



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

16
NOV.
2019

MAGAZIN

04

Silizium –
Das weiße
Gold

08

Endothel –
Klimaschutz für
die Gefäße

14

Intervallfasten
zur Erhaltung
Ihrer Gesundheit

28

Das Gute liegt so
nah: Superfood
Zwiebel

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:

Dr. med. Michael Ehrenberger

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

Silizium – das weiße Gold. Ein Multitalent	04
Endothelschutz – Klimaschutz für die Gefäße.....	08
Intervallfasten – ein neuer Zugang zur Erhaltung Ihrer Gesundheit	14
Dr. Ehrenberger Manufaktur – mit Liebe handgemacht.....	20
Terminkalender.....	23
Dr. Ehrenberger Symposium 2019.....	24
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen und Antworten	26
Das Gute liegt so nah: Superfood Zwiebel.....	28
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse Teil 6 der Artikelserie	30
Buchempfehlungen	34

Das Dr. Ehrenberger-Team





Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Naturheilkunde!

Wer kennt sie nicht ... die Gewohnheiten! Ich schreibe dieses Vorwort für die neue Ausgabe von „Natur heilt“ im Oktober 2019. In den letzten zwei Tagen hat der Skiweltcup in Sölden begonnen. Da ich selbst sehr gerne Ski fahre, habe ich mich, wie schon so oft, vor den Fernseher gesetzt, um zuzusehen wie die jungen Menschen durch die Tore fahren. Reine Gewohnheit, Sport vom Sofa aus... plötzlich kam ein ungutes Gefühl in mir auf und habe den Fernseher abgedreht und nicht wieder aufgedreht. Warum habe ich (kurz) zugehört... aus reiner Gewohnheit.

Bruder David Steindl-Rast sagte mir einmal in einem Interview, dass wir alle gewisse Strukturen brauchen. Ohne diese Strukturen in unserem Leben kann es in eine falsche Bahn laufen, er nannte diese Strukturen „Rituale“. Dann sagte er mir, wenn diese Rituale nicht mehr zeitgemäß sind und sie uns behindern, ist es an der Zeit sie aufzubrechen und zu verlassen. Rituale können wir verändern, wenn wir es wollen.

Bequem ist es sicherlich nicht, denn Kritik aus der Umgebung kann kommen und manchmal fühlt man sich einsam, wenn man neue Wege geht.



Dr. med. Michael Ehrenberger

Ich schreibe diese Zeilen auch als ein Vorwort für Weihnachten, eines der größten, rituellen Feste der christlichen Gemeinschaft. Ursprünglich war es ein keltisches Lichtfest. Es wurde die Rückkehr der Sonne nach der Wintersonnwend gefeiert. Heutzutage ist es ein Fest der Wirtschaft geworden. Noch mehr Konsum, noch mehr Essen, noch mehr Kekse und noch mehr Probleme im Jänner mit dem Übergewicht und der leeren Brieftasche. Aus einem natürlichen Ritual wurde eine Gewohn-

heit, die Probleme mit sich bringen kann. Menschen, die in Gewohnheiten leben sind berechenbar, vor allen Dingen für die Wirtschaft. Wollen sie das?

Vielleicht nutzen Sie die kommende Zeit, um aus alten Gewohnheiten auszubrechen und um Ihr Leben umzustellen. Vielleicht in manchen Bereichen sogar einen Neubeginn zu wagen. Wie wäre es denn mit einem vegetarischen Abendessen zu Weihnachten oder anstatt teurer Geschenke, Zeit und Empathie zu verteilen? Sie könnten auch mit Intervallfasten beginnen oder ein eigenes Gesundheitsprogramm erstellen. Übernehmen Sie aktiv die Verantwortung für Ihre Gesundheit!

Leben bedeutet Veränderung und das Ausbrechen aus Gewohnheiten verändert Ihr Leben!

Herzlichst,

Dr. med. Michael Ehrenberger

Silizium – das weiße Gold Ein Multitalent

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Spricht man von Mineralstoffen oder Spurenelementen, dann denken wir meistens an Magnesium, Calcium, Kalium, Zink, Schwefel oder Selen. Sehr selten denken wir dabei an eines der häufigsten Elemente dieser Erde – Silizium. Schon Johann Wolfgang von Goethe hat sich mit Silizium befasst, allerdings weniger im Bereich der Medizin, sondern aus der Sicht der Naturwissenschaft. Erstaunlich ist, dass es bereits unzählige Studien über Silizium gibt und wie wenig das Spurenelement in der Medizin beachtet wird. Dieser Artikel gibt Ihnen einen kleinen Überblick über die Wirksamkeit dieses wenig beachteten Elements.

Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element unseres Planeten. Reines Silizium kommt in der Natur nicht vor, meist finden wir es in Verbindung mit Sauerstoff. Das bedeutendste Siliziumsalz ist das Siliziumdioxid, es wird auch als Kieselsäure bezeichnet.

Silizium wird in kolloidalem Zustand nach der Einnahme vom Körper optimal verwertet. Der Körper besteht zu 70 % aus Wasser, alle darin enthaltenen Flüssigkeiten sind, im besten Fall, Kolloide. Kolloidales Siliziumdioxid ist ein energiereiches Kolloid, das in jede einzelne Körperzelle eingebaut wird. Es wird als das Spurenelement der Jugend bezeichnet, da junge Menschen einen wesentlich höheren Anteil davon im Körper haben als ältere Personen. Siliziumdioxid bewirkt eine höhere Wasserbindungsaktivität der Proteine, reguliert Stoffwechselprozesse und stärkt das Immunsystem. Reines, kolloidales Siliziumdioxid in flüssiger Form herzustellen ist ein aufwendiger Prozess, der sowohl ein technisches Verständnis, als auch ein ganzheitliches Naturwissen voraussetzt. Die positiven Eigenschaften sind vielfältig, auf einige davon will ich nun näher eingehen.

Siliziumdioxid – für Haut, Haare und Nägel

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Siliziumdioxid Haut, Haare





und Nägel stärkt. Täglich verliert der Körper Silizium und dies muss ersetzt werden. Viele Menschen nehmen mit zunehmendem Alter ihren Haarverlust und die Graufärbung der Haare einfach hin, dies muss aber nicht sein, zumin-

dest nicht so rasch, wie es manchmal passiert. Durch die Einnahme von kolloidalem Siliziumdioxid kann man oft sehr schnell einen Haarverlust stoppen, auch die Nägel festigen sich in kurzer Zeit und die Haut wird straffer. Immer wieder höre ich von Erfolgen, die sich bereits nach 2–3 Wochen eingestellt haben. Dies ist der raschen Verfügbarkeit des Kolloids zu verdanken.

Natur-Multivitamin 10+

Präzise Gehirnleistung & positive Stimmung

- Versorgt den Körper mit allen essenziellen B-Vitaminen, Vitamin C & D2
- Alle Vitamine stammen aus 100 % pflanzlichen Quellen
- Deckt mehr als 100% des Tagesbedarfs aller 10 Vitamine



120
Kapseln
€34,90



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

Siliziumdioxid – ein Regulator des Mineralhaushaltes

Auch Mineralstoffe wirken in unserem Körper zusammen. Es ist eine Illusion, zu glauben, dass Mineralstoffe, wie zum Beispiel das Calcium, als einsame Vagabunden durch den Körper ziehen, nur um sich dann irgendwo einzunisten, um weiterhin ein einsames Dasein zu führen. Silizium reguliert den Mineralstoffhaushalt, ähnlich wie ein Dirigent das Orchester führt. Es hilft beim Knochenaufbau, indem es hilft, das Calcium in das Knochengerüst



ezubinden. Auch der Haushalt von Magnesium, Phosphor, Zink und vielen anderen wichtigen Mineralstoffen und



Spurenelementen profitiert von der Anwesenheit des Siliziumdioxids. Auffällig ist, dass Aluminium eine Affinität zu Silizium aufweist. Aluminium wird gebunden und aus dem Körper ausgeschieden, eine milde Form der Entgiftung. Dies ist besonders dann von Bedeutung, wenn Amalgamplomben entfernt werden oder man an lästigen Pilzinfektionen leidet.

Siliziumdioxid stärkt Knochen, Sehnen und Bänder und hält Arterien elastisch

In einer sehr bekannten Studie (Framingham Studie) konnte eine eindeutige Korrelation zwischen der Knochendichte und der Höhe des Siliziumgehaltes im Blut festgestellt werden. Bei Frauen mit einem hohen Siliziumspiegel zeigte sich eine deutlich höhere Knochendichte als bei Frauen, die weniger Silizium im Blut aufwiesen. Die Ergebnisse fielen allerdings bei Frauen nach der Menopause nicht so eindeutig aus.

Manche Autoren meinen, man sollte Osteoporose besser mit Silizium als mit Calcium behandeln.

Auch Sehnen und Bänder werden durch Silizium gestärkt bzw. deren Elastizität erhöht. Dies ist besonders wichtig im Sport. Man hat festgestellt, dass Sportler einen deutlich höheren Bedarf an Silizium haben. Diesen kann man perfekt durch Siliziumdioxid ausgleichen, die Sehnen und Bänder werden elastischer und somit kann man Verletzungen vorbeugen.

Silizium ist auch ein wesentlicher Faktor für die Elastizität der Wände unserer arteriellen Gefäße. Nur wenn ein Gefäß elastisch ist, kann das Blut richtig zirkulieren und die Durchblutung ist optimal.

Siliziumdioxid unterstützt das Immunsystem

In zweierlei Hinsicht unterstützt Siliziumdioxid auch das Immunsystem. Erstens wirkt sich die Einnahme positiv auf den Dünndarm aus. Dort befindet sich ein Großteil der Immunzellen und deren Stärkung hat natürlich einen Einfluss auf den ganzen Körper. Zweitens hilft Silizium, den Körper zu entgiften. Dies ist besonders dann



Anwendungsgebiete für kolloidales Siliziumdioxid:

- Aktivierung des Zellaufbaus und des Zellstoffwechsels
- Aufbau des Bindegewebes
- Verzögerung des biologischen Alterungsprozesses
- Stimulierung des Immunsystems
- Unterstützung bei viralen und bakteriellen Infektionen
- Verbesserung der Hautelastizität, Stärkung von Haaren und Nägel
- Stärkung und Förderung der Elastizität der Knochen
- Steuerung des Kalziumstoffwechsels
- Freier Radikalfänger
- Unterstützung des Darms, insbesondere des Dünndarms
- Entgiftung
- Steigerung geistiger Leistungen

notwendig, wenn eine Chemotherapie verabreicht wird. Das Gift, das in den Körper kommt, muss ja schließlich wieder abtransportiert und ausgeschieden werden.

