



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

17
MÄRZ
2020

MAGAZIN

04

Medizin –
quo vadis?

08

Ihr eigenes
Gesundheits-
konzept!

13

Allergien
und Ernährung

20

Gesundheitliche
Wirkung von
Krill Öl

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:

LASERLINE GmbH, D-Berlin

Fotos:

pixabay.com, iStock, Dr. Ehren-
berger 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

Medizin – quo vadis?	04
Erstellen Sie Ihr eigenes Gesundheitskonzept!.....	08
Allergien und Ernährung	13
Die gesundheitliche Wirkung von Krill Öl	20
Terminkalender.....	26
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen und Antworten	28
Was gibt es Neues bei Dr. Ehrenberger?	31
Team GSB – Fachpraxis für Physiotherapie, Osteopathie und Podotherapie	32
Buchempfehlungen	34





Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen von „Natur heilt“!

Ich habe versucht, in der neuen Ausgabe unseres Magazins wieder ein paar interessante Themen für Sie zusammenzustellen. Einer meiner Artikel beinhaltet eine sanfte Kritik an dem derzeitigen Gesundheitssystem. Wie wir alle wissen, wurde in Österreich die Gesundheitskasse (ÖGK) eingeführt. Die Politik verspricht sich davon eine Milliarde Euro an Einsparungen, die dann den Patienten zugutekommen soll. Nun, ein hoch gestecktes Ziel, realisierbar erst in vier bis fünf Jahren, wenn überhaupt. Bislang ist es ein Faktum, dass die Kassen in ein Defizit gerutscht sind. Ich bin der Meinung, dass bei einer verstärkten Versorgung mit Naturheilmitteln, einer echten Präventivmedizin und einer allgemeinen, ernsthaften Zusammenarbeit noch viel mehr eingespart werden kann. Falls wir uns jedoch weiterhin auf eine Reparaturmedizin und die chemisch hergestellten Medikamente verlassen, dann wird sich das Defizit weiter erhöhen. Arbeiten Sie daher mit und erstellen Sie Ihren eigenen Gesundheitsplan! Möglichkeiten zur Veränderung gibt es genug.



Dr. med. Michael Ehrenberger

Ein weiteres Thema behandelt allergische Reaktionen, die gerade im Frühjahr zunehmen. Auch in diesem Fall ist es möglich, mit einer Umstellung der Lebensumstände eine Linderung oder sogar eine Ausheilung zu erreichen. Wichtig ist, dass man die Zusammenhänge kennt und bereit ist, neben den gewohnten Maßnahmen auch natürliche Mittel auszuprobieren. Immer wieder erhalten wir Rückmeldungen, wie

positiv sich Naturheilmittel auf den Gesundheitszustand ausgewirkt haben.

Und, last but not least, habe ich wieder einmal einen Artikel den Ölen und Fetten in unserer Ernährung gewidmet. Gehen Sie bitte bewusst mit der Verwendung von Speiseölen um! Auch pflanzliche Öle können Ihrer Gesundheit schaden, wenn Sie ein unnatürliches Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren aufweisen. Überwiegen die Omega-6-Fettsäuren, dann können Entzündungen im Körper hervorgerufen werden und diese sind die Grundlage von vielen chronischen Erkrankungen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und spannende Zeit bei der Lektüre unserer neuen Ausgabe von „Natur heilt“!

Herzliche Grüße

Dr. med. Michael Ehrenberger

Medizin – quo vadis?

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Ich habe in unserem Journal „Natur heilt“ schon öfter darüber geschrieben, wohin sich die Medizin entwickeln wird. Zu Beginn dieses Artikels möchte ich ganz klar feststellen, dass die derzeitige Medizin in Österreich hochentwickelt ist und ich auch kein Gegner der konventionellen Medizin bin. Meine ältere Tochter ist eine hervorragende Krankenschwester und mein ältester Sohn ein begnadeter Physiotherapeut. Nicht nur, dass er das österreichische Handballnationalteam hervorragend betreut, er behandelt auch viele Patienten, manche sende ich zu ihm. Zuletzt hat er einen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule in nur wenigen Sitzungen korrigieren können. Zufall? Nein! Ganzheitliches Wissen!

Wie schon einführend geschrieben, die sogenannte „Schulmedizin“ leistet täglich wunderbare Dinge. Kinder können bereits im Bauch ihrer Mütter operiert werden, wir können Gelenke austauschen, sogar Organe transplantieren, schwierige Infektionen behandeln und noch vieles mehr. Trotzdem

hat die Schulmedizin auch ihre Defizite. Sie hat sich weit von der Natur entfernt und ist viel mehr zu einer gewinnbringenden Industrie geworden. Große Pharmakonzerne sind schon lange an der Börse notiert, Bayer hat Monsanto gekauft und in Brüssel achten die Lobbyisten darauf, dass die Naturmedizin

sich nicht zu weit verbreitet, ganz im Gegenteil. In Österreich beträgt das Budget für die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung fast 40 Milliarden Euro und dieser Betrag steigt jährlich um etwa 5 %.

Auch wenn es uns nicht leichtfällt, wir sollten der Realität ins Auge sehen. Chronisch kranke Menschen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Gelenksbeschwerden, Krebs, Allergien) sind zu einem nicht unbedeutenden Wirtschaftsfaktor geworden. Im Jahr 2018 veröffentlichte die Deutsche Apothekerzeitung einen Artikel mit dem Titel: „Goldman Sachs: Heilung ist schlecht für das Geschäft“ (Quelle: www.deutsche-apotheker-zeitung.de). Diesem Titel ist wohl nichts hinzuzufügen. Ich möchte mit dieser Aussage unsere Leser in keiner Weise verunsichern, es liegt mir auch fern, unser ganzes Gesundheitssystem infrage zu stellen, zu großartig sind viele Leistungen. Dennoch sollte es uns zu denken geben,





wenn die Zahl der chronisch kranken Menschen jährlich steigt, ohne dass wir diese Entwicklung ernsthaft hinterfragen.

Bevor wir uns mit nur einigen Problemen in unserem medizinischen System beschäftigen, wollen wir uns kurz mit der Definition eines Systems auseinandersetzen.

*Als System (altgriechisch *sýstēma*, „aus mehreren Einzelteilen zusammengesetztes Ganzes“) wird im Allgemeinen ein abgrenzbares, natürliches oder künstliches „Gebilde“ bezeichnet, das aus verschiedenen Komponenten besteht, die aufgrund bestimmter geordneter Beziehungen untereinander als gemeinsames Ganzes betrachtet werden (können). Die Beziehungen zwischen den Komponenten ist informationeller, materieller und/oder energetischer Natur und wirkt als Wechselwirkung, Beeinflussung und/oder Verknüpfung. Der Grad und/oder die Herstellung oder Erweiterung von*

Beziehungen wird Vernetzung genannt.

Quelle: Wikipedia

Ein System besteht also aus bestimmten Komponenten, die in einer sinnvollen Art und Weise miteinander vernetzt sind – so auch unser Gesundheitssystem.

Was sind nun die Komponenten des modernen Gesundheitssystems? Nun, die Mitspieler sind schnell aufgezählt. Die Universitäten und Ausbildungszentren, in denen Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger, Physio- und Ergotherapeuten, Gesundheitsökonominnen sowie Forscher ausgebildet werden. Sie alle und noch viele andere Menschen spielen in dem System mit. Spitäler, Spitalerhalter, Krankenkassen und Apotheken mit all ihren Mitarbeitern; Versicherungen, Sanitäter, Rettungskräfte (freiwillig und hauptberuflich) sind ein wesentlicher Bestandteil des Systems. Politiker und Pharmafirmen stehen an der Spitze der großen Pyra-

mide. In Österreich war lange Zeit ein Wirtschaftsminister im Amt, der zugleich der Leiter einer großen Pharmafirma war. Cui bono?

Habe ich eine Gruppe noch unerwähnt lassen? Ja! Zum System gehören natürlich auch alle Menschen, die es durch ihre Beiträge erhalten. Dazu zählt man nicht nur erkrankte Menschen, sondern auch gesunde. Wir alle zahlen in das System ein und das ist gut so und richtig. Haben jedoch die Bürger, die immerhin das System erhalten, ein Mitspracherecht? Leider muss man dazu sagen: nur in seltenen Fällen. Gerade in diesen Zeiten, in denen fast alle Parteien auf dem Umweltschutzpferd reiten, Supermärkte Bio-Produkte oft überbeuert anpreisen und eine nahezu schon lächerlich anmutende CO2-Diskussion geführt wird, werden die Rufe nach einer naturnahen Medizin immer noch nicht gehört und dies, obwohl es genug Beweise, Studien und Erfahrungsberichte gibt.

Die sieben großen Fehler der konventionellen Medizin

1. Fehlende Bereitschaft zur Kooperation

Martin Nowak, ein österreichischer Forscher und Biophysiker, konnte eindeutig anhand mathematischer Modelle nachweisen, dass Evolution nur durch Kooperation stattfinden kann. Wir sollten auf eine intelligente Weise kooperieren. Zusammenarbeit ist der entscheidende Faktor menschlichen Handelns. Leider, und diese Erfahrung musste ich machen, ist die konventionelle Medizin kaum bereit, mit der Naturmedizin zu kooperieren. Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse werden ignoriert oder ins Lächerliche gezogen. In öffentlichen Spitälern hat die sogenannte Alternativmedizin ohnehin keine Chance. Fairerweise muss man jedoch erwähnen, dass es auch unter den „Alternativen“

Hardliner gibt, die über das Ziel hinauschießen. Unerwähnt sollte man auch nicht lassen, dass viele Menschen den gut gemeinten Rat mancher Ärzte einfach in den Wind schlagen. Der Wille zur Veränderung und zur Gesundung sollte auch in der Bevölkerung gegeben sein, nicht nur bei den „offiziellen“ Stellen.

2. Unwissenheit über Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist leider in den meisten Spitälern in Österreich ein Fremdwort. Ich musste sogar erfahren, dass es Abteilungen gibt, in denen den Patienten Stelzen und Schweinebraten serviert werden. „Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein“, lehrte Hippokrates – wie recht er hatte! Ich habe selbst erlebt, dass Menschen, die auf Kur gegangen waren, vor ihrem Kuraufenthalt relativ normale Blutfettwerte hatten, danach aber entgleiste Werte aufwiesen. Wie kann das sein? Ein Basiswissen über eine gesunde Ernährung gehört zur Grundausstattung eines jeden Arztes. Man könnte sehr leicht hunderte Arbeitsstellen schaffen und das Gesundheitssystem reformieren, wenn jeder praktizierende Arzt eine sinnvolle Ernährungsberatung anbieten kann. Jeder Patient in jedem Spital sollte eine „Ernährungsfibel“ erhalten, die er zu lesen hat. Leider ist dies nicht möglich, da sich sonst auch alle Spitalküchen umstellen müssten. Der Spitalsaufenthalt vieler Patienten könnte wesentlich interessanter und effizienter gestaltet werden, wenn man mehr Augenmerk auf die Ernährung legen würde. Besonders Menschen, die an Herz-, Gefäß-, oder anderen chronischen Erkrankungen leiden, brauchen dringend eine Ernährungsberatung. Diese Beratung müsste danach in den Ordinationen niedergelassener Ärzte fortgesetzt werden.

3. Stressmanagement

Negativer Stress wirkt sich bekannterweise negativ auf unsere Gesundheit aus. Die Süddeutsche Zeitung schreibt: „Stress führt zu Entzündungen im Körper, ganz ohne Keime“. Wer also ständig auf Hochtouren lebt, das Gaspedal des Lebens zu sehr durchdrückt, hat ein ebenso großes Risiko zu erkranken wie ein Raucher. Bei Stress werden Hormone freigesetzt, die dem Körper auf Dauer schaden können. Nahezu jedes Organ kann beeinträchtigt werden. Dauerstress schadet unserer Gesundheit.

Wie aber geht die konventionelle Medizin damit um? Nun, in überfüllten Arztpraxen kann darauf nicht eingegangen werden – lange Wartezeiten, kaum Raum für längere Gespräche, „Massenabfertigung“. Und im Spital? Die Arbeit des Pflegepersonals beginnt sehr früh. Die Nachtruhe der Patienten wird oft gestört, danach kommt die Visite... Was zeigen die Befunde? Das Personal ist im Stress, ebenso die Patienten. Es ist kein Wunder, dass immer mehr niedergelassene Ärzte den Weg des Wahlarztes gehen. Dies wird von Patientenanwälten kritisiert. Ist es Ihnen nicht auch lieber, von einem Arzt betreut zu werden, der am Tag 15 und nicht 100 Menschen behandelt? Stressreduktion ist ein wichtiger Ansatz für eine wirkliche Heilung. Dauerstress kann zu chronischen Krankheiten wie Entzündungen, Gefäß- bzw. Herzproblemen und sogar zu Krebs führen.

