrankungen oder Neuropathien. Es gibt aber durchaus Möglichkeiten aus der Ernährung und Naturmedizin mit der eine Diabetes II Erkrankung vermieden oder zumindest teilweise rückgängig gemacht werden kann.

Dr. med. Ehrenberger spricht über die Ursachen der Erkrankung, warum Zucker so schädlich ist und wie die Entstehung verhindert werden kann.

24.10.2019

Leben braucht Bewegung – Gesunde Gelenke

Veranstalter: Naturheiltherapeutin Monika Mittermayr

Datum: Donnerstag 24. Oktober 2019, 19 Uhr

Ort: Gemeindesaal Ottensheim/Linz, Marktplatz 7, 4100 Ottensheim

Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger

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

Teilnahmegebühr: EUR 5,00 im Vorverkauf, EUR 8,00 an der Abendkasse

Leben ist dadurch gekennzeichnet, dass es voller Bewegung ist. Damit der Mensch sich ohne Schmerz bewegen kann, braucht er Gelenke, die reibungslos funktionieren. Schmerzmittel können zwar Schmerzen lindern, nicht jedoch die Gelenke gesund erhalten oder gar wiederaufbauen. Wenn wir auf die richtigen Naturheilmittel vertrauen, dann können wir unsere Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten.



28.9.2019

Symposium Naturmedizin – Kooperation Natur & Mensch | Therapeutentreffen 2019

Veranstalter: Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte

Datum: Samstag, 28. September 2019, 9 bis 18.30 Uhr

Ort: Europahaus Wien, Linzer Str. 429, 1140 Wien

Referenten: Prof. Dr. Kurt Kotrschal, Mag. Dr. Helmut Zwander, P.A. Straubinger, Dr. med. Michael Ehrenberger, Barbara Klettner

Anmeldung: Dr. Ehrenberger Synthese GmbH, Telefon: 03325 / 202 48, office@dr-ehrenberger.eu. Oder über die Website www.dr-ehrenberger.eu/events

Teilnahmegebühr: Im Vorverkauf bis 30. Juni 2019: EUR 35,00. Ab 01. Juli 2019: EUR 39,00.

In der Gebühr enthalten: Während der gesamten Veranstaltung stehen kostenfreie Getränke für Sie zur Verfügung. Vormittags wird eine herzhafte Jause für Sie bereitgehalten, mittags gibt es warme Speisen vom Buffet und am Nachmittag unterbricht eine Mehlspeis-Pause die Veranstaltung, Speisen und Getränke sind für Sie als Teilnehmende im Preis inkludiert. Die Pausen können Sie natürlich auch fürs Networking oder zur Entspannung im Park nutzen.

Storno: Bis zum 14. August 2019 können die Tickets kostenfrei storniert werden. Bitte senden Sie dazu Ihr Ticket so zurück, dass es spätestens am 14. August 2019 bei uns einlangt. Wir erstatten den Ticketpreis bis zu diesem Datum zu 100% zurück (ohne Versandkosten). Für Rücktritte / Stornos, die ab dem 15. August 2019 erfolgen, werden 100% des Ticketpreises als Stornogebühr verrechnet. Eine Rückerstattung (auch teilweise) ist dann nicht mehr möglich.

Referenten

Univ.-Prof. Dr. Kurt Kotrschal, Professor an der Universität Wien, Verhaltensbiologe, wissenschaftlicher Leiter des Biologicum Almtal, ehem. Leiter der Konrad Lorenz Forschungsstelle, Sprecher der AG Wildtiere am Forum Wissenschaft & Umwelt, Mitgründer und Leiter des Wolfsforschungszentrums Ernstbrunn, Autor zahlreicher Veröffentlichungen, Gast bei Talkshows und Fernsehinterviews.


Mag. Dr. Helmut Zwander, wissenschaftlicher Leiter des Pollenwarndienstes des Amtes der Kärntner Landesregierung, Träger des "Theodor Körner Preises" 1994 zur Förderung von Wissenschaft und Kunst, Präsident des



Naturwissenschaftlichen Vereins für Kärnten, Träger des "Würdigungspreises für Naturwissenschaften / Technische Wissenschaften des Landes Kärnten" 2010 und Autor zahlreicher Veröffentlichungen.

P.A. Straubinger, österreichischer Filmmacher, Journalist und Keynote Speaker, bekannt aus Ö3, Intervallfasten- und Meditationstrainer, Autor des nagelneuen Bestsellers "Der Jungbrunnen-Effekt" – Mehr Lebensenergie durch Intervallfasten.

Dr. med. Michael Ehrenberger erläutert Wirkstoffe, Anwendungsbereich und Anwendung unserer Naturprodukte.

Barbara Klettner zeigt Ihnen, welchen Weg ein Rohstoff nimmt, bis er schließlich in einer unserer Produktdosen verpackt ist. 

Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch | Artikelserie Teil 5

Von Gudrun Habersetzer

„Jäten ist Zensur an der Natur.“

Oskar Kokoschka,
österr. Maler, Grafiker und Schriftsteller

Der Sommer kommt und mit ihm reiche Ernte in Garten und Feld. An den langen warmen Tagen gehen wir gern hinaus ins Freie, gehen Baden oder sitzen im Garten. Denken wir doch daran, auch der übrigen Natur Raum zu geben: Wildblumenwiesen wachsen lassen, Insekten schützen, keine Kunstdünger, keine Insektenvernichtungsmittel ver-

wenden, keine Produkte der Chemieindustrie kaufen. Sogar die ungeliebten Wespen sind wichtig im Kreislauf der Natur. Als Nahrung für Vögel, als Insektenjäger (Fliegen, Spinnen, Blattläuse ...). Bleiben Sie einfach ruhig und gelassen, wenn Sie eine Wespe am Gartentisch besucht – sie wird nur im Notfall stechen, wenn Sie nach ihr schlagen, wild herumfuchteln oder ihr anderweitig Angst machen. Meist haben wir nur Angst vor dem, was wir nicht kennen. Aber die Natur können wir ganz kostenlos kennenlernen - angstfrei.

Früher sagte man „Kein Bauernhaus

ohne Holunderstrauch“. Der Holunder war die Hausapotheke der Landbevölkerung. Nahezu alle Teile des Holunders sind heilkräftig. Und zudem sind einige noch sehr, sehr lecker!

Der Gundermann galt in früheren Zeiten als reines Zauberkraut. Nicht nur sein Nutzen als Gewürz und Gemüsepflanze war hochgeschätzt – auch seine Heilkraft galt als einmalig. Insbesondere bei schwerheilenden eitrigen Wunden wurde das „Wunderblättchenöl“ verwendet, dass aus Gundermannblättern unter Sonneneinstrahlung hergestellt wurde.



REZEPTE

Hollerkücherl (für 3-4 Personen)

Zutaten: 12 frische Holunderblütendolden, 150 g Mehl, 3 Eier (für vegane Kücherl durch Apfelmus ersetzen), 200 ml Milch oder Pflanzenmilch, 200 ml Wasser, 3 EL Sonnenblumenöl, nach Geschmack Puderzucker, Vanillezucker und Zimt.

Zubereitung: Blütendolden möglichst nicht abwaschen (aber bitte nicht am Straßenrand pflücken), Mehl mit Eigelb, Milch, Wasser und einer Prise Salz zu einem flüssigen Teig verrühren und kurz ruhen lassen. Das Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen und unter den Teig heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blütendolden einzeln in den Teig tauchen und goldgelb im Öl ausbacken. Nach Wunsch noch mit Puderzucker (und Zimt) bestreuen und servieren. Dazu passen Kompott oder frische Früchte.

„Grüne Neune“

Zutaten: 9 verschiedene Wildkräuter, z.B. Gundermann, Gänseblümchen, Giersch, Spitzwegerich, Brennessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Labkraut, Sauerampfer – jeweils 1 Handvoll, 1 Zwiebel, etwas Butter (oder Öl), Salz, Pfeffer, Muskat, Sahne (oder vegane Pflanzencreme), Blüten der Kräuter als Dekoration.

Zubereitung: Kräuter klein hacken, mit der feingewürfelten Zwiebel im heißen Fett anschwitzen. Mit Wasser oder etwas Brühe aufgießen. 5 Minuten sanft köcheln lassen, mit Gewürzen abschmecken. Mit einem Mixer kurz pürieren. In Suppenteller füllen, in die Mitte einen Klecks Sahne, mit Blüten z.B. Gundermann oder Gänseblümchen dekorieren.



Holler, Schwarzer Flieder

Holunder mit seinen süß duftenden Blütendolden und den leuchtend schwarzen Beeren wächst nahezu überall. Achten Sie darauf, ihn nicht mit dem giftigen roten Holunder zu verwechseln, der eher im Wald wächst! Dessen Blüten riechen unangenehm und er trägt im Herbst rote Beeren.

STECKBRIEF HOLUNDER

Pflanzenname: Holunder (Sambucus nigra)

Blütezeit: Mai-Juni

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherische Öle, Carotinoide, Flavonoide, Glykoside, Kalium, Vitamine A, B, C

Verwendung als Heilpflanze bei: Bronchitis, Halsschmerzen, Fieber, Erkältungen, Harnwegsentzündungen, Husten, Rheuma, Schlafstörungen, Nervosität

Verwendung als Lebensmittel: Blüten in Teig ausgebacken als Süßspeise, für Sirup, Marmelade, Limonade und Gelee, Hollersekt oder -muffins, Beeren als Saft, Gelee, Punsch oder Sirup.