Wird eine Chemotherapie verabreicht, dann hilft kolloidales Silizium dabei, dass die weißen Blutkörperchen nicht zu sehr abgebaut werden.

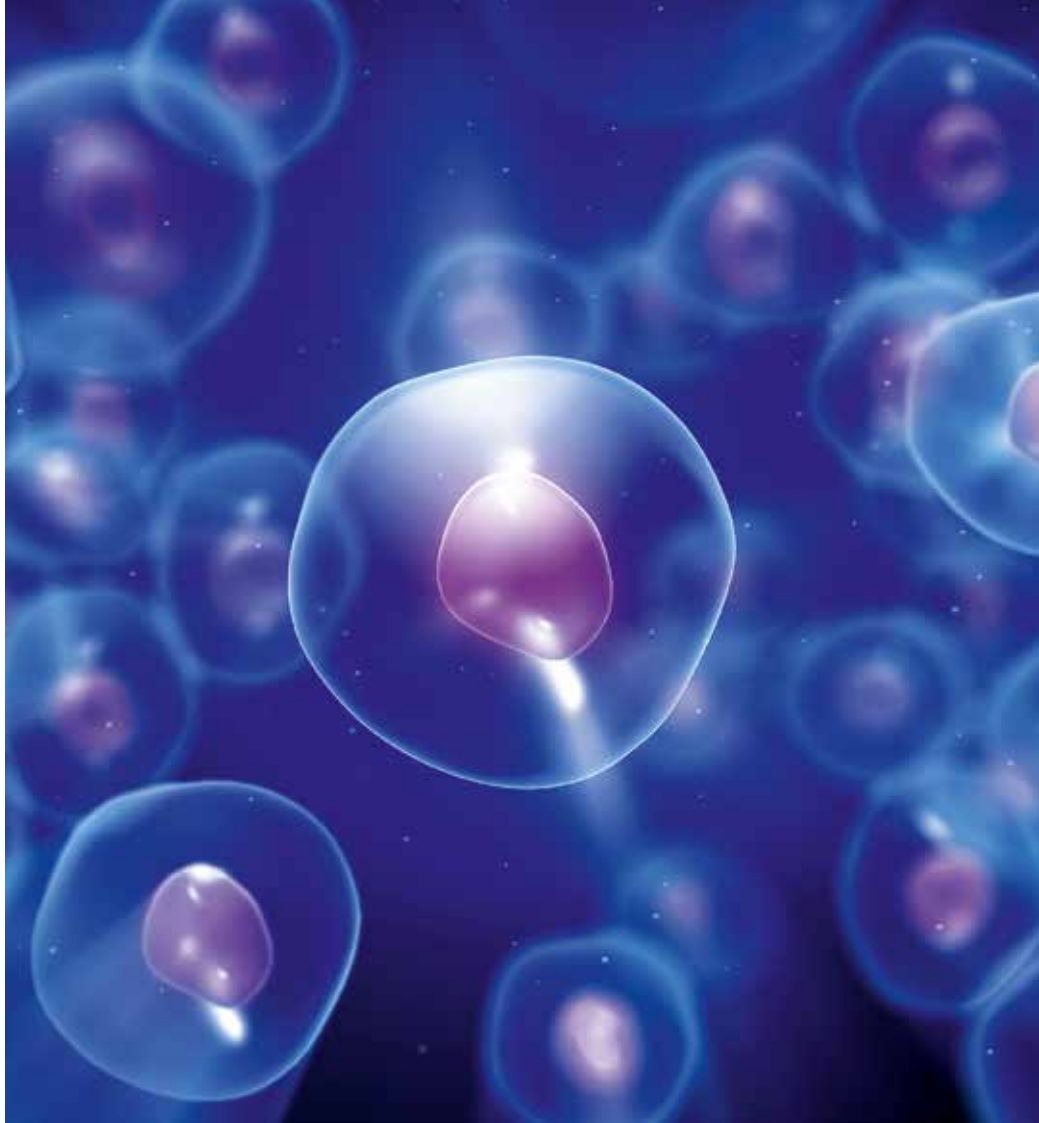
Wie viel Siliziumdioxid brauchen wir?

Die Mengenangaben variieren zwischen 40 mg und 100 mg pro Tag. Wie schon erwähnt, gibt es Lebenssituationen, in denen wir mehr benötigen (z. B.: Sport, chronische Krankheiten). Überdosieren kann man Silizium nicht. Wenn man zu viel einnimmt, dann scheidet der Körper den Rest aus. Siliziumvergiftungen durch orale Einnahme sind keine bekannt. Es sollte, wie immer, individuell entschieden werden, wie viel und wie lange man Siliziumdioxid einnimmt. Natürlich spielt auch die Ernährung eine wesentliche Rolle. Siliziumreiche Lebensmittel sind Gerste und Hafer.

Weit abgeschlagen folgen Bananen, Kartoffeln, Porree, Weizen, Linsen und Spinat. Von den Letztgenannten müssten wir jedoch jeweils mindestens ein Kilo essen, um auf eine ausreichende Tagesdosis zu kommen.

Allgemein wird Silizium in einer flüssigen Form besser aufgenommen. Ganz nebenbei: Auch Bier enthält eine gewisse Menge an Silizium, es ist jedoch besser, sich an alkoholfreies Bier zu halten.

Wie schon beschrieben, spielen Kolloide in lebenden Systemen eine wesentliche Rolle. Man kann chronische Krankheiten auch mit dem Verlust des kolloidalen Zustandes erklären. Wie man dazu beitragen kann, diesen zu erhalten bzw. wiederherzustellen, lesen Sie bitte in meinen Artikeln: „Willst du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte“ („Natur heilt“ Ausgabe Nr. 9/November 2017).



Silizium Kolloid

Ultrafein verwirbelte, dynamisierte Kieselsäurelösung

- Kräftigt Haare und Nägel, verjüngt und glättet das Hautbild
- Stärkt die Knochen und sorgt für besondere Stabilität
- Hält die Gefäße und besonders die Gefäßwände elastisch



100
Milliliter
€ 23,90

200
Milliliter
€ 39,90



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

Bezahlte Anzeige

Endothelschutz – Klimaschutz für die Gefäße

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Unter „Endothel“ versteht man die Innenauskleidung der Gefäße. Es handelt sich um eine einlagige Zellschicht, die durchgängig für Sauerstoff und Nährstoffe aus dem arteriellen Blut ist. Diese Stoffe sind wichtig, damit unsere Körperzellen gesund bleiben. Da unser Gefäßsystem über 100.000 km lang ist, ergibt sich für das Endothel die unglaubliche Größe von ca. 8.000 Quadratmetern. Das Endothel ist aber nicht nur ein Türöffner für die Nährstoffe der Zellen, es erfüllt auch selbst wichtige Aufgaben und hat, wenn es gepflegt wird, sowohl einen positiven Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes, als auch auf die Entspannung der Gefäßwände. Ein gesundes Endothel ist ein wichtiger Faktor für den Erhalt Ihrer Gesundheit.

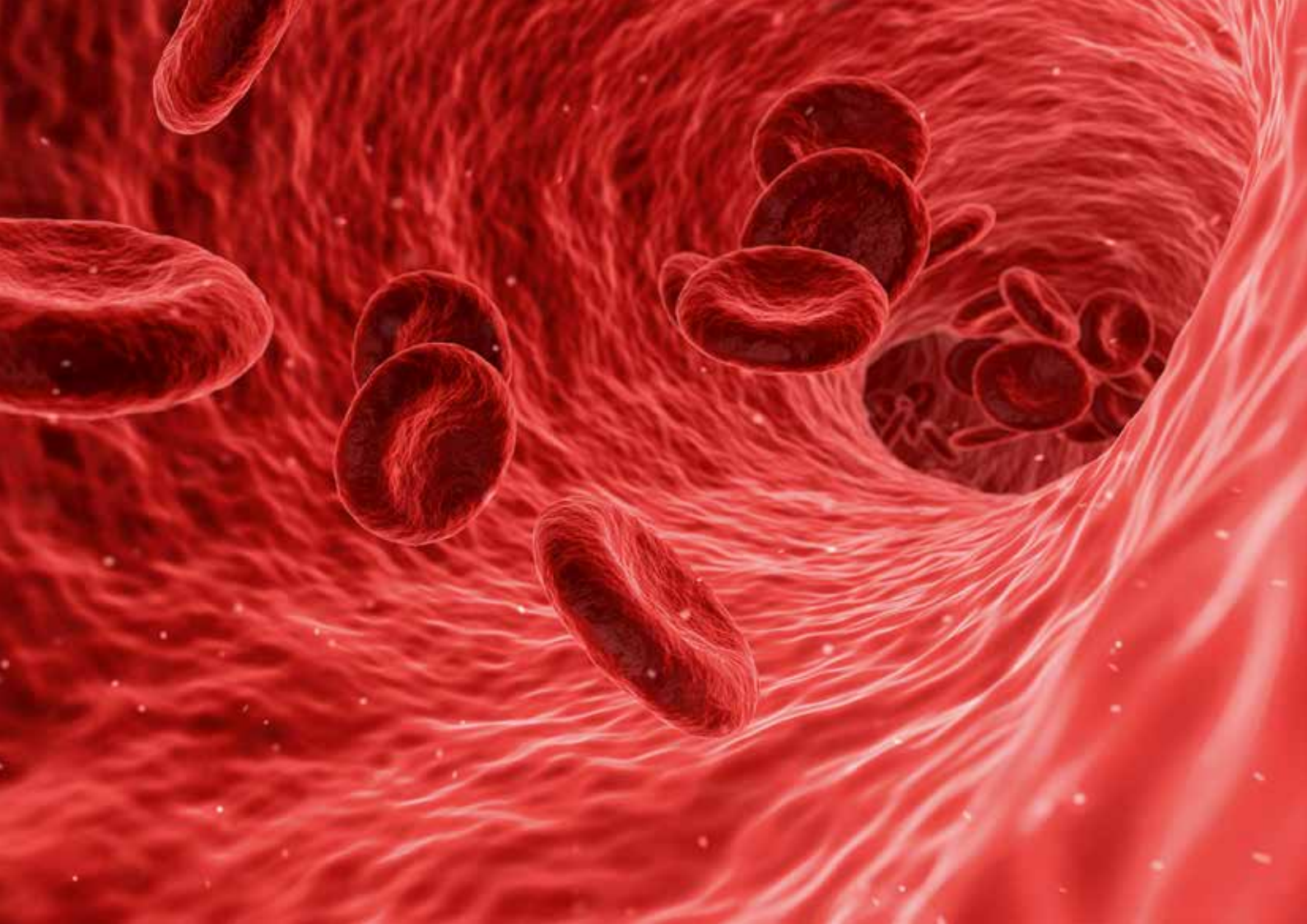
Um einen ungestörten Blutfluss in unseren Gefäßen zu erreichen, müssen verschiedene Faktoren zusammenspielen. Diese Faktoren hängen von der Beschaffenheit des Blutes, der Spannung der Gefäßwände und dem Endothel, der Innenauskleidung der Gefäße, ab.