4. Fehlende Aufklärung über regelmäßige Bewegung

Leben ist Bewegung und Bewegung erhält die Gesundheit. „Use it or lose it“, so

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/

lautet das Motto. Alle wichtigen, traditionellen Heilsysteme legen extremen Wert auf eine natürliche Bewegung und Atmung. Bewegung fördert den Rhythmus der Atmung, dieser Rhythmus hat eine Auswirkung auf die Herzgesundheit, die Durchblutung, die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und unseren Energiehaushalt. Sogar auf unsere kognitiven Leistungen wirkt sich Bewegung aus.

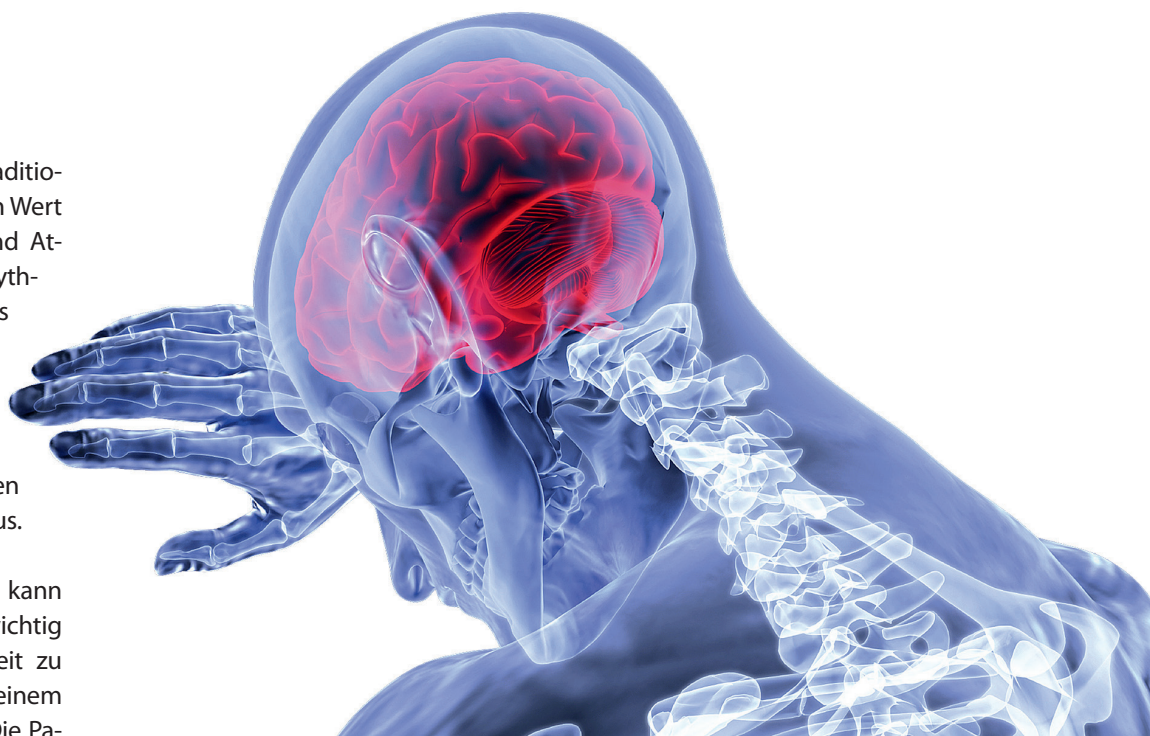
Mit einem Bewegungstraining kann man in jedem Alter beginnen, wichtig ist, seine eigene Leistungsfähigkeit zu kennen. Ich habe lange Zeit in einem großen Wiener Spital gearbeitet. Die Pavillons waren umgeben von einem sehr schönen, gepflegten Park. Menschen sah man nie dort. Wie schön wäre es, wenn man jeden Patienten zumindest einmal am Tag (wenn es das Wetter zulässt) in die freie Natur führt? Man könnte auch Bewegung innerhalb der Gebäude machen. In China gibt es ganze Kliniken, die chronisch kranken Menschen Bewegung in Form von Qigong verschreiben und ihre Erfolge sind beachtlich.

5. Zeitmangel

Immer wieder hört man, dass die konventionelle Medizin keine Zeit mehr für die Patienten hat. Dies ist natürlich richtig, wenn es sich um die „Kassenmedizin“ handelt. Wenn ein niedergelassener Arzt fast 100 Menschen am Tag betreuen muss, dann noch auf Visite fahren soll, eventuell auch noch selbst die Abrechnungen macht, dann bleibt wenig Zeit übrig. Ein guter Freund und Studienkollege von mir ist Zahnarzt in Wien. Noch nie musste ich bei ihm warten, ich kam bisher immer pünktlich zu meiner Behandlung und diese läuft immer ohne Stress ab, obwohl dieser Kollege Verträge mit allen Kassen hat. Es geht also auch anders...

6. Einseitige Ausbildung

Bereits im Studium der Medizin wird darauf geachtet, dass keinerlei alternatives Wissen unterrichtet wird. Wir ha-



ben anscheinend vergessen, dass sich die Medizin aus der Naturbeobachtung heraus entwickelt hat. Dieser Gabe der alten Ärzte wird aber keine Beachtung mehr geschenkt. Zu stark ist der Einfluss der chemischen Industrie und der Gesetze, die in Brüssel verhandelt werden. Sie prägen den Alltag unserer konventionellen Medizin.

Zusatzausbildungen sind für junge Kollegen oft zu teuer und zeitaufwendig. Es ist auch leichter, im Mainstream mitzuschwimmen, als seine eigene Linie zu finden. Fast völlig außer Acht gelassen wird die Präventivmedizin. Gerade in diesem Segment gilt es viel aufzuholen. Immer lauter werden die Rufe, dass Vorbeugen besser als Heilen ist. Das wusste schon Hippokrates und auch Hufeland, der immerhin der Leibarzt von Goethe war.

Leider wird dieses Wissen aber nicht mehr gelehrt. Viele Ärzte kennen sich nicht mehr mit Heilpflanzen aus oder machen sich darüber sogar lustig.

7. Fehlendes ganzheitliches Denken

Eines der größten Probleme der konventionellen Medizin ist, dass der ganz-

heitliche Denkansatz fehlt. Es werden Befunde behandelt und nicht die Menschen – Analyse statt Synthese. Es gibt hervorragende Spezialisten für jedes einzelne Organ; dass die Organe jedoch in einem Verband zusammenarbeiten, dies vergisst man.

Meiner Erfahrung nach sind Allergien oft mit Darmproblemen verbunden, Gelenksbeschwerden mit einer Leberschwäche und viele chronische Krankheiten resultieren aus einer Übersäuerung des Bindegewebes. Reguliert man den Körper durch Entgiftung, Stressabbau und gesunde Ernährung, reduzieren sich chronische Erkrankungen deutlich.

Natürlich muss auch die geistige Ebene mit in Betracht gezogen werden. Wenn sich ein Mensch im Dauerstress befindet und dabei versucht, gesund zu werden, ist dies gleichzusetzen mit dem Versuch, sich unter Wasser abzutrocknen. Es funktioniert einfach nicht. Viele Mediziner wissen viel zu wenig von ihren Schützlingen und sie haben auch nicht die Zeit, diverse Fragen zu stellen. Hinter jeder Krankheit steht eine Konfliktsituation, dessen müssen sich Ärzte und Patienten gewahr werden. Krankheit ist immer auch ein seelisches Leid und nicht nur körperlicher Natur.

Was ist zu tun?

Fortsetzung auf der nächsten Seite!

Was ist zu tun?

Erstellen Sie Ihr eigenes Gesundheitskonzept!

Nun haben wir uns schon einige Gedanken über gravierende Fehler in unserem Gesundheitssystem (eigentlich Krankheitssystem) gemacht. Wir haben aber auch zu Beginn dieses Beitrages festgestellt, dass zu dem ganzen System auch Menschen gehören, die es finanziell erhalten, entweder durch Krankenkassabeiträge oder durch Steuern. Ich möchte Ihnen im zweiten Teil des Artikels ein paar Tipps mit auf den Weg ge-

ben, wie Sie Ihre Gesundheit pflegen und erhalten können. Sie erhalten dadurch nicht nur Ihre Gesundheit, sondern helfen auch, das System gesund zu erhalten.

Achten Sie auf Ihre Darmgesundheit!

Ein gesunder Darm ist eine wichtige Grundlage Ihrer Gesundheit. Vergleichs-

weise kann man sich den Darm wie einen Boden vorstellen, auf dem Pflanzen wachsen können. Gleicht unser Darm einem Boden, der ausgelaugt, brüchig und versteinert ist, dann tut dies unserer Gesundheit nicht gut. Ihr Dünndarm hat eine Länge von circa 3 Metern, der Dickdarm kommt immerhin auf fast 1,5 Meter, zudem haben beide Abschnitte eine riesige innere Oberfläche, die fast so groß ist wie ein halbes Fußballfeld. Auf dieser Oberfläche befinden sich Milliarden von weißen Blutkörperchen, die darauf achten, dass keine unerwünschten Stoffe in den Blutkreislauf gelangen. Gibt es nun durchlässige Stellen, dann kann unsere Gesundheit empfindlich gestört werden.

Wie wir wissen, beginnt die Verdauung bereits im Mund. Falls Sie öfter eine belegte Zunge haben, verstärkt unter Karies oder sogar unter Zahnausfall leiden, dann sind das bereits sichere Anzeichen, dass mit Ihrem Verdauungstrakt etwas nicht stimmt. Das kann verschiedene Ursachen haben. Eine ungesunde, zuckerreiche Ernährung, latente Übersäuerung, übertriebene Antibiotikagaben und Impfungen können den Darm schädigen und oft ist eine Darm-sanierung der Beginn einer erfolgreichen, ganzheitlichen Behandlung.

Nun, wie pflege ich erfolgreich meinen Darm? Einer der wichtigsten Punkte ist, dass das Darmmilieu stimmt. Immerhin beherbergen wir in unserem Körper mehr Bakterien als Körperzellen. Inse-

DARMKUR – BIO Akazienfaser, Yucca Extrakt, Lactobacillus

80 % unserer Immunkräfte haben ihren Ursprung in einem gut funktionierenden Darm. Bringen Sie Ihren Darm 1 x jährlich auf Trab, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken!

- Wertvolle Ballaststoffe aus der Akazienfaser bringen den Darm auf Trab und senken dabei den Cholesterinspiegel
- Feinste Saponine aus der Wüstenpflanze Yucca reinigen den Körper von innen
- Hochwertige Darmbakterien (*Lactobacillus acidophilus*) sorgen für einen gesunden Magen-Darm-Trakt



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



samt schätzt man, dass wir circa 1,5 Kilogramm Bakterien im Körper haben. Diese Bakterien haben, wie alle Lebewesen, einen Stoffwechsel und dieser wirkt sich auf den gesamten Körper aus, nicht nur auf den Darm. Kurzkettige Fettsäuren, die von Darmbakterien gebildet werden, wirken sich positiv auf unser Gehirn aus und helfen, Ablagerungen zu verhindern. Geeignete Darmbakterien, wie sie zum Beispiel in unseren Laktobazillus enthalten sind, sind in der Lage, die Darmgesundheit zu schützen.

Darmbakterien brauchen „Futter“. Es hilft wenig, wenn wir die Bakterienkultur auffüllen, den Bakterien jedoch keinen Nährboden bieten. Wunderbare Erfahrungen haben wir mit der Kombination von Darmbakterien und Akazienfaser gemacht. Die Darmbakterien vermehren sich im Darm und die Akazienfasern (Ballaststoffe) bieten ihnen dazu die ideale Grundlage. Durch diese Kombination wird das Immunsystem gestärkt, die mentale und kognitive Leistungsfähigkeit verbessert und verschiedenen Krankheiten, z. B.: Dickdarmkrebs, vorgebeugt.

Ernährung: Bleib gesund, ernähr dich gesund!

Ein weiterer wichtiger Baustein unserer Gesundheit ist eine artgerechte Ernährung. Es gibt ein paar Grundprinzipien, die wir einhalten können. Ich kann Ihnen in der Kürze dieses Artikels nicht alle Tipps geben, die Sie brauchen, vielleicht sind aber Anregungen dabei.