Grundelrebe, Blauhuder

Die Grundelrebe ist eher unbeliebt, denn einmal im Garten, breitet sie sich fleißig aus. Trotz ihrer hübschen blauen Blüten wird sie oft als Störenfried im Rasen empfunden. Nicht zu vergessen ist, dass sie eine wichtige Bienenahrung ist. Wie wäre es denn, wenn Sie sie einfach aufessen würden, statt sie (wahrscheinlich vergeblich) zu bekämpfen?

STECKBRIEF GUNDERMANN

Pflanzenname: Gundermann (Glechoma hederacea)

Blütezeit: Mai bis Juli

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherische Öle, Cholin, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Saponine, Vitamin C, Kieselsäure

Verwendung als Heilkraut bei: Bronchitis, Ekzemen, Halsschmerzen, Husten, Nierenproblemen, Zahnschmerzen, Blasenproblemen, Wundheilung

Verwendung als Lebensmittel: Gewürz „wilde Petersilie“, Limonade, Nachspeisen, Blüten als essbare Dekoration, Tee, Limonade, Saft

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



Buchempfehlungen



Louis J. Ignarro: NO More Heart Disease

How Nitric Oxide Can Prevent – Even Reverse – Heart Disease and Strokes

Dr. Louis Ignarro entdeckte „das Molekül“ für die Gesundheit unseres Herz- Kreislaufsystems. Es handelt sich dabei um ein kleines Molekül, das nur aus zwei Atomen besteht, Stickstoff und Sauerstoff (chemische Formel: NO). Es kann in unserem Körper produziert werden und führt zu einer Weitstellung der Gefäße, einer Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, einer Reduktion von oxidativem Stress und bietet eine Hilfe bei erektiler Dysfunktion. Außerdem unterstützt es die Wirkung von Lipidsenkern und dies ohne unangenehme Nebenwirkungen.

Das Ziel der Arbeit von Dr. Ignarro, der für seine Forschungen den Nobelpreis für Medizin erhalten hat, ist es, das kardio-vaskuläre System zu unterstützen. In seinem Buch listet er eine Reihe von Möglichkeiten auf die NO Produktion in unserem Körper zu erhöhen. Diese Möglichkeiten reichen von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bis zur Veränderung des Lebensstils. Das Buch ist ein umfassender, auch für Laien leicht verständlicher Ratgeber. Leider ist das Buch nur in englischer Sprache erhältlich.

Verlag St. Martin's Griffin, ISBN 978-0-312335816



Gudrun Zeuge-Germann & Peter Germann: Frauenzeiten. Naturheilkunde für die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind weder eine Krankheit noch der Anfang von Ende, sondern ein natürlicher physiologischer Prozess im Leben einer Frau. Diese Phase weist allerdings häufig Symptome psychischer und körperlicher Art auf, die massiv einschränkend sein können. Das Buch gibt Hinweise, die Beschwerdebilder besser zu verstehen, und Tipps für Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde.

Freya Verlag, ISBN 978-3-99025-252-9



Sina Trinkwalder: Zukunft ist ein guter Ort

Sina Trinkwalder gründete 2010 das erste textile Social Business in Deutschland: manomama. In dieser Manufaktur werden von ehemals arbeitslosen Näher/innen ökosoziale Bekleidung und Accessoires produziert.

Sina Trinkwalder sieht im Wandel von Digitalisierung und Automatisierung große Chancen für ein neues Miteinander: Die Digitalisierung ermöglicht eine deutlich effizientere Ressourcenverteilung einerseits und einen zielgenauen und sinnvollen Einsatz der Arbeitskraft andererseits. Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Zukunft, in der Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit bestimmende Faktoren der Wirtschaft sind

Droemer Verlag, ISBN 978-3-426-27784-3



Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho: Älter werden ohne zu altern

Der Arzt und Anti-Aging-Experte Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho kombiniert seine umfassende Praxiserfahrung mit neuesten Forschungsergebnissen und liefert einfache, aber revolutionäre Maßnahmen, mit denen Sie altersbedingten Beschwerden und Krankheiten vorbeugen können. Er erklärt, warum Ihr Hormonhaushalt ausschlaggebend für Ihre Gesundheit ist und wie Sie ihn in Balance halten, warum Essen die beste Medizin ist und mit welchen neuen Methoden sich Erkrankungen wie Alzheimer, Arthritis, Krebs und Diabetes vermeiden und behandeln lassen.

Riva Verlag, ISBN 978-3742307071



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.

Zwei Marken aus einer Hand.

Seit 25 Jahren werden
in Mogersdorf Naturprodukte
mit viel Liebe händisch produziert.

merimed ist Dr. Ehrenberger.



Dr. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte



100%
Dr. Ehrenberger.

100%
Natur.



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

Dr. Ehrenberger Synthese GmbH
8382 Mogersdorf 179

Bestell-Telefon:
+43 3325 / 202 48

Online-Shop:
www.dr-ehrenberger.eu