Blut sollte leichtfließend sein

Ein gesundes Blut ist leichtflüssig, ähnlich einem frischen Motoröl, das Sie von Zeit zu Zeit Ihrem Auto vergönnen. Leichtflüssig bedeutet dabei nicht, dass die Gerinnung des Blutes herabgesetzt ist, sondern, dass die festen Bestandteile nicht zusammenhaften und frei fließen können, sich also quasi in einem „schwebenden“ Zustand befinden. Ein gesundes Blut befindet sich in einem kolloidalen Zustand, einem Zustand, der von großer Bedeutung für den Erhalt unserer Gesundheit ist.

Neben dem kolloidalen Zustand des Blutes ist auch seine Zusammensetzung von Bedeutung. Werden zu hohe Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride) gemessen, dann hat dies einen Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes. Fairerweise möchte ich anmerken, dass man über den „richtigen“ Cholesterinwert diskutieren kann, öfter werden die Grenzen zu eng gesetzt. Zu betonen ist auch immer wieder,





dass das LDL-Cholesterin an sich nicht „böse“ ist, es wird erst dann schädlich, wenn es oxidiert. Wenn ein Speiseöl oxidiert, dann wird es ranzig und ungenießbar, ebenso verhält es sich bei oxidiertem LDL-Cholesterin.

Leider wird die Messung der Oxidation des LDL-Cholesterins nicht routinemäßig durchgeführt und auch nicht von der Krankenkasse bezahlt. Es zahlt sich jedoch aus, diesen Wert bestimmen zu lassen, besonders dann, wenn der Cholesterinspiegel zu hoch ist.

Bei Triglyceriden handelt es sich ebenfalls um Blutfette, deren Gehalt in unserem Blut viel mehr durch die Ernährung beeinflusst wird als die Höhe des Cholesterinspiegels.

Wenn man sich abends ein fettes Essen gönnt (Gans, Schweinebraten, etc. ...) und vielleicht noch ein paar Gläser Alkohol trinkt, dann wird der Schlaf unruhig und man merkt, dass das Herz mehr arbeiten muss. Leichte Kost – tiefer Schlaf, schwere Kost – seichter Schlaf.

Das Endothel

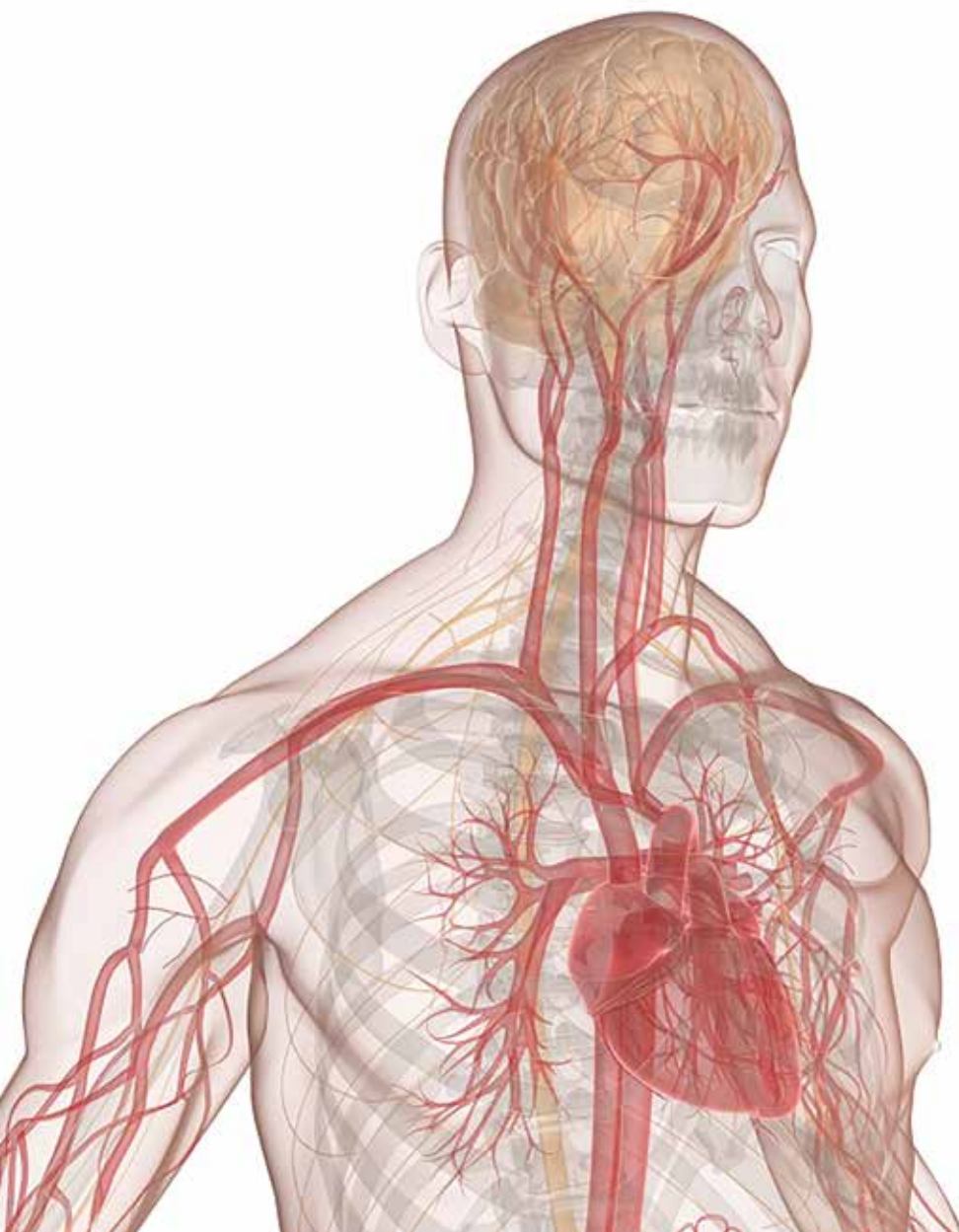
Wie schon einleitend beschrieben, handelt es sich beim Endothel um eine einlagige Zellschicht, die im besten Fall glatt wie Seide ist. Bei neugeborenen Kindern ist dies der Fall, natürlich vorausgesetzt, dass sich die Mutter gesund ernährt und nicht geraucht hat. Mit der Zeit jedoch geht dieser natürliche Zustand verloren. Das Endothel leidet unter den Einlagerungen von oxidiertem LDL-Cholesterin. Entzündungen können sich bilden, wenn wir einen erhöhten Homocysteinspiegel im Blut haben (Folge von Vitamin-B-Mangel) und die Gefäßwände einen erhöhten Tonus aufweisen (Bluthochdruck).

Die Proliferation (Wachstum und Teilung) von glatten Muskelfasern (aus der Gefäßwand) schädigt ebenfalls das Endothel, da diese Fasern in den subendothelialen Raum einwandern und zur Ausbildung von Arteriosklerose führen können. Gefördert und beschleunigt wird dieser Prozess durch

Diabetes mellitus, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten. Es können sich die gefürchteten Plaques bilden, die bei Größenzunahme zu einem Gefäßverschluss führen, die Folgen sind bekannt: Herzinfarkt, Gehirnschlag und Durchblutungsstörungen in den Beinen.

Alarmierende Meldungen kommen leider aus der Kinderheilkunde. Neuesten Untersuchungen zufolge sind nicht nur erwachsene Personen von Gefäßschäden betroffen, sondern bereits Kinder und Jugendliche. Auch für sie gelten die gleichen Risikofaktoren: Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stress. Bei einer Untersuchung von 106 stark übergewichtigen Kindern konnten bereits zum Teil massive Schäden des Endothels diagnostiziert werden. Im Gegensatz dazu war dies bei normalgewichtigen Kindern nicht der Fall.

Bei der ganzen Problematik gibt es aber auch positive Aussichten: Gefäßschäden können sich zurückbilden, falls man gewillt ist, ein „Endothel-



schutzprogramm“ einzuhalten. Dabei ist es wichtig, auf die Naturmedizin zu vertrauen, die Schulmedizin kennt leider nur wenige und unzureichende Antworten.

„Endothel plus“ – die neue Formel zum Schutz und für die Stabilität Ihrer Gefäße!

Um das Endothel zu schützen, muss man sich mit seiner Funktionsweise auseinandersetzen. Es ist nicht „nur“ die Innenauskleidung unserer Gefäße, sondern viel mehr ein eigenständiges Organ, das aktiv an Stoffwechselprozessen teilnimmt. Eine der wichtigsten Aufgaben des Endothels ist es, dass es in der Lage ist, NO (Stickstoffmonoxid) zu produzieren.

Trotz seiner Kurzlebigkeit erfüllt dieses Gas wichtige Aufgaben. Durch die Bildung von NO ist das Endothel in der Lage, selbst zu seiner Gesunderhaltung beizutragen.

Durch diese Mechanismen schützt NO das Endothel

L-Arginin – NO-Synthase – NO

⬆ = steigt ⬇ = sinkt

Erweiterung der Gefäße ⬆

Thrombozytenaggregation ⬇

Monozytenadhäsion ⬇

Radikalfreisetzung ⬇

Neubildung glatter Gefäßmuskelnzellen ⬇

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, 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.

L-Arginin wird von der endothelialen NO-Synthase (eNOS) zu **L-Citrullin** abgebaut und dabei wird NO freigesetzt. Das Gas strömt, quasi wie ein Nebel, aus den Endothelzellen.



Die wichtigen Aufgaben von Stickstoffmonoxid (NO):

1. Es bewirkt eine Leichtflüssigkeit des Blutes, indem es der Verklumpung von Blutbestandteilen entgegenwirkt. Außerdem vermindert es die Oxidation von LDL-Cholesterin und schützt somit das Endothel.
2. NO bewirkt eine Entspannung der glatten Gefäßmuskulatur, dies führt zu einer Senkung des Blutdrucks und zu einer besseren Durchblutung.
3. Die gefürchtete Proliferation der glatten Muskelzellen rund um die Gefäße wird vermindert, somit die Gefäßverkalkung hintangehalten.

Für die Forschung rund um das kleine Molekül NO wurden Dr. Ignarro und seine Kollegen 1998 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

Neben der wichtigen Forschung rund um Stickstoffmonoxid gibt es noch weitere bedeutende Erkenntnis-

se, die für die Gesundheit unserer Gefäße wichtig sind.