Vermeiden Sie raffinierten Zucker! Zucker kann man als Zellgift bezeichnen. Der Körper kann nur wenig Zucker speichern, überschüssige Kalorien, die aus Zucker stammen, werden in Fett umgewandelt. Informieren Sie sich darüber, in welchen Lebensmitteln wie viel Zucker enthalten ist, es gibt genügend Literatur darüber! Das betrifft übrigens auch Vegetarier und Veganer.

Achten Sie auf Ihren Mineralstoffhaushalt! Mineralstoffe sind Bausteine des Lebendigen, auch wenn sie selbst

anorganisch sind. Magnesium, Kalium, Silizium, Selen und viele andere Bausteine braucht der Körper, am besten in einer organischen Verbindung. In unserem Basenpulver sind viele Stoffe enthalten, die Ihr Körper braucht. Um einen Magnesiummangel auszugleichen, brauchen Sie circa 3 Monate.

Vitamine – Grundfeste des Lebens. Vita = lat. Leben. Vitamine können nur von Pflanzen und anderen Lebewesen produziert werden, niemals in der Fabrik. Seit vielen Jahrzehnten wissen wir, dass es Vitaminmangelerkrankungen gibt, die Folgen sind immer chronisch und können manchmal sogar zum Tod führen.

Achten Sie daher auf eine natürliche Vitaminzufuhr! Zu viel Obst kann jedoch Schaden anrichten. Aufpassen und informieren!

Halten Sie Fastenzeiten ein! Regelmäßig zu fasten ist ein Jungbrunnen! P. A. Straubinger hat mit Margit Fensl und Nathalie Karré darüber bereits zwei

Bücher geschrieben. Ich selber befolge seine Anweisungen und habe sie auch bereits an Patienten weitergegeben, erstaunliche Erfolge haben sich eingestellt.

Wer gut schmiert, der fährt gut! Oft werden uns Öle als ungesund dargestellt, das Gegenteil ist jedoch der Fall.

Es kommt darauf an, welche Öle man in der Küche verwendet. Sonnenblumenöl und Distelöl gehören nicht auf unseren Speiseplan, sie können Entzündungen in unserem Körper hervorrufen.

Wichtig ist, dass wir genügend Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen, am

besten aus nativ gepressten Ölen oder aus Krillöl. Fischöle (zum Beispiel Zuchtlachs) sind leider schon sehr verunreinigt.

Endothelpflege: Sie sind so jung wie Ihre Gefäße!

Als Endothel bezeichnet man die innerste Zellschicht der Gefäße. Diese Zellschicht ist verantwortlich dafür, ob ein Gefäß elastisch ist oder nicht. Sie hat auch Einfluss auf die Leichtflüssigkeit des Blutes, auf die Regulierung des Cholesterinspiegels und auf unsere kognitiven Fähigkeiten. Endothel life® bietet Ihnen all diese Möglichkeiten. L-Arginin, L-Citrulin, Vitamin C aus der Acerolakirsche und Vitamin B9 schützen Ihre Gefäßwände.

Es helfen auch Bewegung, Meditation und eine natürliche Umgebung, um die Gefäße jung zu halten. Gefäße sollten die Möglichkeit haben, rhythmisch zu pulsieren, können sie das nicht, dann erkranken sie. Achten Sie auf Ihre Gefäße! Circa 100.000 Kilometer davon befinden sich in Ihrem Körper und je gesünder diese sind, desto gesünder sind Sie!

Bewegung, use it or lose it!

Leben ist Bewegung und Bewegung bedeutet zu leben. Bewegung regt den Körper an, neue Gefäße zu bilden, das Herz zu trainieren, einen Rhythmus zu finden, abzuschalten, Stress abzubauen, Gelenke zu pflegen und Muskeln aufzubauen. Darum ist mein Ratschlag an Sie, dass Sie ausreichend Bewegung machen. Von der Couch zum Eiskasten zu gehen ist allerdings zu wenig.

Machen Sie die Bewegung, die zu Ihnen passt! Geeignete Trainer helfen Ihnen, einen Plan zu erarbeiten. Gerade jetzt im Frühjahr ist die beste Zeit dazu. Die ersten Tage werden vielleicht etwas mühsam sein, danach aber wird es immer leichter. Sie können damit Krankheiten





verhindern und pflegen auch Ihre Gefäße! Aminosäuren (Eiweißstoffe) helfen in dieser Phase des Lebens und wenn sie unter Gelenksbeschwerden leiden, dann helfen Weihrauch, Ingwer und Kurkuma.

Ich selbst habe sehr viel Sport betrieben, habe einige Marathonläufe absolviert und einige Ballsportarten ausprobiert. Ich weiß, dass der Beginn eines Trainings immer etwas unangenehm ist, trotzdem zahlt es sich aus, den Körper zu fordern. Eine körperliche Aktivität bildet die Grundlage für geistige Fitness – und dies bis ins hohe Alter.

Stressabbau: In der Ruhe liegt die Kraft!

Ja, wir haben Stress im Alltag. Ob es nun der Chef ist, der manchmal fast unmögliche Dinge von Ihnen verlangt oder ob Sie selbst einen leitenden Posten einnehmen und es Ihnen zu lange dauert, bis Ihre Ideen umgesetzt werden – ganz egal.

ENDOTHEL LIFE – 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

Negativer Stress kann auch in der Familie entstehen, in der Firma oder im Freundeskreis. Das Resultat ist immer dasselbe, Ihr Körper reagiert. Manchmal mit Schmerzen, manchmal mit einem hohen Blutdruck, dann auch wieder mit Gefäßproblemen. Dauerstress kann also ernsthafte gesundheitliche Probleme auslösen. Die WHO hat Stress zu einem der größten gesundheitlichen Probleme des 21. Jahrhunderts erklärt.

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist Stress eine durchaus positive Reaktion des Körpers, mit der er auf drohende Gefahren reagiert. „Kampf oder Flucht“, diese Entscheidung musste oft getroffen werden, der Pulsschlag erhöht sich, Gefäße ziehen sich zusammen, der Körper ist in einer Alarmsituation. Für eine kurze Zeit kann man solche Situationen verkraften, dauert der Stress jedoch länger an, dann ist es dringend notwendig, an der Situation etwas zu ändern. Meditation und Entspannungsübungen sind sehr hilfreich, in seltenen Fällen auch chemische Mittel. Beim Einsatz von Beruhigungsmitteln ist jedoch Vorsicht geboten. Sehr schnell kann man in eine Abhängigkeit kommen, aus der es schwer ein Entrinnen gibt.

Natürliche Alternativen sind sogenannte pflanzliche Adaptogene. Sie helfen, dass man sich entspannen kann,

besser schläft und klare Entscheidungen trifft. Unserer Erfahrung nach sind Rhodiola und Jiaogulan (das Kraut der Unsterblichkeit) wertvolle Begleiter in Stresssituationen. Auch sie sollten allerdings nur als temporäre Hilfe gesehen werden. Es gibt zwar keine Abhängigkeiten, dennoch gilt es immer, aufgestaute Problemsituationen zu lösen.

Die richtige Umgebung

Mehr als wir wahrhaben wollen, spielt die Umgebung in unserem Leben eine wesentliche Rolle. Achten Sie stets darauf, in welcher Umgebung Sie sich befinden! „Waldbaden“, an einem Bach sitzen, sich mit Tieren beschäftigen, Kindern beim Spiel zusehen, frische Luft atmen, das Radio mit all den negativen Meldungen abdrehen, weniger den Fernseher aufdrehen – das sind alles Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu fördern.

Ein neuer Forschungszweig der Naturwissenschaften ist die Epigenetik. Sie wird in Zukunft unser medizinisches Weltbild der genetischen Ursachen von Krankheiten ablösen. Unter Epigenetik versteht man den Einfluss von Lebensumständen auf unsere Gesundheit.

Manche Auswirkungen dieser Einflüsse werden direkt an die Nachkommen weitergegeben, die Lehre der Genetik wird damit infrage gestellt. Auch dies ist eine Herausforderung, der sich die moderne Medizin stellen muss. Wie werden zukünftig Arztpraxen oder Spitäler gebaut und eingerichtet, wie begegnet zukünftig das medizinische Personal den Patienten und wie sprechen die Patienten mit dem medizinischen Personal? Bei diesen Fragen zeichnet sich, meiner Meinung nach, die größte Wende ab.

Geistige Reife und Selbstbestimmung

Vielleicht klingen die abschließenden Zeilen provokant, vielleicht auch befreiend für Sie.

Es gibt nur eine Person, die für Ihre Gesundheit verantwortlich ist – und das sind Sie selbst! Verlassen Sie sich bitte nicht auf ein System, das von wirtschaftlichen Interessen getrieben wird! Suchen Sie sich einen Arzt oder Therapeuten, der Ihnen zuhört und gemeinsam mit Ihnen einen Plan für die Erhaltung Ihrer Gesundheit erstellt! Oder erarbeiten Sie selbst diesen Plan!

Leben Sie Ihren Kindern oder Enkelkindern Gesundheit vor! (Definitiv nicht dazu gehören Geburtstagsfeiern in einem Fast-Food-Restaurant.)

Wenn die Gesundheit einmal angeschlagen ist, dann suchen Sie bitte das Gespräch mit der Person Ihres Vertrauens! Holen Sie eine zweite, vielleicht sogar eine dritte Meinung ein! Versuchen Sie, soweit es geht, autonom zu sein, machen Sie sich nicht abhängig! Seien Sie bereit, Dinge in Ihrem Leben zu verändern, haben Sie den Mut dazu! Ich möchte diesen Artikel mit einem Zitat beenden, das angeblich von Arthur Schopenhauer stammt (wenn dies nicht so ist, dann ist es trotzdem gut):

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ 





Allergien und Ernährung

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Alle Jahre wieder im Frühjahr beginnt die Allergiezeit. Eine rinnende Nase, tränende Augen und Husten sind nur einige der Symptome, die eine Allergie auslösen können. Die Allergien können leicht verlaufen, jedoch gibt es auch schwere Formen, die zu einem anaphylaktischen Schock führen können. Tritt ein solcher Zustand ein, dann ist höchste Eile geboten, einen Arzt zu rufen. Wie kann man die Bereitschaft des Körpers, an einer Allergie zu erkranken, herabsetzen und welche Hilfen gibt es aus der Naturmedizin?

Was ist eigentlich eine Allergie?

Das Wort Allergie stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel

wie „Fremdreaktion“. Der Körper antwortet auf harmlose Umweltstoffe mit einer überschießenden Abwehrreaktion, die sich in verschiedenen entzündlichen Prozessen äußert. Die auslösenden Allergene können, wie einleitend

schon erwähnt, ganz unterschiedlichen Ursprungs sein, die Reaktionen sind lästig und oft von langer Dauer.

Allergien sind im Vormarsch, da sind sich die Experten einig. In Europa leiden schon circa 40 % der Bevölkerung an Allergien, Tendenz steigend. Interessante Zahlen kommen aus Deutschland. Hier konnte man vor einigen Jahren ein deutliches Gefälle von West nach Ost feststellen. Im damaligen Westdeutschland litten deutlich mehr Menschen an Allergien als im ehemaligen Ostdeutschland. Die Zahl gleicht sich aber langsam aus. Vor allen Dingen bei Kindern ist kaum mehr ein Unterschied zu erkennen. Die Vermutung liegt nahe, dass die Lebens-

umstände mit dem Anstieg der Allergien zu tun haben. Welche Umstände sind es aber, die Allergien fördern?

Eine Tatsache ist, dass immer mehr chemische Verbindungen erfunden werden, die unseren Körper belasten können. Man findet sie im Waschmittel, Putzmittel, in Kleidung, Nahrung und Spielzeug. Lebensmittel werden unter dem massiven Einsatz von diversen Giftstoffen produziert, denaturiert und so in den Verkehr gebracht. Die Suche nach immer mehr Profit, in allen

Bereichen unseres Lebens, somit auch bei der Produktion unserer Nahrung, bestimmt die moderne Geschäftswelt.

Du bist, was du isst und du isst, was du einkaufst!

Ich habe schon in einem früheren Artikel auf die Problematik der „modernen“

Ernährung hingewiesen. Ich erlaube mir, einige Fakten zu wiederholen. Es kommt auf die Schnelligkeit an, teuer darf es nicht sein und ... es soll natürlich schmecken! Die Lebensmittelindustrie hat sich unserem Lebensstil angepasst oder besser gesagt, sie prägt ihn. „Schnell, billig und voller Genuss“, keine Frage nach dem Woher, keine Frage nach dem Wohin, keine Frage nach Qualität und keine Fragen nach Umweltbewusstsein, wobei sich der Trend langsam in die entgegengesetzte Richtung entwickelt. Die Supermärkte



HABEN SIE SCHON GEWUSST...