Gefäßkrankheiten sind „schleichende“ Entzündungen. Diese Entzündungen können sich oft jahrelang unbemerkt ausbreiten, führen jedoch zu schweren Gefäßschäden. Durch sie wird das Endothel geschädigt, es kommt zu einer Schwellung und der Blutfluss wird beeinträchtigt. Ursache dafür sind Fehlernährung (z. B.: ein erhöhter Zuckerkonsum), Vitaminmangel, Übergewicht, Stress und Bewegungsmangel. Faktoren, die man leicht in den Griff bekommen kann und deren Korrektur für ein gepflegtes Endothel unerlässlich sind. Ebenso ist es von großer Bedeutung, dass wir die erhobenen Blutwerte nicht isoliert betrachten.

Ist zum Beispiel der Cholesterinwert erhöht, so muss dieser in Relation zu verschiedenen Entzündungswerten (z. B.: CRP, Homocystein, oxidiertes LDL etc.) betrachtet werden, erst dann kann man eine fachlich korrekte Diag-

nose stellen und eine adäquate Therapie einleiten. Einfach nur Statine (Cholesterinsenker) oder Blutdrucksenker zu verschreiben, ist aus der heutigen Sicht der medizinischen Forschung ein Fehler. Dies bestätigt uns Dr. Ignarro, immerhin ein Nobelpreisträger für Medizin.

Beschaffenheit von Endothel plus

„Endothel plus“ kann das Risiko, Gefäßerkrankungen zu entwickeln, reduzieren. Seine Formel ist so konzipiert, dass einerseits das Endothel ausreichend Stickstoffmonoxid bilden kann, um seinen Stoffwechselfunktionen nachzukommen, andererseits sind aber auch genügend Antioxidantien (z. B.: Vitamin C, Folsäure) und Magnesium enthalten, um Entzündungen zu reduzieren und den Homocysteinspiegel zu senken.

Aminosäuren

L-Arginin ist eine halb-essentielle Aminosäure. Dies bedeutet, dass der Körper sie selbst bilden kann, jedoch nicht in einem ausreichenden Maß. Das Endothel benötigt aber L-Arginin, um Stickstoffmonoxid (NO) zu bilden. Die Bedeutung von NO für die Gefäßgesundheit haben wir bereits besprochen. Mit einer ausreichenden Zufuhr

von L-Arginin kann unser Endothel genug NO produzieren. Empfohlen werden 4 Gramm pro Tag.

L-Citrulin ist ebenfalls eine Aminosäure, die dem Körper zugeführt werden sollte. Die Kombination von L-Arginin und L-Citrulin ist deshalb wichtig, weil der positive Effekt verlängert wird. Studien haben gezeigt, dass der Aminosäurespiegel deutlich auf einem hö-

heren Niveau gehalten werden kann. NO wird dabei in ausreichendem Maß produziert.

Vitamine

Zusätzlich zu den Aminosäuren beinhaltet „Endothel plus“ auch noch zwei verschiedene Vitamine: Vitamin C aus der Acerolakirsche und Folsäure (Vitamin B9). Bei beiden Vitaminen handelt es sich um Antioxidantien. Vitamin B9 ist außerdem in der Lage, den Homocysteinspiegel zu senken, dies reduziert Entzündungen an den Gefäßinnenwänden.

Vitamin C – Die positiven, antioxidativen Wirkungen von Vitamin C sind hinlänglich bekannt. Weniger bekannt jedoch ist, dass die offizielle Dosierung (Tagesbedarf) für Vitamin C zu gering ist. In einer Tagesdosis von „Endothel plus“ sind daher 500 % der empfohlenen Tagesdosis enthalten. Das verarbeitete Vitamin C stammt von der Acerolakirsche, da wir der Meinung sind, dass natürliche Vitamine vom Körper besser aufgenommen und verarbeitet werden können.

Vitamin B9 (Folsäure) – Folsäure ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Besonders wichtig ist die Folsäure, wenn es zu einem Anstieg des Homocysteinspiegels im Blut kommt. Beim Homocystein handelt es sich um ein Eiweiß, das als Stoffwechselprodukt im Körper anfällt. Ist der Blutspiegel zu hoch, dann kann es zu Entzündungen in den Gefäßen kommen, der Angriffspunkt ist das Endothel. Arteriosklerose ist die Folge von Entzündungen in den Gefäßen, somit gilt es, sie hintanzuhalten.

Magnesium – Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe, die dem Körper zugeführt werden müssen. Es ist an unzähligen Stoffwechselvorgängen beteiligt und ein längerer Mangelzustand wirkt sich natürlich negativ aus. Magnesiummangel ist weit verbreitet, man schätzt, dass zumindest jeder zweite Erwachsene an einem Magnesiummangel leidet. Einer der Gründe dafür ist eine zu hohe Zufuhr von raffiniertem Zucker.



Gesundheitsbezogene Angaben laut EU Lebensmittelinformationsverordnung

Vitamin C

- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems (körperliche Abwehr) bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei

Vitamin B9– Folsäure

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems (körperliche Abwehr) bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei

Magnesium


- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei



„Endothel plus“ wurde so konzipiert, dass mehrere Risikofaktoren herabgesetzt werden können. Es wirkt gleichermaßen auf die Gefäßwände (Entspannung), als auch auf die Leichtflüssigkeit des Blutes. Seine Einsatzgebiete sind schnell aufgezählt:

- Endothelschutz
- Durchblutungsstörungen
- Diabetes mellitus II – Regulierung

- des Blutzuckerspiegels
 - Arteriosklerose
 - erhöhter Homocysteinspiegel
 - Verbesserung der Gehirnfunktion
 - Senkung des Cholesterinspiegels (Einsparung von Statinen)
 - Reduktion des oxidierten LDL-Cholesterins
 - verbessert die Fruchtbarkeit
 - erektile Dysfunktion
- Man darf davon ausgehen, dass ein

erfolgreicher Endothelschutz unser Leben um mehr als 10 Jahre verlängern kann, denn wir sind so jung wie unsere Gefäße. Natürlich – wie immer in der Naturmedizin – verstärkt ein gesunder Lebensstil die Wirkungen von natürlichen Maßnahmen. So tragen regelmäßiges Ausdauertraining, Entspannung und eine gesunde Ernährung, gepaart mit Fastenzeiten, ebenfalls zu einer Endothelpflege bei. 

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



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

Bezahlte Anzeige

Durch Universitäten bestätigt!

Intervallfasten – ein neuer Zugang zur Erhaltung Ihrer Gesundheit

Von Dr. med Michael Ehrenberger

Die Entwicklung der Menschheit hat bereits einen langen Weg hinter sich. Würde man aber die Entwicklung des Lebens auf dieser Erde in einen 24-Stunden-Tag einteilen, dann wäre der Mensch erst um zwei Minuten vor zwölf auf die Bühne gekommen, also vor ca. 6,5 Millionen Jahren. Obwohl dies in der Evolution des Lebens eine relativ kurze Zeitspanne ist, so übersteigt sie dennoch unsere Vorstellungskraft. In dieser Zeit hatte der Homo sapiens genügend Zeit, sich mit den Rhythmen der Natur zu entwickeln. In dieser Entwicklung lernten wir Fülle zu genießen, aber auch Zeiten zu erleben, in denen von Fülle keine Rede war. Intervallfasten zeigt uns, wie wichtig die Einhaltung der natürlichen Rhythmen für unsere Gesundheit ist.

Ohne anklagend oder belehrend zu wirken, möchte ich zu Beginn dieses Beitrages feststellen, dass wir in einer Zeit der Fülle und des Überflusses leben. Dies betrifft natürlich nicht die armen Länder dieser Erde, sondern die reichen Industriestaaten. Die Aussage ist uns allen bekannt, ebenso bekannt ist uns, dass täglich Tonnen von Lebensmitteln vernichtet werden. Einerseits stammen diese Lebensmittel aus Supermärkten, die ja bekanntlich immer frische Ware liefern wollen, andererseits aber auch aus Haushalten, deren Bewohner zu viel eingekauft haben. Nicht alle Lebensmittel aber, die produziert werden, erreichen auch den Supermarkt oder gar die Konsumenten. Bei einer Überproduktion werden sie einfach ins Meer gekippt, wie es mit Äpfeln oder Weizen passiert. Dies sind Maßnahmen, um die Preise stabil (= hoch) zu halten.

Die eingangs erwähnten Fakten sind aber nicht Inhalt dieses Beitrages, sie sollen nur zeigen, dass wir genug Lebensmittel produzieren können, damit es keinen Hunger mehr auf dieser Welt gibt. Eine andere Tatsache ist, dass es mehr übergewichtige Menschen auf unserem Planeten gibt, als Menschen, die an Hun-





ger leiden. Auf jeden hungernden Menschen kommen ca. zwei übergewichtige Erdbewohner. Allein in den USA ist ein Drittel der Bevölkerung übergewichtig und dies verursacht Kosten in der Höhe von ca. 200 Milliarden Dollar. Europa liegt da nicht weit dahinter und wird den USA bald den ersten Rang ablaufen. Die Folgen von Übergewicht sind bekannt: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und manche Krebserkrankungen. Natürlich sind auch viele Arthrosen, chronische Entzündungen und Allergien die Folgen einer Überernährung. „Die Menschheit frisst sich zu Tode“, pflegte mein Großvater zu sagen. Diesen Ausspruch, den auch eine russische Wissenschaftlerin, Frau Dr. Galina Schatalova, verwendet, habe ich in dem Buch „Der Jungbrunnen-Effekt“ (Straubinger, Fensl, Karrè) wiedergefunden.

Bevor wir uns in diesem kurzen Artikel mehr mit dem Intervallfasten beschäftigen, möchte ich noch auf zwei Tatsachen hinweisen:

Übergewicht macht krank!

„Ein leerer Sack kann nicht stehen“, lautet ein herkömmliches Sprichwort. Dies ist längst überholt. Schlanke Menschen haben ein viel höheres Potential für körperliche Leistungen als übergewichtige Personen. Übergewicht ist außerdem die Basis von chronischen Erkrankungen, die die betreffende Person ein Leben lang begleiten.

Dicke Kinder werden immer wieder durch Mobbing ihrer Kameraden ins Abseits gestellt. Zugegeben, das ist unsozial und nicht zu vertreten, da gibt es kein Wenn und Aber, diese Verhaltensweise darf man nicht tolerieren. Wie sieht es aber in der freien Natur aus? Ich habe das Glück, dass ich in einer Umgebung wohne, in der ich sehr viele freilebende Tiere beobachten kann. Rehe, Hirsche, Hasen, Igel, Vögel und Wildschweine. Ich habe noch kein ein-

ziges dieser Tiere gesehen, das übergewichtig war. Warum? Diese Exemplare hätten keine Chance zum Überleben! Wildlebende Tiere müssen sich dem Rhythmus der Natur anpassen, sie bekommen nicht jeden Tag um die gleiche Zeit Futter und können dadurch ihr Idealgewicht halten.

Dicke Tiere sind krankheitsanfälliger. Oft sterben Zuchtschweine an einem Herzinfarkt, dies passiert einem Wildschwein nicht, gibt uns das nicht zu denken?

Um auf das Mobbing zurückzukommen. Ja, unsozial, böse und nicht zu tolerieren, keine Frage! Erkennen aber Kinder vielleicht doch intuitiv ein Fehlverhalten wider die Natur? Wie man dies zum Ausdruck bringt, bleibt natürlich dahingestellt. Meine jüngste Tochter, die sehr schlank ist, hat versucht, eine stärkere Freundin zum Sport zu bewegen, dies finde ich sehr in Ordnung. Ob die Aufforderung angenommen wird, wer weiß?



Lebe! – ein Ratgeber

von Dr. Michael Ehrenberger
Warum werden manche Menschen selbst bei aussichtslos schwerer Krankheit wieder gesund und andere nicht? Lesen Sie, was ein Mediziner dazu zu sagen hat.



Der Jungbrunnen-Effekt

von P.A. Straubinger, Margit Fensl und Nathalie Karré
Kneipp Verlag / Styriabooks
ISBN 978-3-7088-0753-9

Diese Bücher sind direkt erhältlich bei Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte.
Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Kalorien zählen, ein Relikt aus der Steinzeit?

Da ich nun fast vier Jahrzehnte als Arzt tätig bin, darf ich Ihnen versichern, dass mit dem Kalorien zählen sicherlich etwas nicht stimmt. Es gibt Personen, die gertenschlank sind und essen können ohne Ende. Andere Menschen wiederum sind übergewichtig und essen wirklich nur ein Minimum. Wie ist dies erklärbar?

Nun, eine endgültige Erklärung bleibt uns durch das derzeitige anerkannte wissenschaftliche Modell in manchen Bereichen versagt. So glauben wir immer noch, dass Lebewesen geschlossene Systeme sind. Wir sprechen zwar gerne von „Qi“ und „Prana“, weil wir uns zu den fernöstlichen Heilmethoden hingezogen fühlen, allerdings haben wir den Begriff der „Lebensenergie“ in unseren Alltag noch nicht ausreichend integriert. In jedem Lebensmittel steckt mehr als bloße Kalorien, es steckt eine Energie darin, die die anerkannte Wissenschaft noch nicht akzeptieren möchte.

Diese Energie ist es aber, die Lebewesen nährt, vom Einzeller bis zu hochkomplexen biologischen, offenen Systemen, wie der Mensch eines darstellt. Ohne diese Energie wäre es nicht möglich zu überleben, keine Ameise könnte ihr Leben fristen ohne sie. Zugegeben, eine schwere Kost für die mechanistisch orientierte Medizin, dennoch mit Fakten belegt.

Frau Dr. Galina Schatalova war der Meinung, dass der Mensch nicht mehr als 1.000 Kilokalorien pro Tag brauche und dies auch nur bei extremer körperlicher Anstrengung. Ihre Behauptungen konnte sie durch zahlreiche Experimente bestätigen. Durch meine eigene Praxis als früherer Fastenarzt kann ich bestätigen, dass man auch nach sieben Vollfasttagen in der Lage ist, Sport zu betreiben, vielleicht sogar besser als vor der Fastenzeit. Die Augen und auch der Verstand werden klarer, das Gemüt ruhiger und fast alle Blutwerte verbessern sich.

Autophagie

Der Begriff Autophagie oder Autophagozytose bezeichnet einen Vorgang, bei dem eine Zelle sich regeneriert. Verschiedene Zellbausteine werden dabei zerlegt und wiederverwertet. Es kann sich dabei um einzelne Proteine handeln, aber auch um ganze Zellorganellen, wie zum Beispiel Mitochondrien. Die Autophagie wurde bereits vor 50 Jahren in Rattenexperimenten nachgewiesen. Es konnte gezeigt werden, dass „hungernde“ Zellen von Ratten Bläschen bildeten und begannen, Teile ihres Innenlebens zu verdauen.

Wenn Sie nun daran denken, dass die Zelle „sich selbst frisst“, dann liegen Sie falsch in dieser Annahme. Es handelt sich mehr um ein „Ausmisten“, um Platz für Neues zu schaffen. Vielleicht können wir diesen Vorgang am besten mit der Reinigung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung vergleichen. Wenn Sie den Müll nicht hinaustragen, dann sammelt sich so viel an, dass Ihre Heimstätte unbewohnbar wird. Müll kann jedoch wiederverwertet werden und genau das machen unsere Körperzellen, vorausgesetzt, wir geben ihnen die Chance dazu.

Die Autophagie – der Selbstreinigungseffekt der Zelle – unterstützt zahlreiche wichtige Funktionen in unserem Körper. So wird die Herzfunktion gestärkt, der Blutdruck stabilisiert, das Immunsystem unterstützt und eine ganze Reihe von chronischen Erkrankungen gelindert, von Diabetes bis Rheuma, Arthritis und Arthrosen. Personen, die an einer Krebserkrankung leiden, zeigen ebenfalls positive Reaktionen auf eine regelmäßige Nahrungskarenz.

Valter Longo (Biologe und Altersforscher) bezeichnet Fasten als eines der stärksten Medikamente, die der Medizin zur Verfügung stehen. Auch Paracelsus meinte schon vor 500 Jahren: „Heile den Körper, indem Du seine Säfte reinigst.“

Als naturheilkundlich orientierter Arzt bin ich es natürlich gewöhnt, wegen meiner Aussagen kritisiert zu werden.



Ich möchte jedoch nicht unerwähnt lassen, dass für die Forschung der Autophagie 2016 sogar der Nobelpreis an den japanischen Forscher Yoshinori

Ohsumi verliehen wurde. Auch an der Universität in Graz werden unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Thomas Pieber wichtige Erkenntnisse bezüglich Autophagie und Nahrungskarenz gesammelt und es ist zu hoffen, dass diese Erkenntnisse bald in jedem Spital und jeder Arztpraxis aufgenommen, akzeptiert und umgesetzt werden.

Prof. Dr. Thomas Pieber zum Thema Intervallfasten:

„Es verbessert sich etwa die Herzfunktion dramatisch – wir sehen das Phänomen, dass mittellange Fastenperioden die Herzfunktion so weit steigern, dass in der Sportmedizin sogar untersucht wird, ob man es nicht als Doping einstufen muss“.

Quelle:
„Der Jungbrunnen-Effekt“,
Straubinger, Fensl, Karrè

Wie funktioniert Intervallfasten?

Nun, Intervallfasten ist relativ einfach auszuführen. Wichtig ist es, eine Fastenzeit von mindestens 16 Stunden einzuhalten und dies, wenn möglich, täglich. Wir sprechen hier von der 16 : 8 Methode. Dies bedeutet, 16 Stunden keine Kalorien zu sich zu nehmen. In den verbleibenden 8 Stunden können ohne Probleme zwei Mahlzeiten konsumiert werden. Wenn man allerdings sagt: keine Kalorien, dann muss man wirklich ohne Kalorien bleiben, also auch keinen Alkohol trinken und keinen Kaffee mit Zucker. Schwarzer Kaffee ohne Milch und Zucker ist erlaubt. Kräutertee, grüner Tee und Wasser sind natürlich auch erlaubt.

Warum mindestens 16 Stunden? Erst nach 14 Stunden tritt die schon beschriebene Autophagie ein und die Zellen haben dann Zeit, unerwünschte Stoffe abzubauen. Natürlich können Sie die Fastenzeit auch verlängern, zum Beispiel auf 20 Stunden, dann gehen sich allerdings keine zwei Mahlzeiten mehr aus.

Lactobacillus Darmbakterien

Mehr Vielfalt in der Darmflora = mehr Gesundheit

10 in 1

- 10 verschiedene Stämme Lacto- und Bifidobakterien
- 30 Milliarden lebender Bakterien
- Magen- und Gallensaft resistent

60
Kapseln
€34,90



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



Sie können auch variieren. Eine Variante wäre die 6 : 1 Fastenzeit. Dabei wählt man einen Tag in der Woche, an dem man nichts isst. Man kann auch an jedem dritten Tag nichts essen u. s. w. Wichtig ist, dass der Autophagieprozess in Gang kommt. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut und womit Sie am besten umgehen können, zu einem Zwang sollte es nicht werden. Mehr Modelle des Intervallfastens finden Sie in dem Buch „Der Jungbrunnen-Effekt“.

Was passiert, wenn ich Hunger bekomme?

Natürlich wird es Phasen geben, in denen Sie Hunger bekommen. Haben Sie keine Angst davor! Etwas Hunger schadet nicht. Wir sind zwar darauf konditioniert, dass wir den Hunger im eigenen Leib sofort „bekämpfen“, dieses Problem liegt aber meist in unserer



Intervallfasten unterstützt bei:

- Fastenzeiten setzen die **Autophagozytose** in Gang, dies bedeutet, dass die Zelle sich selbst reinigt. Dies ist ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung unserer Gesundheit.
- **Bluthochdruck**, der auch der „Silent Killer“ genannt wird, wird durch regelmäßige Fastenzeiten deutlich reduziert. Bedenken Sie jedoch, dass auch Entspannungsübungen und regelmäßiges Ausdauertraining zu einer sinnvollen Gesundheitspflege beitragen.
- Fasten – ein Jungbrunnen für Ihre **Gefäße!** Gefäßerkrankungen und deren Folgen sind derzeit die häufigste Todesursache in den Industrieländern. Fasten kann dabei helfen, die Gefäße gesund zu erhalten. Natürlich ist es von Bedeutung, welche und wie viele Kalorien Sie in den Fastenpausen zu sich nehmen.
- Intervallfasten unterstützt Sie bei **Diabetes**. Fast jeder Diabetiker ist in der Lage, seinen Blutzuckerspiegel selbst zu messen. Der bewusste Verzicht auf Kalorien kann Sie bei dieser Erkrankung deutlich unterstützen. Ratsam, ja sogar unumgänglich ist es natürlich, eine geplante Umstellung der Ernährung mit Ihrem behandelnden Arzt zu besprechen.
- Intervallfasten eignet sich ebenfalls als Begleittherapie bei **Krebs-erkrankungen**. Dies jedoch nur dann, wenn sich der Patient in einem guten Ernährungszustand befindet. Ist bereits eine starke Gewichtsreduktion eingetreten, muss unbedingt eine fachlich fundierte Auskunft eingeholt werden.
- Intervallfasten hilft bei der **Gewichtsreduktion**. Menschen, die ihre Gesundheit behalten wollen, sollten auf ihr Gewicht achten. Fettleibigkeit führt nicht nur zu Gefäßschäden, Diabetes, Herzproblemen oder Demenz, sie kann auch die Entstehung von bösartigen Erkrankungen unterstützen. Fasten steuert all diesen Prozessen entgegen.
- Weitere positive Erfahrungen konnte ich bei Menschen sammeln, die unter **chronischen Entzündungen und Leberbeschwerden** leiden. Die Entzündungen nahmen ab und die Leberbefunde besserten sich oft bis in den Normbereich.