Die Nahrungsmittelindustrie, chemische und pharmazeutische Betriebe haben, gemeinsam mit der Politik, eine Scheinwelt der Ernährung geschaffen. Wer dies nicht glauben kann, dem biete ich ein paar Beispiele an:

- Unseren billigen Nahrungsmitteln dürfen circa 2.000 Substanzen beigemischt werden, jedoch nur 320 davon müssen deklariert werden.
- Zutaten kommen aus aller Herren Länder. Zu sehen an der bekannten Münchner Weißwurst: Der Darm kommt aus China, das Kalbfleisch aus Ungarn, das Schweinefleisch aus Polen und die Petersilie aus Südafrika. Geschmacksverstärker, Aromen, Diphosphate und Zitronensäure werden beigemischt.
- Unserem täglichen Essen werden pro Jahr 1,4 Millionen Tonnen Zitronensäure zugesetzt, die jährliche Produktion von Zitronen beläuft sich nur auf 120.000 Tonnen, der Rest wird mithilfe von genmanipulierten Pilzen (*Aspergillus Niger*) erzeugt. Als Nahrung für die Pilze wird Melasse, ein Abfallprodukt der Zuckerindustrie, eingesetzt.
- Ein Becher Erdbeeryoghurt beinhaltet gerade einmal eine halbe Erdbeere, den Rest von Geschmack

erledigen ein Holzpilz, Sägespäne und jede Menge Zucker.

- Für den guten Geschmack sorgen 2.800 Aromastoffe, in erster Reihe findet man Glutamat (E 620 – E 625). Glutamat kann eine Reihe von unangenehmen Symptomen auslösen wie Kopfschmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühl, Nackensteifigkeit, Übelkeit und Herzrhythmusstörungen.
- Die Farbenschummelei: Damit Brot gesünder aussieht, wird es braun gefärbt, ebenso bekommt Essig eine Kunstbräune, dies vermittelt eine lange Reifung im Holzfass.
- Viele Rohlinge für Backwaren kommen aus Asien. Allein nach Deutschland wurden 2011 circa 18.000 Tonnen an Rohmaterial aus China exportiert, dies reicht für circa 282 Millionen Brötchen. Die Oberfläche wird noch mit einem Chemiecocktail eingestrichen, um die Kunden zum Kauf zu animieren. Eine Überproduktion von Weizen wird in Europa verheizt oder billig nach Afrika exportiert, dort leidet natürlich die lokale Weizenproduktion.
- In 96 % von untersuchtem Geflügelfleisch wurden Antibiotikarückstände gefunden. Dies fördert die

Entwicklung antibiotikaresistenter Keime. Das sind Keime, die auf kein Antibiotikum ansprechen. Man schätzt, dass allein in Europa circa 25.000 Menschen an Infektionen durch solche Keime sterben.

- Die Fütterung von wachstumsfördernden Hormonen an Schweine ist in Europa verboten. Fleisch jedoch, das in anderen Ländern unter Hormoneinsatz produziert wurde, darf importiert werden. Der Einsatz von Hormonen fördert den Umsatz der chemischen Industrie, verursacht aber bei den Konsumenten Krankheiten. Natürlich werden die Tiere unter unglaublichem Leid gehalten und geschlachtet.
- Für die Produktion von Fleisch werden riesige Flächen von Regenwald abgeholzt, sie sind unwiederbringlich verloren. Man braucht die Flächen für Weiden, die Sojaproduktion und die Produktion von Palmöl. Indigene Völker werden aus ihrer Heimat vertrieben, wenn sie nicht gehen wollen, dann findet man noch drastischere Lösungen.
- Der Zuckerkonsum ist in den Industrieländern in eine schwindelnde Höhe geklettert. Da kann die WHO noch so sehr vor einem Anstieg der Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen warnen.



sind voll von Produkten, die keine gesundheitserhaltenden Kriterien erfüllen, aber niemand sagt uns das. Aufklärung ist verboten, sie könnte dem Geschäft schaden. Große Konzerne wie Nestlé, Danone, Coca-Cola, Dr. Oetker und Mül-ler Milch (Liste nicht vollständig) teilen sich den finanziellen Kuchen auf, der seine Konsumenten dick und krank macht und die Umwelt nachhaltig zerstört. Aus mittelfristiger Sicht sind uninformierte Konsumenten ein Kanonenfutter für die pharmazeutische Industrie. Langzeitpatienten, die zu dick, unbeweglich oder depressiv sind, und an Diabetes, Allergien oder Alzheimer leiden – die industrielle Ernährung kann diese Krankheiten verursachen. Es darf uns also nicht wundern, wenn Allergien im Vormarsch sind. Es ist viel mehr verwunderlich, wie lange unser Körper diese Belastungen mit Fremdstoffen aushält. Man sollte aber niemals Prob-

leme aufzeigen, ohne Lösungen anbieten zu können. Ob diese dann angenommen werden, liegt in der Selbstverantwortung der betreffenden Person. Ich biete Ihnen allgemeine Maßnahmen, die Sie das ganze Jahr über einhalten können, danach erfahren Sie mehr über spezielle Natursubstanzen, die helfen können, Allergien zu lindern oder zu vermeiden.

Allgemeine Maßnahmen zur Vermeidung von Allergien

Es ist natürlich richtig, dass viele Allergien im Frühjahr auftreten, genau dann, wenn die Hasel, die Birke oder

Schwarzkümmel Samen

BIO

Ein Geschenk aus der Natur

- Lindert Allergien (z.B. Heuschnupfen) und beugt diesen vor
- Erweitert die Bronchien und wirkt entkrampfend
- Fördert die Verdauung und lindert Blähungen



180
Kapseln
€ 24,90



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

Bezahlte Anzeige

die Erle blühen. Danach sind die Gräser dran, die ebenfalls Allergien auslösen können. Was wir jedoch oft nicht bedenken, ist, dass wir das ganze Jahr den Körper vorbereiten, damit eine „allergische Grundstimmung“ entstehen kann.

Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in unserer Ernährung

Prinzipiell ist es richtig, dass sowohl Omega 3 als auch Omega 6 ungesättigte, essentielle Fettsäuren sind. Dies bedeutet, dass der Körper sie selbst nicht herstellen kann und sie zugeführt werden müssen. Wie vieles im Leben kommt es jedoch auf das richtige Verhältnis an. In früheren Zeiten nahmen wir Omega 3 zu Omega 6 in einem Verhältnis von 1:1 zu uns, danach änderte es sich auf 1:4 (immer noch im Normbereich), heute stehen wir bei 1:20 und das ist ungesund. Dieses Missverhältnis zugunsten von Omega 6 fördert Entzündungen – und Allergien sind eine Form von Entzündung.

Es wird Sie vielleicht erstaunen, aber dieses Missverhältnis wird nicht durch Fleischkonsum gefördert, sondern viel mehr durch pflanzliche Öle.

Traubenkernöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl und Weizenkeimöl stehen ganz oben auf der Liste jener Lebensmittel, die sehr reichhaltig an Omega-6-Fettsäuren sind. Sie zeigen oft ein Verhältnis von 1:100 (!), im Vergleich dazu weist Rinderschmalz aus Bio-Haltung ein Verhältnis von 1:1,5 auf. Dies wird Veganer und Vegetarier nicht sehr freuen, es gibt allerdings Alternativen zu den oben genannten Ölen in der Küche. Olivenöl (bitte nativ, nicht gepanscht), Kokosöl, Hanföl und Leinöl wären solche Alternativen, auch Rapsöl kann man zum Kochen verwenden. Es macht also Sinn, sich zu informieren und seine Küche zu durchforsten. Eine zu große Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren schafft im Körper ein entzündungsförderndes Milieu und dies fördert Allergien.

Die Liste jener Krankheiten, die durch die Omega-6-Lawine ausgelöst werden können, ist lang. Depressionen, Darm-entzündungen, Immunschwächen, Arthritis, Arteriosklerose, Hautprobleme,

Thrombosen und sogar Krebs (wird diskutiert) können die Folge sein.

Weizen – Segen oder Fluch?

Mehr als 730 Millionen Tonnen an Weizen werden weltweit jährlich geerntet. Bereits vor 10.000 Jahren wurde Weizen in Vorderasien domestiziert. Weltweit wird eine Ackerfläche für Weizen gebraucht, die siebenmal (!) so groß ist wie die Fläche Deutschlands. Dies bringt natürlich Probleme mit sich. In England, lange Zeit einer der führenden Weizenproduzenten, macht zum Beispiel der Ackerfuchsschwanz (eine Graspflanze) massive Probleme. Ernteauffälle sind die Folge und es kommen problematische Mittel wie Glyphosat zum Einsatz, um die Ernten zu sichern.

Weizen ist allgegenwärtig in Backwaren, Broten, Tierfutter und Kosmetika. Er ist reich an Omega-6-Fettsäuren und wird oft unter massivem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln angebaut. Kein Wunder, dass viele Kinder, die allergische Reaktionen zeigen, positiv auf Weizen getestet werden. Eine Weizen-

LUNGENKUR – Lactobacillus | Schwarzkümmel BIO | MSM | Dinkelgras BIO

Die Atmung ist wichtig für körperliche, geistige und psychische Gesundheit. Atemwegserkrankungen sind eine Beeinträchtigung des Lebens. Unterstützen Sie Ihre Lungenfunktion und Atmung optimal mit unserer Lungenkur und beugen Sie chronischen Erkrankungen vor. Die ätherischen Öle im Bio Schwarzkümmel haben eine befreiende Wirkung auf das Atmungssystem und sind optimal bei Bronchitis, hartnäckigem Reizhusten und anderen Atemwegsbeschwerden. Das Chlorophyll im Bio Dinkelgras unterstützt die Sauerstoffaufnahme. Die organische Schwefelverbindung MSM wirkt gegen entzündliche Prozesse und Lactobacillen stärken die Abwehrkräfte und das Immunsystem.

- Befreit die Atemwege und unterstützt das Abhusten
- Fördert die Sauerstoffaufnahme
- Stärkt das Immunsystem
- Vermindert entzündliche Prozesse



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



karenz, wie sie so oft empfohlen wird, ist leider nur sehr schwer einzuhalten. Eine intensive Schulung der Eltern wäre notwendig, aber welcher Arzt hat schon die Zeit und das Wissen dazu?

Auch wenn keine Weizenallergie diagnostiziert wurde, erscheint es sinnvoll, den Konsum von Weizen einzuschränken. Das Immunsystem wird dankbar sein.

Intervallfasten – Entlastung der Leber

Entzündungen im Körper, also auch Allergien, stehen immer im Zusammenhang mit unserem größten und wichtigsten Stoffwechselorgan, der Leber. Allgemein überlasten wir die Le-

ber. Ihre Aufgaben sind vielfältig und sie muss auch die Zeit haben, sich zu regenerieren. Diese Zeit geben wir ihr oft nicht. Ein kleiner Snack zwischendurch, ein Kaffee mit Milch und Zucker, ein spätes Abendessen (häufig auch zu viel) und die Leber ist überlastet. Die Leber jedoch ist ein relativ gutmütiges Organ und kann sehr schnell regenerieren, wenn man ihr die Chance dazu gibt.

Ich habe schon öfter über das Intervallfasten berichtet und kann bestätigen, dass die positiven gesundheitlichen Aspekte enorm sind. Intervallfasten bedeutet, dass man der Leber bewusst die Chance gibt, sich auf andere, wichtige Aufgaben zu konzentrieren und nicht nur permanent zugeführte Lebensmittel zu verarbeiten.

Moringa

BIO

Superfood – reich an Mikronährstoffen

- Unterstützt Immunsystem und Darmtätigkeit
- Reguliert Cholesterin und Blutfette



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

Auch aus evolutionärer Sicht sind wir nicht dafür vorgesehen, permanent Kalorien aufzunehmen. In früheren Zeiten gab es immer Essenspausen, die man oft auch länger einhalten musste. Es gab im Winter keine frischen Erdbeeren aus Spanien, die heutzutage noch

dazu mit diversen Spritzmitteln behandelt worden sind.

Leiden Sie unter Allergien, dann macht es Sinn, ein Intervallfasten auszuprobieren. Eine der beliebtesten Varianten ist das „16 : 8 Fasten“, dies bedeutet, dass man 16 Stunden lang keine Kalorien zu sich nimmt und in den restlichen 8 Stunden essen kann. Die Zellen beginnen sich zu regenerieren, ebenso die Leber. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Ausgaben 13 und 16 von Natur heilt (nachzulesen unter: www.natur-heilt.at).

beinhalten Vitamine (A, B1, B2, B3, C, D, E, und K), außerdem Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Vor allem ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 ideal, da es zu Gunsten von Omega 3 liegt. Dies lindert natürlich diverse Entzündungen im Körper. Besonders unser Darm, der bei Allergien eine besondere Rolle spielt, profitiert davon.