Kindheit. Ein hungriges Kind quengelt mehr herum und hat auch das Recht, dass sein Hunger gestillt wird. Nachdem wir aber erwachsen geworden sind, müssen wir nicht sofort jeden Hunger stillen, oft genügt auch ein Glas Wasser oder eine gute Tasse Tee und plötzlich gibt der Magen Ruhe. Je mehr man sich an dieses Gefühl gewöhnt, desto leichter fällt auch das Intervallfasten.

Für wen ist Intervallfasten nicht geeignet?

Intervallfasten eignet sich für viele Personen, jedoch nicht für jedermann. Obwohl bei unseren Kindern oft das Gewicht nicht zur Körpergröße passt, sollten sie dennoch auf das Intervallfasten verzichten. Kinder sollten viel mehr lernen, die Essenszeiten einzuhalten

und gesunde Lebensmittel zu bevorzugen. Man kann sie darauf aufmerksam machen, wie schädlich Zucker ist und dass die Kindermilchschnitte zwischendurch (eine fettreiche, zuckerhaltige, ballaststoffarme „Belohnung“, die krank macht) Probleme schaffen kann.

Ebenso auf das Intervallfasten verzichten sollten Personen, die unter Magersucht leiden, schwangere Frauen und stillende Mütter. Leidet man an einer Krebserkrankung, ist unbedingt eine Fachmeinung einzuholen, bevor man die Ernährung umstellt.

Abschließend möchte ich noch einmal betonen, dass es sich beim Fasten nicht um eine neue Erkenntnis in der Medizin handelt. Heutzutage sind wir jedoch in der Lage, die wissenschaftlichen Grundlagen zu erarbeiten und immerhin wurde dafür der Medizinnobelpreis verliehen.

Literatur:

Der Jungbrunnen-Effekt – P.A. Straubinger, Margit Fensl, Nathalie Karrè

Buntnessel Extrakt + Chrom

Schlanke Figur & jugendliche Energie

- Fördert die Fettverbrennung
- Aktiviert Enzyme & wirkt Stoffwechsel anregend
- Unterstützt das Herz-Kreislaufsystem



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

Bezahlte Anzeige

Die Nobelpreis Methode – Bernhard Ludwig



Der

Platz 1-Bestseller

für ein gesünderes,
vitaleres Leben findet
seine **Fortsetzung!**

Der Jungbrunnen-Effekt
 Mein Praxisbuch
 Neue Strategien
 Wie 16-Stunden-Intervallfasten
 mit Leichtigkeit gelingt

128 Seiten | € 20,00 | ET: 25.11.2019

www.styriabooks.at

KNEIPP
 VERLAG WIEN

Dr. Ehrenberger Manufaktur – mit Liebe handgemacht

Teil 2 der Artikelserie über Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte

Von Barbara Klettner

Die Dr. Ehrenberger Synthese GmbH wächst und das freut uns sehr! Gleichzeitig bedeutet dieses steigende Interesse an unseren Naturprodukten auch zunehmende Herausforderungen. Nichtsdestotrotz setzen wir weiterhin konsequent auf Nachhaltigkeit – auch bei unseren Verpackungen.

Verpackungen sind nicht nur fürs Auge, sondern erfüllen auch wichtige Aufgaben. Gerade im Lebensmittelbereich schützen sie die Produkte und ihre wertvollen Inhaltsstoffe und helfen dabei, die Produkte unbeschadet zu transportieren. Dennoch entstehen dadurch





immer größere Müllberge. Für uns ist es natürlich eine Selbstverständlichkeit, dass wir bei dieser Entwicklung nicht mitmachen. Da wir bereits seit zwei Jahren unsere Produkte in Dosen aus 100 % pflanzlichen Rohstoffen (Green PE) verpacken, sind wir seit Anfang des Jahres mit der Umstellung von konventionellen Verpackungshilfen (Kartons, Füllmaterial) auf nachhaltige Materialien beschäftigt. Die Suche nach Alternativen war allerdings nicht leicht. Nicht nur, dass Plastik die Welt der Verpackungen regiert, auch der Schutz unserer wertvollen Naturprodukte muss bei nachhaltigen Füllmaterialien gewährleistet sein.

Nach zahlreichen Experimenten haben wir schließlich starke Partner für den Schutz unserer Produkte und der Umwelt gefunden. Rund 70 % unserer Materialien sind nachwachsende Rohstoffe. Dazu zählen Holz, Papier und Karton. Was sich nicht kompostieren lässt, kann zumindest wiederverwertet werden.

Trotz nachhaltiger Alternativen ruhen wir uns natürlich nicht aus. Wir sind laufend auf der Suche nach Verbesserungen und neuen Lösungen. Unser oberstes Ziel ist es, die Verpackungsmaterialien so weit wie möglich zu minimieren. Wir bleiben dran, um Ihnen nicht nur ein Paket, sondern ein Geschenk liefern zu können.

Aber auch Sie können jeden Tag einen Beitrag leisten. Leinenbeutel statt Plastiksackerl, Glasbehälter statt Plastikdose. Es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag einfach auf Plastik zu verzichten – probieren Sie es doch einmal aus.



Naturprodukte in hoher Qualität an zufriedene Kunden liefern – das ist der wichtigste Grundsatz unseres Betriebes. In Mogersdorf per Hand erzeugte Produkte werden wiederum in Mogersdorf mit viel Liebe zum Detail verpackt und ausgeliefert. Unser Ziel ist es, dass jedes Dr.-Ehrenberger-Produkt nicht nur in Mogersdorf hergestellt, sondern auch in Mogersdorf verpackt und vermarktet wird – der Umwelt und unseren treuen Kunden zuliebe.



Wussten Sie schon, dass Sie unsere Manufaktur 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.





22.11.2019

Weihnachtsausstellung – Gesundheit schenken

Veranstalter: Einkaufszentrum EO Oberwart

Datum: Freitag, 22. November 2019 bis Dienstag, 24. Dezember 2019

Ort: Einkaufszentrum Oberwart, Europastraße 1, 7400 Oberwart.

Schenken Sie Gesundheit!

...mit den
Kuren von
Dr. Ehrenberger!

Zum Beispiel:

- Darmkur
- Leberkur
- Gelenkekur
- Herz-Kreislauf Kur
- Bio Immunkur



Dr. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte



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

Dr. Ehrenberger Symposium Naturmedizin 2019

Ganzheitsmedizin & Naturheilkunde

Der Themenkreis Ganzheitsmedizin & Naturheilkunde stand im Mittelpunkt des großen Dr. Ehrenberger Symposiums 2019, welches in diesem Jahr wieder in Wien stattfand und mit hochkarätigen Referenten mehr als 100 Teilnehmer in seinen Bann zog.

Auf dem Programm standen Vorträge erfahrener, ganzheitsmedizinisch-arbeitender Mediziner und detaillierte Fachinformationen zu Produkten und Wirkstoffen der Firma Dr. Ehrenberger.

Die Pausen gaben Gelegenheit zu Gesprächen und zu einem Besuch der begleitenden Ausstellung. So konnten Teilnehmer am Stand bei Hans-Jörg Leitner von beladomo eine kostenlose Beratung zur Optimierung von Trinkwasser einholen. Bei Dirk des Bouvrie gab es sämtliche Informationen über den VGNÖ (Verband der ganzheitlichen Naturheiltherapeu-

ten Österreichs). Handgemachte Konfitüren und Liköre bei Margarete Droschke konnten verkostet und erworben werden und selbstverständlich konnten am Stand der Firma Dr. Ehrenberger sämtliche Naturprodukte bestellt und zahlreiche Produkte getestet werden.



Dr. Mag. Helmut Zwander: „Warum heilen Pflanzen?“ Der evolutionsbiologische Zugang zur Heilwirkung von Pflanzen.



Dr. med. Michael Ehrenberger: Fachinformation zu den Dr. Ehrenberger Produkten.



Univ. Prof. Dr. Kurt Kotrschal: „Miteinander – gegeneinander“ Das Prinzip Kooperation.



Barbara Klettner: „Unsere Produktion – Mit Liebe von Hand.“



„Lieber Dr. Ehrenberger...“

Fragen & Antworten



Margarete H. schreibt: „Ich leide seit einiger Zeit an Kribbeln in den ersten drei Fingern der linken Hand. Besonders nachts sind die Beschwerden stark und das Kribbeln geht in Schmerzen über. Wenn ich aufstehe und mit der Hand Bewegungen mache, werden die Beschwerden besser. Mein Hausarzt meint, es könne sich um ein Carpal-tunnelsyndrom handeln. Was kann ich Ihrer Meinung nach tun?“

Dr. med. Ehrenberger: „Ich nehme an, dass Ihr Hausarzt mit seiner Vermutung ganz richtig liegt. Beim Carpal-tunnelsyndrom handelt es sich um einen Druck auf einen Nerv, der durch eine Engstelle entsteht. Für eine exakte Ab-

klärung braucht man eine Messung der Nervenleitgeschwindigkeit. Von meiner Seite rate ich Ihnen zu Krill Öl Kapseln und Weihrauch-Entzündungshemmer Kapseln. Außerdem sollten Sie Tätigkeiten, wie zum Beispiel Radfahren vermeiden, dabei vergrößert sich der Druck auf den Nerv. Sollte sich keine Verbesserung einstellen, beziehungsweise sich die Beschwerden verschlechtern, sollte man daran denken, sich einer Operation zu unterziehen.“



Carina U. fragt: „Meine Tochter, 9 Jahre, leidet immer wieder unter Fieberbläschen. Ich benutze zwar immer die Salbe

aus der Apotheke, aber sie treten immer wieder auf.“

Dr. med. Ehrenberger: „Der Herpes-Simplex-Virus ist weit verbreitet. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung trägt es in sich. HSV-1 wird durch eine Schmierinfektion – also zum Beispiel beim Küssen, oder Benutzung von gemeinsamen Geschirr – übertragen. Trägt man einmal das Virus in sich, kann es immer wieder zu einem Ausbruch kommen. Es gibt einige Faktoren, die einen Ausbruch begünstigen:

- Stress (psychisch und physisch)
- Geschwächtes Immunsystem
- Allergien
- Starke UV-Strahlung

Krill Öl Premium

Präzise Gehirnleistung und positive Stimmung

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

45 Kapseln
€39,90

90 Kapseln
€74,90



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

Bezahlte Anzeigen

Brennnessel

BIO

Vielfältiges Heilkraut mit langer Geschichte

- Unterstützt die Tätigkeit der Niere, wirkt entwässernd und entsäuernd
- Reinigt das Hautbild durch blutreinigende Wirkung
- Verbessert Gelenkbeschwerden bei Gicht (Erhöhung der Harnsäure)

120 Kapseln
€13,90



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

STERNANIS

BIO

Wirkt auf natürliche Weise gegen virale Infekte

- Schützt vor grippalen Infekten
- Lindert Bronchialerkrankungen
- Wirkt schleim- und krampf-lösend

90 Kapseln
€19,90

180 Kapseln
€34,90



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

Ich empfehle die Einnahme von Sternanis. Die betroffene Stelle kann auch mit einer selbstangerührten Paste bestrichen werden. Dazu eine Kapsel öffnen, den Inhalt mit einem TL Olivenöl anrühren und auftragen.“



Catherina C. fragt: „Mein Kind, 15 Jahre, kann sich in der Schule schlecht konzentrieren. Was gibt es da an natürlichen Medikamenten?“

Dr. med. Ehrenberger: „Auf jeden Fall sollte der Zuckerkonsum drastisch eingeschränkt werden. Viel Wasser trinken, ist ebenfalls wichtig. Ich empfehle die Einnahme von VitBforte, Krillöl, Lactobac 10 in 1 und L-Glutathion.“



Andrea H. fragt: „Kann die Moringa Pflanze als Krebsmittel eingesetzt werden? Wirkt sie unterstützend bei der Chemotherapie?“

Dr. med. Ehrenberger: „Moringa kann sehr gut begleitend in der Krebstherapie insbesondere bei Chemotherapie eingesetzt werden. Dabei hilft Moringa schädliche Stoffe aus dem Körper

zu leiten und zudem kann der Mangel an Aminosäuren, der durch die Chemotherapie hervorgerufen wird, damit zumindest teilweise ausgeglichen werden. Zusätzlich ist es wichtig, Zeolith + C zur Entgiftung einzusetzen und außerdem Silizium, welches im gesamten Körper für Wasserspeicherung und Aufbau verwendet wird. Auch sollte bei einer Krebs-

erkrankung darauf geachtet werden, in der Ernährung weißen Zucker unbedingt zu vermeiden. Zucker muss nicht mit der Nahrung aufgenommen werden, sondern kann vom Körper selbst aus Kohlenhydraten gebildet werden. Zudem kann Zucker nicht gespeichert werden und Krebszellen freuen sich dann über die frei verfügbare Nahrung.“



Weihrauch Extrakt

Schmerzen lindern und Entzündungen vorbeugen

- Lindert Entzündungen insbesondere bei Gelenksbeschwerden
- Wirkt entgiftend durch Curcuma und Ingwer
- Unterstützt die Leberfunktion und den Darm

120 Kapseln
€34,90



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

L-Glutathion reduziert

Mehr Fitness und Vitalität in jedem Alter

- Stärkt die Immunabwehr
- Starkes Master-Antioxidans mit Anti-Aging Wirkung
- Hemmt Entzündungen

90 Kapseln
€34,90



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

Acerola Vitamin C

BIO

Einfach einzunehmen in Pulverform

- Schützt Schleimhäute (Zahnfleisch) und Gefäße
- Reduziert negative Folgen in den Gefäßen, die durch Tabakkonsum entstehen
- Wirkt entzündungshemmend

100 g Pulver
€24,00



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

Bezahlte Anzeigen

Das Gute liegt so nah: Superfood Zwiebel

Von Olga Krenek

Die Zwiebel ist ein wahres „Superfood“. Sie steht in dem Ruf, ein wahrer Allrounder zu sein. Bereits im Altertum wurde die Zwiebel, *Allium cepa*, so der botanische Name der Zwiebel, von den Römern zur Linderung von Entzündungen, als auch zur Behandlung von Herzkrankheiten, Rheuma und Insektenstichen eingesetzt. Die heilkundigen Mönche des Mittelalters nutzten die Zwiebel darüber hinaus bei Problemen im Magen-Darm-Bereich, bei Zahnschmerzen, Wassersucht, Ödemen, Kopfschmerzen, eitrigen Wunden und vielen weiteren gesundheitlichen Beschwerden.



Viele der alten Anwendungen dienen heute noch als bewährte Hausmittel. Nicht nur Hustensirup, auch alle anderen Zubereitungen aus dem essbaren Lauchgewächs sind für die innere und äußere Anwendung schnell und unproblematisch hergestellt. Ein weiterer Vorteil des Heilmittels Zwiebel: Sie ist das ganze Jahr hindurch erhältlich und lässt sich gut aufbewahren. Die einzelnen Zwiebelsorten unterscheiden sich deutlich im Geschmack, aber zur Herstellung von Hustensirup oder entzündungshemmenden Auflagen kann man sie alle verwenden.

Wichtig ist, dass die Zwiebel keine faulen Stellen aufweist oder schon ausgetrieben hat – dabei büßt sie ihre wertvollen Inhaltsstoffe ein. Zu diesen gehören neben Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und ätherischem Öl insbesondere schwefelhaltige Substanzen, die beim Zerschneiden durch die Reaktion mit dem Sauerstoff der Luft für den charakteristischen Geruch und das Augentränen verantwortlich sind.

Diese Sulfide beeinflussen gleichzeitig auf vielfältige Weise positiv unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie haben entzündungshemmende und keimtötende Eigenschaften. Daher können sie uns vor Infektionen und Erkältungskrankheiten schützen, die Abwehrkräfte stimulieren und das Immunsystem stabilisieren.

Aufgrund der antibiotischen Eigenschaften, die das Wachstum von Pilzen, Viren und Bakterien hemmen, kann das Lauchgewächs zudem bei Hautentzündungen, Abszessen, Furunkeln und Akne helfen und den Heilungsprozess beschleunigen.

Neben dem klassischen Zwiebelsirup sind Zwiebelwickel, -kompressen und -auflagen bei Husten, Bronchitis, Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber und Kopfschmerzen heute noch gebräuchliche Anwendungen.

Wichtig: Bei allen Anwendungen empfiehlt es sich, die rohe Zwiebel jeweils frisch zu schneiden, damit die Wirkstoffe nicht verloren gehen. Um an den Händen den langanhaltenden Geruch zu entfernen, hilft Zitrone. Man reibt die Finger mit der halbierten Frucht ab und lässt den Saft vor dem Waschen mit Seife etwas einwirken.

Rezept für Zwiebel-Tee

Vor allem als Tee zubereitet, wirkt die Zauberknolle im Bereich des Mund- und



Halsraumes antibakteriell sowie entzündungshemmend und hilft etwa bei Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Dafür einfach Wasser mit frisch geschnittenen Zwiebeln aufkochen lassen und von der Mixtur im warmen Zustand maximal zwei Tassen pro Tag trinken. Etwas Honig hilft, den Geschmack zu

verbessern. In rohem Zustand entfalten Zwiebeln ihre gute Wirkung noch besser. Da der Mensch die durch sie aufgenommenen Schwefelverbindungen nicht über die Verdauung, sondern über den Atem ausscheidet, passieren diese Lunge und Bronchien und lassen gereizte Schleimhäute abschwellen.

Rezept für Zwiebel-Hustensaft

Der selbstgemachte Zwiebel-Hustensaft ist eine gute Alternative zum Hustensaft aus der Apotheke und ist natürlich auch wesentlich günstiger.

- Zwiebel klein würfeln und in ein leeres Schraubglas füllen (z. B. kleines Marmeladenglas)
- Honig zugeben
- zuschrauben und Masse schütteln
- ziehen lassen – am besten über Nacht, bis die Mischung flüssiger wird.

Zwiebel als Schönheitselixier

Die Zwiebel ist aber auch ein Schönheitselixier. Sie kann dabei helfen, die lästigen Hauterscheinungen zu bleichen. Eine Zwiebel pürieren oder in kleine Stücke schneiden und durch ein Leinentuch pressen. Den so gewonnenen Saft 1:1 mit Apfelessig vermischen. Auf die Altersflecken zwei Mal täglich auftragen und bereits nach ca. drei Wochen kann man eine Verbesserung feststellen.

Acerola Vitamin C + Zink

Die Powerkombi fürs Immunsystem

- Mit Zink für ein starkes Immunsystem
- Magenfreundlich und frei von Ascorbinsäure
- 100% Natur



60
Kapseln
€15,90

180
Kapseln
€42,90



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

Vitamin B-Komplex forte

Unterstützung für unsere Schaltzentrale im Kopf

- 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/

Bezahlte Anzeigen

Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Teil 6 der Artikelserie Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

Von Gudrun Habersetzer

Wer meint, in der kalten Jahreszeit stelle die Natur nichts zur Verfügung, der irrt.

Spitzwegerich

Der Spitzwegerich zählt zweifellos zu einer der wichtigsten Arzneipflanzen. Der Name leitet sich von der indogermanischen Silbe „-rich“ ab, was übersetzt „König“ bedeutet – Spitzwegerich, der „König der Wegränder“. Bereits in der Antike wurde das weit verbreitete Heilkraut für Beschwerden eingesetzt. 2014 wurde der Spitzwegerich zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Der Wegerich zählt zu den sogenannten „Wiesenunkräutern“, er ist das ganze Jahr über zu finden. Seine klassische Anwendung findet er als Hustensaft.

STECKBRIEF SPITZWEGERICH

Pflanzenname: Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Erntemonate: ganzjährig

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

Verwendung als Heilpflanze bei: Asthma, Bronchitis, Harnwegsentzündungen, Hautentzündungen, Husten, Insektenstichen, Lungenentzündungen, Lungenschwäche, Magenschleimhaut-entzündungen, Reizdarm, Verbrennungen, Wunden

Verwendung als Lebensmittel: Blätter und die Blütenstände sind für Suppen, Salat, Gemüse, Eingelegtes und Aufläufe geeignet.

Linde

Schon den Germanen war die Linde heilig, die Göttin Freya ist die Schutzgöttin der Linde und der Familie. Die Linde galt als Schutzbaum gegen Blitzeinschläge und Dämonen. Unter der Linde wurde früher Recht gesprochen, man traf sich zur Beilegung von Streitigkeiten unter der Gerichtslinde. Völlig zu Unrecht werden die Blätter der Winterlinde kaum beachtet. Die Blätter sind besonders für „Baumblatt-Einsteiger“ geeignet. Lindenblätter eignen sich roh für Smoothies und Salate, als auch aufs Butterbrot. Gekocht sind sie eine Alternative zum Spinat. Früher wurden Lindenblätter als Futter für Ziegen und Schafe verwendet. In Zeiten der Not dienten Lindenblätter auch als Tabakersatz oder Schwarzteeersatz.