MSM – MSM (Methyl Sulfonyl Methan) ist eine organische Schwefelverbindung, die von Mikroorganismen im Meer gebildet wird. Sterben die Mikroorganismen ab, dann steigt MSM in die Wolken auf und wird über Land abgeregnet.

Schwefel ist in unserem Körper wichtig für Knorpel, Sehnen, Knochen, ebenso für Schleimhäute und Immunsystem. Er spielt bei zahlreichen Stoffwechselvorgängen eine Rolle. Im Falle einer Allergie lindert Schwefel besonders die Entzündungsvorgänge an den Schleimhäuten. Um eine besondere Wirkung zu erreichen, kann man eine Kapsel öffnen, in lauwarmem Wasser auflösen und langsam trinken. Dies lindert besonders allergische Beschwerden im Nasen- und Rachenraum. In Akutzeiten werden 2–4 Kapseln am Tag empfohlen, wobei man 2 Kapseln direkt schlucken kann und zwei, wie vorher beschrieben, auflöst.

Darmsanierung – Begleitend zu jeder Allergiebehandlung sollte eine Darmsanierung durchgeführt werden. Der Darm ist unser größtes Immunorgan. Er achtet darauf, welche Stoffe aufgenommen werden und welche nicht.

Im Darm leben mehr Bakterien als Zellen im gesamten Körper. Der Körper braucht diese Bakterien, um einen gesunden Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Machen wir Fehler bei der Ernährung oder werden Antibiotika verabreicht, dann kann das Mikrobiom (= alle Bakterien, die in unserem Körper leben) darunter leiden, es sollte wieder aufgebaut werden.

Spirulina Presslinge

BIO

**Für das Plus
an Leistung &
Immunabwehr**

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



180
Presslinge

€ 24,90



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

Natürliche Hilfen bei Allergien

Schwarzkümmel – Schwarzkümmel (nicht zu verwechseln mit Kreuzkümmel) ist eine Pflanze, die vor langer Zeit kultiviert wurde. Verwendet wird der Samen oder das daraus gewonnene Schwarzkümmelöl. Insgesamt enthält der Samen über 100 Nährstoffe, das Öl besteht zu 60 % aus ungesättigten Fettsäuren. Schwarzkümmel kann bei diversen Krankheiten eine wertvolle Hilfe sein. Im Fall von Allergien steht die Linderung von Entzündungen im Vordergrund. Die entzündungshemmende Wirkung liegt darin, dass die Produktion von Prostaglandin E1 gefördert wird. Die positive Wirkung des Gewebshormons ist sehr gut dokumentiert.

Im Fall von Allergien nimmt man Schwarzkümmelkapseln bereits einige Wochen vor der Blütezeit diverser Bäume oder Gräser ein. Auch wenn man von der Allergie nicht immer ganz verschont wird, zumeist tritt eine Linderung ein.

Moringa – Moringa Oleifera wird auch als „Wunderbaum“ bezeichnet. Beheimatet ist diese Pflanze in den Subtropen in Asien, Afrika und Südamerika. Unter guten Bedingungen kann der Baum im ersten Jahr vier Meter und noch höher werden. Die Blätter

Reishi Extrakt

BIO

**Hochwertiges
Adaptogen**

- Unterstützt die Leber und lindert dadurch Allergien
- Reguliert den Cholesterinhaushalt und senkt den Blutdruck
- Unterstützt die Regeneration in der Nacht



90
Kapseln

€ 29,90



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



Es ist nicht so schwer, wie man vielleicht denkt, ein gesundes Darmmilieu aufzubauen. Es erfordert jedoch Konsequenz. Dazu gehört eine strenge Reduktion von kurzkettigen Kohlehydraten (weißer Zucker, Weißmehl), eine Nahrungskarenz zwischen den Mahlzeiten und die Zufuhr von Darmbakterien und Ballaststoffen.


Dies bedeutet, dass Allergiker vor und in der „Hochsaison der Allergie“ – so gut es geht – auf gesüßte Getränke und andere zuckerhaltige Getränke und Speisen verzichten sollten. Darmbakterien führt man dem Körper am besten in einer Kur zu. Bestens bewährt hat sich Lactobac, ein Bakterienstamm,

der seit 60 Jahren bekannt und gut erforscht ist, in Kombination mit Akazienfaser. Das ist ein völlig natürliches Produkt mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen.

Curcuma – Zum Abschluss möchte ich noch auf eine Heilpflanze hinweisen, die uns in Allergiezeiten sehr hilfreich ist. Es handelt sich um Curcuma (Gelbwurz). Die Gelbwurz hat so ein großes medizinisches Potenzial, dass bereits Pharmafirmen versucht haben, sie patentieren zu lassen. Die indische Regierung konnte diese Versuche jedoch abwehren.

Curcuma wirkt entzündungshemmend, unterstützt die Leber, wirkt antioxidativ, verdauungsfördernd,

durchblutungsfördernd und regt den Gehirnstoffwechsel an. Gerade in Allergiezeiten sind die Eigenschaften dieser Pflanze sehr gefragt, wobei man darauf achten sollte, dass das ausgewählte Produkt einen hohen Gehalt an Curcumin enthält.

Zusammenfassend muss festgestellt werden, dass Allergien im Vormarsch sind. Sie sind oft das Resultat (natürlich nicht ausschließlich) einer ungesunden Lebensweise. Neben diversen schulmedizinischen Maßnahmen kann man selbst aktiv werden. Eine Veränderung des Lebensstils und Vertrauen in die Naturmedizin können helfen, Allergien zu lindern oder sogar ganz auszuheilen. 

Die gesundheitliche Wirkung von Krill Öl

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Lange Zeit galten Fette und Öle in unserer Ernährung als problematisch. Butter wurde verteufelt, die Margarine hingegen hochgelobt. Sonnenblumen- und Distelöl wurden als gesund bezeichnet, tierische Fette als krankmachend. Nach den neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen jedoch stellt sich die ganze Situation etwas komplizierter dar. Ich werde versuchen, Ihnen mit diesem Artikel Richtlinien zu geben, wie Sie bewusst mit diesem Thema umgehen können, zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Um eine wichtige Aussage gleich einmal an den Beginn des Artikels zu stellen: Öle und Fette sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung, sie werden gebraucht, damit die Gesundheit aufrechterhalten werden kann. Es kommt jedoch auf die Qualität der Öle an, ob sie Gesundheit oder Krankheit fördern und dies gilt in gleichem Maß für tierische als auch pflanzliche Öle. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dem man unterliegt, wenn man die Meinung vertritt, dass tierische Öle schlecht, pflanzliche jedoch gesund sind. Immer kommt es auf die Qualität des Lebensmittels an und welche Wirkung es im Körper entfaltet. Öle jeglicher Herkunft können in unserem Körper entweder Entzündungen auslösen oder eindämmen. Entzündungen sind die Grundlage vieler Erkrankungen, besonders von Gefäßerkrankungen, die zu einem Herzinfarkt, einem Insult oder zu Durchblutungsstörungen in den Beinen führen können.

Ich bin der Meinung, dass viele Menschen sich darüber im Klaren sind, dass Fette, die schon bei der Produktion hoch erhitzt wurden (z. B.: Sonnenblumenöl) nicht unbedingt förderlich für unsere Gesundheit sind. Dies liegt da-

ran, dass bei einer hohen Temperatur viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Diese Fette eignen sich zwar zum Frittieren und Braten (auch von vegetarischen Speisen), liefern aber wertlose, leere Kalorien. Dickleibigkeit und andere Krankheiten sind oft die unausweichlichen Folgen.

Es gibt aber noch ein ganz anderes Problem beim Konsum von Fetten und Ölen. Allgemein bekannt ist, dass es gesättigte und ungesättigte Fettsäuren gibt. Der Unterschied liegt darin, dass gesättigte Fettsäuren keine Doppelbindung zwischen den Kohlenstoffatomen aufweisen, ungesättigte jedoch schon. Es wird empfohlen, dass maximal 1/3 der täglich zugeführten Fettmenge aus gesättigten Fettsäuren bestehen soll (Butter, Schlagobers, Fleisch, aber auch Kokosfett), der Rest aus ungesättigten Fettsäuren. Dies führt dazu, dass das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.

Nun kommt aber ein weiterer Aspekt hinzu. Als mehrfach ungesättigte Fettsäuren gelten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Beide sind essentiell, dies bedeutet, dass sie der Körper nicht selbst produzieren kann und sie

mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Obwohl beide Fettsäuren essentiell sind, so kommt es doch auf das richtige Verhältnis an. Nehmen wir zu viel an Omega-6-Fettsäuren zu uns, dann werden Entzündungsvorgänge im Körper gefördert, dies kann auch durch pflanzliche Produkte (z. B.: Sonnenblumenöl) induziert werden.

Auch Sojabohnen haben einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren und dies kann gesundheitliche Folgen haben. Teilweise spricht man schon von einer „Omega-6-Seuche“. Dies kommt daher, dass an Masttiere viel Soja verfüttert wird und so in den menschlichen Organismus gelangt. Abgesehen davon ist es natürlich ein Problem, wertvolle Regenwälder zu roden, um Tierfutter herzustellen. Soja für eine vegane Ernährung kommt jedoch hauptsächlich aus biologischem Anbau und dies zu einem großen Teil aus Europa. Bleibt nur die Tatsache des hohen Gehaltes an Omega-6-Fettsäuren in Sojaprodukten und dieser kann Gefäßschäden und im Allgemeinen Entzündungen im Körper verursachen.

WICHTIG – das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren

Das Problem besteht darin, dass wir mit unserer modernen fleischlastigen und vitalstoffarmen Ernährung viermal so viel Omega-6-Fettsäuren zu uns nehmen wie empfohlen (20:1) und



KRILL ÖL Premium – Omega-3-Fettsäuren aus der Antarktis

In unserem hochwertigen Krill Öl Premium sind die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in einem optimalen Verhältnis zueinander vorhanden. Ein besonderes Qualitätsmerkmal ist die dunkelrote Farbe, die auf den hohen Gehalt an natürlichem Astaxanthin hinweist.

Dabei handelt es sich um ein starkes Antioxidans. Durch den hohen Anteil an Phospholipiden ist unser Krill Öl frei von fischigem Geschmack, sofort aufnehmbar und schon in kleinen Mengen wirksam. Damit schützen Sie Ihre Gefäße und beugen effektiv Entzündungen vor.



- Krill Öl schützt Herz und Gefäße durch eine Verbesserung der Blutfettwerte
- Omega-3-Fettsäuren wirken den gefährlichen stillen Entzündungen entgegen
- Omega-3-Fettsäuren schützen die empfindliche Gefäßinnenwand (Endothel)
- 100 % aus antarktischem Krill, gefangen in nahezu unbelasteten Gewässern



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

Bezahlte Anzeige

zwanzigmal so viel wie noch vor zweihundert Jahren (1 : 1).

Omega-6-Fettsäuren sind in allen Getreideprodukten, Milch-, Geflügel- und Fleischerzeugnissen, in einigen Ölen wie Distel-, Sonnenblumen- und Sojaöl und in gebratenen oder frittierten Speisen, also fast im ganzen Speiseplan der modernen Zivilisation, zu finden!

Das optimale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist 5 : 1, so können ausreichend entzündungshemmende Botenstoffe produziert und zahlreichen Erkrankungen entgegengewirkt werden. Omega-3-Fettsäuren kommen hauptsächlich in fetthaltigen Meerestieren wie Lachs, Hering und Makrelen vor, in geringen Mengen in grünem Gemüse und in hochwertigen Pflanzenölen wie Leinsamen-, Schwarzkümmel-, Raps- und Chiasamenöl.

Die pflanzlichen Quellen werden jedoch vom Körper als Vorstufe verwendet und müssen erst umgebaut werden, es benötigt also von den pflanzlichen Quellen eine sehr reichhaltige Quelle und eine hohe Dosis, um wirksam zu sein.

Selbst mit einer Ernährungsumstellung ist es heutzutage gar nicht so einfach, dem Körper die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren zuzuführen, genau deswegen ist Nahrungsergänzung in diesem Bereich und hinsichtlich der vielfältigen Wirkung dieser lebenswichtigen Fette so essentiell.

Omega-3-Fettsäuren und ihre gesundheitsfördernde Wirkung

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Omega-3-Fettsäuren konnte in zahlreichen Studien erwiesen werden, beispielsweise bei:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Cholesterin: reduzieren Triglyceride und LDL-Cholesterin, erhöhen HDL-Cholesterin
- Sehkraft: Glaukom, Makuladegeneration
- Schlafstörungen, Schlafapnoe
- Krebsprävention
- Gehirn und Nerven: kognitive Leistung, psychische Gesundheit, Depressionen, Alzheimer und Demenz
- Rheumatoider Arthritis: reduzierten in Studien CRP-Wert um 30% in 30 Tagen!
- Hauterkrankungen
- Allergien
- Asthma
- Regelbeschwerden (PMS)
- ADS/ADHS

Lange Zeit galt Fischöl als die beste Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

Fischöl wird seit Jahrzehnten bereits als Quelle für Omega-3-Fettsäuren verwendet. Da es leicht zu gewinnen ist, wird es günstig angeboten und ist weit verbreitet. Doch Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl sind in natürlicher Form an

Triglyceride gebunden, das senkt die Bioverfügbarkeit.

Das heißt, der Körper kann die Omega-3-Fettsäuren nicht optimal aufnehmen und verwerten. Um dies zu kompensieren, müsste die Dosis der ohnehin bereits großen Kapseln um einiges erhöht werden und dann fällt auch der vermeintliche Preisvorteil weg. Ein weit größerer Nachteil von Fischöl sind die Schadstoffbelastungen aufgrund der zunehmend fortschreitenden Verschmutzung der Gewässer, vor allem Quecksilber und PCB (polychlorierte Biphenyle aus Plastik) werden immer häufiger in Fischöl nachgewiesen. Außerdem verhält sich Fischöl im Wasser wie wir es von Öl kennen, es vermengt sich nicht, schwimmt daher nach dem Schlucken im Magen obenauf und es kann zu lästigem Aufstoßen mit Fischgeschmack kommen. Fischöl ist besser als keine Ergänzung von Omega-3-Fettsäuren, doch bei näherer Betrachtung erkennen wir, dass es eine hochwertigere Quelle an Omega-3-Fettsäuren gibt: Krill Öl.

Was bedeutet Krill?

Das Wort Krill stammt aus dem Norwegischen. Norwegische Walfänger verwendeten diesen Ausdruck für die Kleinkrebse, die sie massenhaft in den Mägen der erlegten Wale, besonders des Blauwals, antrafen. Es handelt sich dabei um garnelenförmige Krebstiere der Ordnung Euphausiacea.

Krill sind wirklich beeindruckende Wesen!

- Antarktische Krill sind mit 10 Leuchtorganen ausgestattet, die bläuliche Lichtblitze aussenden und so zur Orientierung im Schwarm dienen.
- Krill gibt es in Hülle und Fülle: Bis zu 30.000 Tiere tummeln sich zeitweise pro Kubikmeter.

Nur 5 Schritte zu Gesundheit und Wohlbefinden

von und mit **Dr. med. Walter Steindl**
Samstag, 18. April 2020 in Güssing

Programm: www.ganzheit.info

Weitere Termine & Anmeldung:
dr.steindl@gmail.com | +43 (0)664 / 151 93 20



- Diese wirbellosen Krebse werden bis zu 6 Jahre alt, 6 Zentimeter groß und wiegen ausgewachsen zwischen 1 bis 2 Gramm.
- Sie haben unglaubliche Energiespeicher, durch die sie in den harten Wintermonaten bis zu 200 Tage ohne Nahrung überleben.
- Sie sind ihr gesamtes Dasein in Be-

wegung, stünden die Kleinkrebse still, würden sie auf den Boden sinken.

- Wenn sie vor Fressfeinden fliehen, schaffen sie im Rückwärtsgang unglaubliche 60 Zentimeter in der Sekunde! 30 Meter große Wale schaffen jedoch 1,8 Meter pro Sekunde und können jede Menge Krill durch ihre bis zu 6 Meter breite Mundhöh-

le aufnehmen, ihr Magen ist für bis zu 2 Tonnen Krill ausgelegt.

Krill wird in den antarktischen Gewässern gefangen und die Verarbeitung beginnt bereits auf den Schiffen. Die Fangquote ist streng reguliert. Von den geschätzten 600 Millionen Tonnen Krill weltweit, dürfen nur 2 % jährlich gefangen werden. Die tatsächliche Fangquote liegt jedoch mit 0,8 % weit



darunter, davon werden 0,1 % für Nahrungsergänzungsmittel verwendet, weit mehr verbraucht die Zuchtlachsproduktion.

Der gesundheitliche Nutzen von Krill Öl

Krill Öl beinhaltet die 15-fache Menge an Omega-3- im Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren (1:15), also einer sagenhaften Menge, die hilft, die moderne Ernährung etwas ins Gleichgewicht zu rücken. Krill Öl versorgt uns auch mit Phospholipiden, Astaxanthin und vielen anderen Nährstoffen wie Calcium und den Vitaminen A, B1, E und D. So hat sich Krill Öl zu einer Grundversorgung für Nahrungsergänzungen entwickelt und wird immer populärer.

Da Krill nicht am Ende, sondern am Anfang der Nahrungskette steht und in der (noch) weitgehend unbelasteten Antarktis lebt, ist es mit weniger Schadstoffen belastet als Fischöl.

Ein weiterer Vorteil von Krill Öl ist, dass die so wichtigen Fettsäuren an Phospholipide gebunden sind. Da-

MSM-KRILL ÖL-KUR – Krill Öl Premium 45 | MSM 150

Nicht erkannte (stille) Entzündungen sind die Ursache und der Schrittmacher vieler chronischer Erkrankungen. Beugen wir Entzündungen vor, können wir Gesundheit erhalten. Ein besonderes Qualitätsmerkmal von Krillöl ist seine dunkelrote Farbe, hervorgerufen durch den Farbstoff der Krustentiere. Sie zeigt den hohen Gehalt an Astaxanthin, einem starken Antioxidans. Die pflanzliche (organische) Schwefelverbindung MSM wirkt gegen Entzündungen und Entzündungsschmerz.

- Reduziert oxidativen Stress
- Beugt chronischen Entzündungen vor
- Wirkt leicht schmerzlindernd
- Schützt Schleimhäute und reduziert Allergiebereitschaft



MSM
Krill Öl-Kur
€74,90
~~79,80~~



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



durch kommt es zu viel weniger lästigem Aufstoßen und die Aufnahme im Magen-Darm-Trakt ist deutlich besser als bei Fischöl. Die rote Farbe erhält Krill Öl dadurch, dass sich die Krebse von Rotalgen ernähren.

Astaxanthin als Sonnenschutz

Astaxanthin ist der Sonnenschutz (UV) der Algen, sie bilden ihn, wenn sie der Sonne ausgesetzt werden. Dank Astaxanthin kann die Alge selbst nach langer Trockenheit bei Kontakt mit Wasser wieder zum Leben erweckt werden.

Hummer, Lachse und Flamingos verdanken ihre zarte Farbe auch dem Astaxanthin. In Studien konnte eine Verbin-

dung zwischen Astaxanthin und einer erhöhten Muskelkraft, Ausdauer und einer schnelleren Erholung nach körperlicher Anstrengung nachgewiesen werden. Bei den Lachsen, die jährlich den unglaublich anstrengenden Weg stromaufwärts zu ihren Laichplätzen auf sich nehmen, konzentriert sich beispielsweise das Astaxanthin vorwiegend in den Muskeln.

Carotinoide sind bekanntlich gut für die Augen, bei Astaxanthin konnte man nachweisen, dass es bis ins Auge vordringen kann, um da zu wirken.

In unseren Krill Öl Premium-Kapseln ist eine besonders hohe Dosierung von Astaxanthin (4 mg) enthalten, das macht die Kapseln so wertvoll. Sie schützen damit Ihre Gefäße, Ihre Augen und Ihre Gehirnzellen. Durch die antioxidative Wir-

kung werden Entzündungen gelindert oder gar vermieden.

Krill Öl trägt zu einer deutlichen Verbesserung Ihrer Gesundheit bei, besonders wenn Ihre Ernährung Omega-6-lastig ist. Das trifft bei allen verschiedenen Ernährungsformen zu.

Natürlich – und das darf nicht unerwähnt bleiben – trägt ein gesunder Lebensstil ebenso zu unserer Gesundheit bei. Vermeiden Sie, so gut es geht, eine der größten Quellen für Omega-6-Fettsäuren, dies ist der Weizen und Produkte, die daraus hergestellt werden. Achten Sie darauf, welche Öle Sie in der Küche verwenden! Verwenden Sie nur Öle, die einen niedrigen Omega-6-Anteil haben! Und last, but not least, halten Sie regelmäßige Fastenzeiten ein!





TERMINKALENDER

17.04. bis
19.04.2020

Frühling Vital & Genuss 2020 Messe für Gesundheit und Wohlbefinden

Veranstalter: Arena Nova BetriebsgmbH

Datum: Freitag, 17.04.2020 bis Sonntag, 19.04.2020.

Uhrzeit: Freitag, 14-18 Uhr | Samstag/Sonntag, 10-18 Uhr

Ort: Arena Nova, Rudolf-Diesel-Straße 30, 2700 Wiener Neustadt.

Standort Aussteller: Halle 1, Eckstand 162.

Vortrag von Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger. Uhrzeit: 10.30-11.30 Uhr.

Thema: Endothel Life – Gefäßschutz für ein längeres Leben

Eintrittspreise: Freitag - Erwachsene: € 2,50 | Samstag und Sonntag - Erwachsene: € 5,00 | Freier Eintritt: Kinder bis 15 Jahre, Arena-Nova-Club-Card-Inhaber (max. 2 Personen) und NÖ-Card-Inhaber.

Die Messe „Frühling Vital & Genuss“ in Wiener Neustadt ist eine Messe für Gesundheit und Wohlbefinden. Von Gesundheit und Wellness über Fitness bis hin zu Prävention, Rehabilitation, Therapie und Naturheilverfahren zeigen zahlreiche Aussteller ihr breites Produktprogramm. Darunter sind auch wir, das Team von Dr. Ehrenberger, vertreten.

Sie sind herzlich eingeladen unseren Stand zu besuchen und einige Produkte zu testen. Dr. med. Michael Ehrenberger wird einen einstündigen Vortrag zum Thema Endothel halten. Sie erfahren, wie Sie Ihre Gefäße nachhaltig schützen können. Wir freuen uns auf Sie!





26.09.2020

Dr. Ehrenbergers Tag der Heilpflanzen

Veranstalter: Dr. Ehrenberger Synthese GmbH

Datum: Samstag, 26.09.2020

Uhrzeit: 9-18.30 Uhr

Ort: Europahaus Wien, Linzer Straße 429, 1140 Wien

Referenten: Dr. med. Michael Ehrenberger, Prof. Hademar Bankhofer und Hansi „Waterloo“ Kreuzmayr

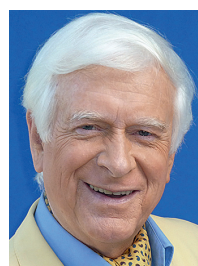
Anmeldung: Dr. Ehrenberger Synthese GmbH, Telefon: +43 (0)3325 / 202 48, office@dr-ehrenberger.eu oder über die Website www.dr-ehrenberger.eu

Tag der offenen Tür im Europahaus Wien! Dr. med. Michael Ehrenberger und das gesamte Team laden Sie ein, am „Dr. Ehrenbergers Tag der Heilpflanzen“ teilzunehmen. Es erwartet Sie ein spannendes Programm, begleitet von Dr. med. Michael Ehrenberger, seinen Mitarbeitern und den Referenten Prof. Hademar Bankhofer und Hansi „Waterloo“ Kreuzmayr.

Es wird über die Naturmedizin gesprochen und anregende Themen dazu behandelt.

Referenten:

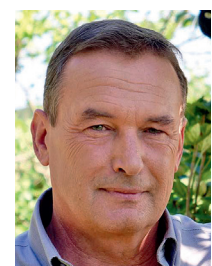
- Prof. Hademar Bankhofer ist ein österreichischer Journalist und Autor mit Schwerpunkt auf Gesundheitsthemen.



**Prof. Hademar
Bankhofer**



**Hansi „Waterloo“
Kreuzmayr**



**Dr. med. Michael
Ehrenberger**

Er wird über Heilpflanzen und deren Wichtigkeit für eine gesunde Zukunft sprechen.