STECKBRIEF LINDENBLATT

Pflanzenname: Linde (*Tilia*)

Blütezeit: Juni bis Anfang August

Inhaltsstoffe: Linarin (Tiliacin), Zucker, Stärke, Lipide, Harzsäuren, Gelbstoffe, Phlobaphene, Farbstoff Xanthophyll, hoher Vitamin-C-Gehalt der frischen Blätter.

Verwendung als Heilkraut bei: Erkältungskrankheiten und zur Unterstützung der Harnabsonderung. Blätter wirken anregend bei Appetitlosigkeit und beruhigend bei innerer Unruhe.

Verwendung als Lebensmittel: Geeignet für den Verzehr roh oder gekocht, für Salate, Smoothies und als Spinat-Alternative.

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!



REZEPTE

Spitzwegerich Hustensaft

Zutaten: ca. zwei Handvoll Spitzwegerich Blätter, ca. 250 g Honig, Saft einer kleinen Zitrone, zwei Schraubgläser, je ca. 350 ml

Zubereitung: Die Blätter quer zur Längsfaser in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Eine ca. 1 cm dicke Lage Spitzwegerich Blätter in das Glas geben und dann mit Honig bedecken. Abwechselnd Blätter und Honig in das Glas geben und zwischendurch immer wieder mit Hilfe eines Löffels festdrücken. Die letzte Lage sollte Honig sein und den Spitzwegerich gut bedecken. Alles nochmal gut mit dem Löffel festdrücken und das Glas schließen. Zum Durchziehen und Reifen das Glas für zwei Monate an einen möglichst gleichmäßig temperierten und dunklen Ort stellen. Nach zwei Monaten den Sirup in ein Wasserbad stellen und langsam erwärmen. Den Zitronensaft und etwa 20 ml abgekochtes, warmes Wasser dazu rühren und nochmal zwei Stunden ziehen lassen. Durch ein Sieb in das zweite, desinfizierte Schraubglas abgießen.

Lindenblätter mit Frischkäsefüllung

Zutaten: 20 Lindenblätter, 150 g Frischkäse, Salz, weißer Pfeffer, 1 TL Honig, fein geriebene Schale einer Biozitrone, fein gehackter Knoblauch

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Die Lindenblätter mit der Oberseite nach unten auflegen, 3 cm lange Streifen der Fülle auf die Blätter dressieren und dann zusammenrollen. Erst die Seiten einschlagen, dann von unten aufrollen, zuletzt die Spitze umschlagen. Die zarten Blätter haften an der Füllung und müssen nicht fixiert werden.





Erster Österreichischer Naturheilverein Wien

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts wurde aus der persönlichen Überzeugung, mit naturheilkundlichen Methoden Gutes für die Gesundheit zu tun, der Naturheilverein, kurz NHV, in Wien gegründet. Die ganzheitlichen Themen sind nun ins 21. Jahrhundert hinein gewachsen. Das Ziel des Vereins war und ist es nach wie vor, durch Vorträge und praktische Kurse, das Interesse für Naturheilverfahren zu wecken.

Im Jahr 1895 wurde der Naturheilverein von H. Paul Stellbogen aus einer persönlichen Notlage heraus gegründet. Er war selbst schwer krank und verlor zwei Kinder. Erst in einer Kneipp-Naturheilanstalt wurde er von seiner Krankheit befreit, an deren Behandlung Ärzte und Spitäler zuvor gescheitert waren. Da er das Vertrauen zu den Ärzten verloren hatte, beschloss er sich selbst zu behandeln. Er betrieb Zimmergymnastik, bewegte sich viel in der sonnigen, freien Natur und erfuhr durch ein Inserat von der Ebenhechtschen Kneipp Anstalt in Schärding. Hier wurde er von seiner schweren Krankheit geheilt. Aus Dankbarkeit verwendete er seine geringen Ersparnisse zur Herausgabe einer Zeitschrift über natürliche Heilweisen, die nach wie vor vier mal im Jahr erscheint.

Der Verein sorgte damals auch durch gemeinsame Ausflüge in die Natur aktiv für die Gesundheit der zahlreichen Mitglieder, was den Menschen aus der Stadt zu neuer Lebenskraft verhalf. Im Jahr 1912 wurde auf dem Satzberg in Wien-Hütteldorf ein "Luft- und Sonnenbad" errichtet. Jahrelang waren die Luft- und Sonnenbäder als ein wichtiger Heilfaktor, wie auch als Abhärtungsmittel, allgemein anerkannt. Der mehrstündige Aufenthalt an einem sonnigen, vor Winden geschützten Plätzchen wurde als erquickender und wohltätiger angesehen als manche Arznei. Diese Einrichtung wurde heute durch die Thermen- und Wellness-Angebote abgelöst.

Aus der Kneipp-Bewegung heraus ist der Erste Österreichische Naturheilverein entstanden und nach wie vor ist er erfolgreich. Das Ziel des Vereins war und ist es, durch Vorträge und praktische Kurse, das Interesse für Naturheilverfahren zu wecken. Besonderes Augenmerk galt damals der Diät, der Reform der Schulmedizin, der Bekämpfung des Alkohols und der Veranstaltung von Kursen für Kinderpflege. Heute werden in den beiden Vortragsräumen in der Esterhazygasse Themen wie Spagyrik, Homöopathie, Schüßler Salze, energetische Methoden, Familien-Aufstellungen, der gesunde Schlafplatz und vieles mehr vorgetragen - beziehungsweise praktisch angewendet. Der Erste Österreichische Naturheilverein hat eine rege Veranstaltungstätigkeit, so finden fast täglich interessante Vorträge oder Workshops statt.



Die Termine und Details sind auf der Website zu finden: www.naturheilverein.at



Folgen Sie uns auf
Facebook



August 1926 Sonnenbad Salsberg

österreichische
NATURHEIL
ZEITUNG

Das erste österreichische Naturheilmagazin seit 1926

12. Jahrgang

8. 12. 2017



Die wirksamste
Medizin ist die natürliche
Heilkraft, die im Inneren
eines jeden von uns liegt.



APOTHEKE zur
KAISERKRONE



NHV

Erster Österreichischer
Naturheilverein

Esterhazygasse 30
1060 Wien

Kontakt:

0664 / 372 72 66

info@naturheilverein.at

www.naturheilverein.at

Bezahlte Anzeige

Buchempfehlungen



Elke Papouschek: Mein Garten Im Winter

Auch wenn der Winter ins Land zieht, gibt es für Gärtner was zu tun. In ihrem Ratgeber beschreibt die Gartenexpertin Elke Papouschek welches Gemüse den frostigen Temperaturen im Beet trotzt, wie man verhindert, dass der Garten im Winter trostlos aussieht, wie man Futterringe für Vögel selbst macht und natürlich wie man besonders prachtvolle Weihnachtssterne heranzieht. Das Taschenbuch ist übersichtlich gegliedert und dient auch als praktisches Nachschlagewerk. Ein ideales Geschenk für den Gartenfreund, das auch altes österreichisches Brauchtum passend zu der Jahreszeit zum Inhalt hat.

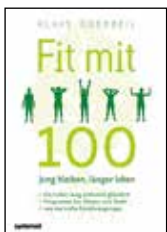
Verlag Cervus, 2006, ISBN 978-3-710400063



Wolf-Dieter Storl: Wir sind Geschöpfe des Waldes

Wälder werden nicht nur oft als Klimaanlage und Lunge der Erde bezeichnet, der Mensch ist auch evolutionär mit den Bäumen verbunden. Vom Primaten, der auf den Bäumen kletterte, bis hin zum modernen Menschen, der Baum liefert für alle essenzielle Lebensräume. In seinem Buch vergleicht Wolf-Dieter Storl nicht nur die europäische Kultur, sondern vergleicht auch Kulturen im Amazonasgebiet, in Japan, Afrika, Indien, Australien und Ozeanien. Das Buch gibt Einblick in fremde Kulturen, führt den Leser in das Reich der Mythen und Sagen des Waldes. Über den geschichtlichen Rückblick hinaus zeigt Storl Strategien auf, wie dem weltweiten Waldsterben begegnet werden kann.

Verlag Gräfe und Unzer, ISBN 978-3-8338-6669-2



Klaus Oberbeil: Fit mit 100

Der renommierte Medizijnjournalist Klaus Oberbeil hat in seinem Buch verschiedenste Erkenntnisse zusammengetragen, die zu einem gesünderen, vitaleren und verjüngten Ich führen können. Bewohner des Kaukasus werden beispielsweise 100 Jahre und älter und dies mit gesunden Knochen, vollem Haar und wenig Falten. Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Herzinfarkte und Übergewicht sind bei ihnen nahezu unbekannt. Mit vielen guten und einfachen Tipps zeigt Oberbeil auf, dass jugendliches Aussehen, Vitalität, Gesundheit und Alter sich nicht ausschließen – sondern Hand in Hand gehen können.

Riva Verlag, ISBN 978-3-95814-289-3



P.A. Straubinger, Margit Fensl, Nathalie Karré: Der Jungbrunnen-Effekt. Mein Praxisbuch.

Wie 16-Stunden-Intervallfasten mit Leichtigkeit gelingt.

Der Jungbrunnen-Effekt hat Tausende Menschen inspiriert, ihr Leben zu verändern. Warum? Weil er so einfach ist: Über einige Stunden einfach nichts zu essen, fördert nachweislich die Zellverjüngung. Die sogenannte Autophagie sorgt dann für die Regeneration der Zellen. Das 16:8-Intervallfasten basiert auf dieser Erkenntnis – und ist mit diesem Praxis-Handbuch noch leichter in den Alltag zu integrieren. Das Erfolgsglied P. A. Straubinger, Margit Fensl und Nathalie Karré bekommt in seinen Seminaren und über seine große Online-Community täglich zahlreiche Rückmeldungen der Leserinnen und Leser. Ihr neues Buch gibt Antworten auf die häufigsten Fragen – und gibt noch mehr Anregungen, wie der ganz persönliche Jungbrunnen-Weg am besten gelingt. So wird das Praxisbuch zum idealen Begleiter für Ihren Intervallfasten-Erfolg.

Kneipp Verlag, ISBN 978-3-7088-0775-1



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
A-8382 Mogersdorf 179

Bestell-Telefon:
+43 3325 / 202 48

Online-Shop:
www.dr-ehrenberger.eu