- Hansi Kreuzmayr, bekannt als Waterloo, ist ein österreichischer Musiker. Dr. med. Michael Ehrenberger und ihn verbindet eine langjährige Freundschaft und die Liebe zur Natur.
- Dr. med. Michael Ehrenbergers ärztliche Laufbahn wurde von der Allgemeinmedizin und Naturmedizin begleitet. Er ist überzeugt, dass wir unsere derzeitigen Probleme nur mit einem ganzheitlichen Naturverständnis lösen können.



„Lieber Dr. Ehrenberger..“

Fragen & Antworten



Anika H. schreibt: „*Sehr geehrter Dr. Ehrenberger, ich möchte etwas gegen mein erhöhtes Cholesterin tun. Ich esse und nasche viel, jedoch esse ich wenig Fleisch. Ich möchte in Zukunft weniger Süßigkeiten essen und mich mehr bewegen. Was kann ich tun?*“

Dr. med. Ehrenberger: „Meine Empfehlung zu Ihrem Essverhalten lautet: Intervallfasten. Wichtig ist es, täglich eine Fastenzeit von mindestens 16 Stunden einzuhalten. In den verbleibenden 8 Stunden können Sie 2 Mahlzeiten zu sich nehmen. Sie können auch variieren und dabei wählen Sie einen Tag in der Woche aus, an dem Sie nichts essen. Eine hilfreiche Lektüre zu dem Thema ist „Der Jungbrun-

nen-Effekt“ von P. A. Straubinger. Ich rate Ihnen zu „Endothel Life“. Es unterstützt die Gefäßinnenhaut und macht die Gefäße elastisch. Ein gesundes Endothel reguliert das Cholesterin und beugt erhöhtem Blutdruck vor.“



Marianne K. fragt: „*Diesen Monat hatte ich eine Hallux-OP. Was ist empfehlenswert zur Heilung und Gesunderhaltung meiner Füße und Gelenke?*“

Dr. med. Ehrenberger: „Um Gelenke, Sehnen und Bänder zu stabilisieren empfehle ich Cissus Extrakt. Die aus der ayurvedischen Gesundheitslehre bekannte

Kletterpflanze wirkt stärkend und aufbauend im gesamten Bewegungsapparat. Er beschleunigt zudem die Knochenheilung nach Brüchen und Operationen. Mit Weihrauch in Kombination mit Ingwer und Kurkuma werden Schmerzen, insbesondere Gelenksbeschwerden, gelindert und Entzündungen vorgebeugt. Die enthaltenen Boswellia-Säuren hemmen die Entzündungsprozesse und die damit verbundenen Schmerzen.“



Renate G. fragt: „*Ich möchte Sie um einen Rat bitten. Mein Mann, 85 Jahre*

Endothel Life

Der Kardio Vital Komplex

- Senkt den Blutdruck durch leichtflüssigeres Blut und elastische Gefäße
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Senkt den Homocysteinspiegel durch Vitamin B9



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

Bezahlte Anzeigen

Cissus Extrakt

Starke Knochen für Bewegung im Leben

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



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

Silizium Kolloid

Ultrafein verwirbelte, dynamisierte Kieselsäurelösung

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



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

alt, hat eine Zyste an einer Niere. Der urologische Facharzt rät zur Entfernung der Zyste samt einem Teil der gesunden Niere. Da mein Mann keine Beschwerden hat und recht munter und leistungsfähig ist, lehnen wir die Operation ab. Ich frage Sie, ob es vielleicht unter Ihren Produkten ein Nahrungsergänzungsmittel für meinen Mann gibt, das ein eventuelles Weiterwachsen der Zyste verhindern könnte.“

Dr. med. Ehrenberger: „Silizium ist ein Bestandteil des Binde- und Stützgewebes. Gerade im Alter nimmt der Siliziumgehalt im menschlichen Körper ab. Es kommt in jeder Zelle unseres Körpers vor, vor allem in den Gefäßwänden. Eine weitere Hilfe ist die Brennessel, die dafür bekannt ist, entwässernd und entsäuernd zu wirken. Dadurch wird die Tätigkeit der Niere unterstützt. Voraussetzung ist, dass das Geschehen eindeutig abgeklärt wurde.“



Tanja L. schreibt: „Gibt es etwas gegen wiederkehrende Mittelohrentzündungen bzw. Paukenerguss? Mein Sohn ist 6 Jahre alt und schon immer waren die Ohren seine Schwachstelle.“



Seit Herbst klagt er das erste Mal über schlechtes Hören, hat schnell einen Paukenerguss und somit erneut Ohrschmerzen. Ich möchte nicht, dass er jedes Mal ein Antibiotikum einnehmen muss. Können Sie mit weiterhelfen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Auf jeden Fall sollte man die Behandlung mit einer Darmsanierung beginnen. Eine Kapsel Lactobacillus Darmbakterien 10 in 1 am Tag reicht, man kann die Kapsel öffnen und in ein Getränk einrühren. Außerdem empfehle ich Anolin M, einen Spray, den

man auf Schleimhäuten auftragen und auch in die Ohren sprühen kann. Hochwertige Inhaltsstoffe und ein spezielles Verfahren bilden die Grundlage dieser Naturkristallsole und können dadurch den Prozess der Heilung unterstützen. Es ist neutral im Geschmack, ohne zu reizen oder zu brennen. Daher ist Anolin M zur Anwendung bei Kindern bestens geeignet. Zur laufenden Einnahme für die Gesundheit Ihrer Kinder ist Sternanis gut geeignet. Er schützt auf natürliche Art vor grippalen Infekten.“

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/

Rhodiola Rosea Extrakt

Beste Adaptogene helfen bei Stress & Schlafstörungen

- Steigert die geistige Leistungsfähigkeit durch Abbau von Stress
- Erhöht die körperliche Fitness
- Wirkt allgemeiner Erschöpfung entgegen

60 Kapseln
€29,70



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 krampflösend

90 Kapseln
€19,90

180 Kapseln
€34,90



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

Bezahlte Anzeigen

Lena M. schreibt: „Guten Tag lieber Herr Dr. Ehrenberger. Was könnten Sie mir bei PMS empfehlen? Ich bin dadurch angespannt, nervös und aggressiv.“

Dr. med. Ehrenberger: „Ich empfehle Ihnen Yams Extrakt. Es wird insbesondere bei Wechselbeschwerden aufgrund der vielfältigen positiven Wirkungen geschätzt. Es wirkt entzündungshemmend, lindert Periodenschmerzen und PMS. Bei Stress und nervösem Verhalten kann Rhodiola Rosea Extrakt entgegenwirken. Es ist gut für mehr Nervenstärke und steigert die geistige Leistungsfähigkeit bei Stress. Auch die Einnahme von Krill Öl Kapseln lindert die Beschwerden bei PMS.“



Sonja M. fragt: „Mein Kind, 12 Jahre alt ist Typ 1 Diabetiker. Darf es Ihr Produkt Endothel Life nehmen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Liebe Frau M. Ja, Ihr Kind darf es nehmen, jedoch eine halbe Dosierung pro Tag reicht aus. Und geben Sie bitte einmal täglich eine Kapsel Bittermelone dazu. Besondere Extrakte aus Bittermelone, Zimt und Banabablatt werden, mit der Unterstützung von Chrom, zu einer starken Kombination rund um das Thema Blutzucker und

Stoffwechsel. Der Blutzucker wird natürlich reguliert, ohne eine Unterzuckerung herbeizuführen. Durch den Zucker im Blut wird die Energieversorgung in den Zellen sichergestellt. Damit der Zucker in die Zellen gelangen kann, wird Insulin benötigt.

Um diabetische Komplikation zu vermeiden ist es wichtig, für eine Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels zu sorgen. Bittermelone + Chrom + Zimt Kapseln können dies unterstützen. Wichtiger als der aktuelle Blutzuckerspiegel ist der sogenannte HbA1C-Wert. Es handelt sich dabei um einen Langzeitwert, der eine gewissen Grenze nicht übersteigen sollte. Werden die Empfehlungen eines Diabetologen eingehalten, dann sind Spätschäden fast zur Gänze auszuschließen.“



Linda F. sagt: „Früher hatte ich oft Nierenkoliken und jetzt habe ich einen „Nierenstau“. Was würden sie mir empfehlen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Prinzipiell gehört eine Funktionsstörung der Nieren immer gründlich abgeklärt. Ist diese Abklärung erfolgt, dann kann ein Brennnesselselextrakt eine gute Unterstützung für

Ihre Nieren sein. Es wird bei Harnwegs-entzündungen und Blasenkrankungen eingesetzt. Weiter empfehle ich Ihnen im Moment auf Zucker gänzlich zu verzichten und den Salzkonsum zu reduzieren. Die Trinkgewohnheiten sollten auf reines Wasser oder Kräutertees beschränkt werden.“



Erika T. schreibt: „Mein Vater 83 Jahre alt, vergisst täglich viele Dinge. Alzheimer ist es nicht, aber beginnende Demenz, was würden Sie mir raten, um seinem Gehirn etwas Unterstützung zu geben?“

Dr. med. Ehrenberger: „Ich empfehle Ihrem Vater Curcuma Extrakt forte, da es durch die Verminderung von Ablagerungen im Gehirn das Gedächtnis unterstützt. Gefäße werden gesund erhalten. Krill Öl Premium schützt durch Omega-3-Fettsäuren die Gefäße und führt zu einer Verbesserung der Blutfettwerte. Der Vitamin B Komplex hat ebenfalls eine positive Wirkung auf kognitive Leistungen.

Allgemeine Maßnahmen sind körperliche Bewegung in der frischen Luft, ein regelmäßiges Gedächtnistraining und eine gesunde Ernährung.“



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/

Brennnessel

BIO

Vielfältiges Heilkraut mit langer Geschichte

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

120 Kapseln
€13,90



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

Curcuma Extrakt Forte

BIO

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/



WAS GIBT ES NEUES BEI DR. EHRENBERGER?

Aus zwei Marken wird eine: Dr. med. Ehrenberger

Vertrieben wurden die Bio- & Naturprodukte aus Mogersdorf im Burgenland bisher unter den Markennamen „Dr. Ehrenberger“ und „merimed“ – mit identischen Produktbezeichnungen und Inhaltsstoffen.

Mit Jänner dieses Jahres wurde die Produktlinie „merimed“ eingestellt. Künftig werden alle Produkte des Unternehmens unter der Marke „Dr. med. Ehrenberger“ angeboten.








Dr. med. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte

Preisanpassung 2020

Aufgrund der immer teurer werdenden Rohstoffe sind wir dazu gezwungen einige Preise unserer Produkte anzupassen. Glücklicherweise betrifft dies nur Wenige. Bis ein-

schließlich 30. April 2020 haben Sie noch die Gelegenheit, zum alten Preis einzukaufen. Kaufen Sie folgende Produkte jetzt ein:

	Produkt	Artikelnr. und PZN	Verkaufspreis bis 30.04.2020	Verkaufspreis ab 01.05.2020
	Baobab BIO	BD2030 4360184	27,90 €	29,90 €
	Buntnessel Extrakt	D1370 4852941	22,90 €	24,90 €
	Curcuma Extrakt forte	D1090 4360221	25,00 €	27,90 €
	Endothel Life	D3140 5206976	34,90 €	37,90 €
	Weihrauch Extrakt	D1120 4547876	34,90 €	37,90 €

Team GSB

Fachpraxis für Physiotherapie, Osteopathie und Podotherapie
Sie kommen mit einem Problem und gehen mit einer Lösung!

Wir sind davon überzeugt, dass Gesundheit ein Zusammenspiel vieler Faktoren ist, die alle in Einklang miteinander sein müssen und sind stolz darauf, einen so breiten Fächer an Therapeuten mit verschiedensten Ausbildungen und fundiertem Fachwissen in diversen Richtungen anbieten zu können. Jeder Therapeut und jede Therapeutin aus unserem Team arbeitet sehr individuell und legt dadurch den Fokus auf andere Schwerpunkte.



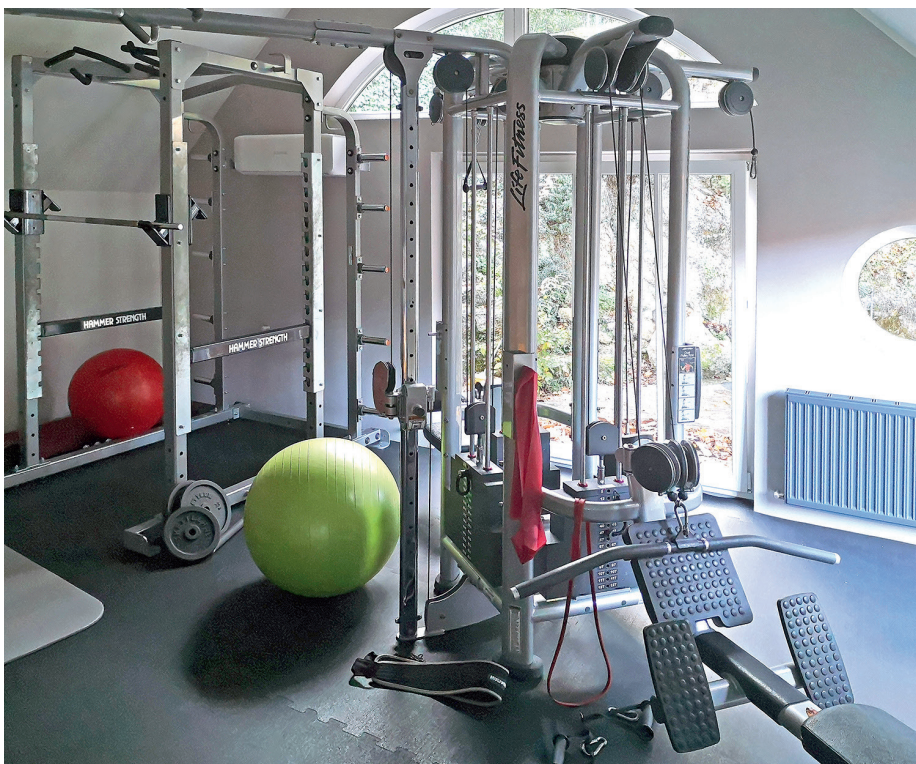
Durch eine enge Zusammenarbeit mit dem Patienten oder der Patientin und auch untereinander im Team können wir den Menschen, die zu uns kommen, unterschiedlichste Lösungswege für verschiedene Probleme bieten.

Neben der reinen Physiotherapie sprechen wir mit unseren Patienten oft über deren Lifestyle. Um die Regene-

ration nach einer Verletzung zu unterstützen beziehungsweise Menschen zu helfen, einen allgemein besseren Gesundheitszustand zu erreichen, arbeiten wir schon seit Jahren eng mit Dr. Ehrenberger Bio- und Naturprodukte zusammen.

Vor allem dank Patrick Ehrenberger, Sohn von Dr. Michael Ehrenberger, und Birgit Frimmel, Gründerin vom Team GSB, setzen wir in unserer Praxis fast ausschließlich auf die Bio- und Naturprodukte von Dr. Ehrenberger. Patrick ist ausgebildeter Physiotherapeut, Podotherapeut, Sportphysio- und Trainingstherapeut. Beide absolvieren derzeit eine kPNI-Ausbildung (klinische Psycho-Neuro-Immunologie). Patrick ist durch seine vielseitige Ausbildung in den therapeutischen Bereichen auch ein beliebter Ansprechpartner für diverse Leistungssportler, die bei Großevents gerne seine professionelle physiotherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen.

Birgit gründete 1992 das Team GSB und ist gemeinsam mit Gerald Gretzl Inhaberin der Praxisgemeinschaft. Neben ihren eigenen zahlreichen sowie vielseitigen Ausbildungen als Physiotherapeutin, Osteopathin und Podotherapeutin hat Birgit Frimmel viel Erfahrung im psychoemotionalen Bereich. Durch ihre jahrelange Arbeit und Erfahrung im Gesundheits- und Sportbereich konnte ein breites Netzwerk zu Spezialisten aus allen gesundheitlichen Bereichen aufgebaut werden. Dank ihr und ihrer Neugierde, den Menschen, seine Krankheitswege und in weiterer Folge seine Heilungswege zu verstehen, können unsere Patienten



darauf vertrauen, dass unsere Methoden stets am neuesten Stand der Entwicklung sind. Weiters hat sie einerseits mit der Podotherapie eine eigene Ausbildung auf die Beine gestellt, andererseits gibt sie Seminare rund um das Thema Selbstheilung.

In unserer Praxis ist uns die Betreuung von aufstrebenden sowie bereits erfolgreichen Leistungssportler genauso wichtig wie die Behandlung jeder akuten oder chronischen Alltagsverletzung. Jeder Patient und jede Patientin wird bei uns umfassend und vor allem individuell betreut. Unser Anspruch ist es, jeden Menschen optimal auf seinem Weg zu einem schmerzfreien und vor allem gesunden Leben zu unterstützen. Mit unseren Spezialisten für viele Fachgebiete können wir Ihnen ein vielfältiges Angebot an Behandlungsmethoden bieten. In unserem Team sind Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeuten, Osteopathen, Podotherapeuten, Masseure sowie Cranio-Sakral-Therapeuten vertreten. Außerdem arbeitet eine Therapeutin mit einer Ausbildung zur medizinischen Yogalehrerin bei uns. Auch Meditationsrunden und Seminare für mentale Gesundheit werden



Patrick Ehrenberger und Birgit Frimmel, Gründerin vom Team GSB.

angeboten. Eine Therapeutin nimmt individuelle, kinesiologische Testungen von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln vor, mit denen eine optimale Dosierung festgestellt werden kann.

Wir organisieren regelmäßig praxisinterne Fortbildungen, von denen alle im Team fachlich und persönlich profitieren. Dies erleichtert die Reflexion unserer alltäglichen beruflichen Erfahrungen und erweitert unsere therapeutische Kompetenz. Durch diesen regelmäßigen Austausch wissen alle Teammitglieder um die Stärken und Spezialisierungen der Kollegen Bescheid, wodurch sichergestellt wird, dass Patienten gut aufgehoben sind.

Für den Fall, dass verschiedene Therapieformen zur Anwendung kommen, wird der Behandlungsverlauf von den beteiligten Spezialisten besprochen und auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt.

Für Ihre Rehabilitation bieten wir nicht nur die regelmäßigen Therapieeinheiten und die Zusammenarbeit mit Dr. Ehrenberger Bio- und Naturpro-

dukte, sondern auch die Verwendung exklusiver Sportgeräte an. In unserer Praxis steht Ihnen ein kleines Fitnessstudio – ein Cardio- beziehungsweise Bewegungsraum – zur Verfügung. Zu den Specials unserer Ausstattung gehören ein Dimove-Gerät und Kaatsu-Blutflustraining, welches bei unseren Reha-Patienten und im Krafttraining zum Einsatz kommt.

Neben unserer Praxis in Perchtoldsdorf haben wir in Wien einen weiteren Standort. Gerne kommen wir auf Anfrage auch zu Ihnen nach Hause!

Wir freuen uns darauf, Ihre gesundheitlichen Ziele zusammen mit Ihnen und Dr. Ehrenberger Bio- und Naturprodukte verwirklichen zu können!



Team GSB

Walzengasse 29/2
2380 Perchtoldsdorf
01 / 865 99 56
www.gsb.at

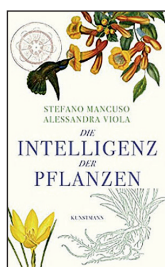
Bezahlte Anzeige

Buchempfehlungen



Dr. med. Günther Loewit: Wie viel Medizin überlebt der Mensch?

Dr. med. Günther Loewit steht als niedergelassener, praktischer Arzt an der Front unseres medizinischen Systems. Sein Engagement in der Ärztekammer, zahlreiche Publikationen und Auftritte im österreichischen Fernsehen verschaffen ihm Gehör bei seinen kritischen Aussagen gegenüber unserem Gesundheitssystem. Loewit stellt unangenehme Fragen! Warum gibt es immer mehr neue Therapien und dennoch immer mehr Patienten? Seiner Meinung nach kann man mehrere Milliarden Euro einsparen, aber nur dann, wenn der natürliche Menschenverstand wieder Einzug hält in das derzeitige Gesundheitssystem. Haymon Verlag, ISBN: 978-3852189178



Stefano Mancuso, Alessandra Viola: Die Intelligenz der Pflanzen

Pflanzen versorgen uns nicht nur mit Nahrung, Energie und Sauerstoff, sie haben mehr Sinne als der Mensch. Sie können die Schwerkraft berechnen und chemische Stoffe analysieren, tauschen mit Vögeln und Insekten Informationen aus und ihr Wurzelwerk bildet eine Art lebendiges Web. Anschaulich und voller Leidenschaft erschließt uns der renommierte Pflanzenforscher Stefano Mancuso diese erstaunliche Welt. Kunstmann Verlag, ISBN: 978-3956140303



Lothar Hirnise: Das große Koch- und Lehrbuch der Öl-Eiweiß Kost

Lothar Hirnise gilt international als die größte lebende Kapazität auf dem Gebiet der Öl-Eiweiß Kost und ist der einzige Schüler von Johanna Budwig, mit dem sie jemals zwei Bücher veröffentlichte und Vorträge hielt. Hirnise unterrichtet in vielen Ländern, warum gerade diese Kost etwas Außergewöhnliches für Menschen darstellt, die an Krebs erkrankt sind. Bei der Öl-Eiweißkost sollte man aber nicht nur an die kurativen, sondern auch an die präventiven Möglichkeiten der Medizin denken. Es wäre sehr wünschenswert, wenn diese Ideen in die öffentliche Gesundheitsversorgung einfließen würden. Sensei Verlag, ISBN: 978-3932576799



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 Erfolgstrio 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

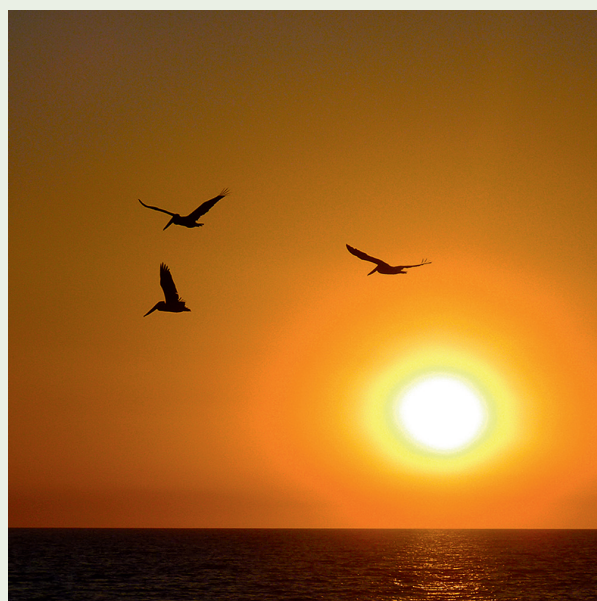
Verein für Kooperation mit und für Natur

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 202 48-23 | 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

Newsletter:

☐ ja

☐ nein

Homepage

Datum

Unterschrift

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



Dr. med. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte

Produktinformation

Samt und Seide für Ihre Gefäße

Endothel Life – Pflegen Sie Ihre Arterien. Sie sind so jung wie Ihre Gefäße!

Das Endothel, die Gefäßinnenwand, ist mit 1,5 kg Gewicht und einer Oberfläche von 6 bis 8.000 Quadratmetern eines der größten inneren Organe. Das Endothel kleidet nicht nur alle Gefäße aus, es nimmt auch aktiv an diversen physiologischen Prozessen teil. Es reguliert die Entspannung der Gefäße und die Leichtflüssigkeit des Blutes. Eine Pflege des Endothels wirkt sich positiv auf den Blutdruck, die Durchblutung des Herzens und des Gehirns, die periphere Durchblutung und die Potenz aus.

Um seine Aufgaben erfüllen zu können braucht das Endothel Bausteine, damit NO (Stickstoffmonoxid) produziert werden kann. Diese Bausteine sind die Aminosäuren L-Arginin und L-Citrulin. Sie bilden die Basis für gesunde Gefäße. Endothel Life beinhaltet diese Bausteine in einer ausreichenden Dosierung und noch mehr: Vitamin C aus der Acerolakirsche, Vitamin B9 und natürliches Magnesium. Es werden wertvolle Inhaltstoffe zu einem einmaligen Komplex vereint.

Endothel Life – Kardio Vital Komplex

- Senkt den Blutdruck durch leichtflüssigeres Blut und elastischere Gefäße
- Schützt vor der Oxidation des LDL Cholesterins
- Senkt den Homocysteinspiegel durch Vitamin B9 und reduziert damit Entzündungen.

Einsatzgebiete:

- Aktiver Gefäßschutz
- Diabetes mellitus I und II
- Regulierung des Cholesterinspiegels
- Senkt den Homocysteinspiegel
- Lindert Schlafstörungen



Bezahlte Anzeige

Dr. Ehrenberger Synthese GmbH
A-8382 Mogersdorf 179

Bestell-Telefon:
+43 3325/202 48

Online-Shop:
www.dr-ehrenberger.eu

