



Dr. Ehrenberger

3. Ausgabe

Herbst 2014

Natur heilt

Naturwissen für die neue Zeit

Maca

der Lustmacher

Gesundes Herz - gesunder Verstand

Vitamin B

der Glücks- und Gesundheitsbote

Am Essen scheiden sich die Geister



Eine Serie über verschiedene Esskulturen – Teil 1

www.dr-ehrenberger.eu



Dr. med. Michael Ehrenberger

LEBE

Verlag Dr. Ehrenberger, Mogersdorf

ISBN 97839503286-1-5

Lebendigkeit, Ernährung, Bewegung und Entspannung, so lautet die einfache Formel für ein gesundes und glückliches Leben. Was ist aber das Gemeinsame hinter diesen vier Begriffen? Das Gemeinsame ist die Lebensenergie, jene Energie, die physikalisch nicht nachweisbar ist und doch existiert. In einfachen Worten, ohne jegliche Formel, aber mit vielen Beispielen wird in diesem Buch erklärt, wie sich die Lebensenergie in unserem täglichen Leben zeigt und wie man sie für sich persönlich nutzen kann.



Thomas D. Seely

BIENENDEMOKRATIE

S. Fischer Verlag

ISBN 978-3-10-075138-6

Die Summe ist mehr als seine Einzelteile, nur so kann man einen Bienenstaat verstehen. Die Bienenkönigin ist keine absolute Herrscherin, im Gegenteil: Bienen entscheiden alle gemeinsam als Schwarm. Ein anregendes Buch über die Schwarmintelligenz von Bienen. Viel können wir von diesem Insekt, das seit ca. hundert Millionen von Jahren auf unserer Erde lebt, lernen. Wenn irgend jemand auf dieser Erde die Demokratie „erfunden“ hat, dann waren es nicht die Griechen, sondern die Bienen.



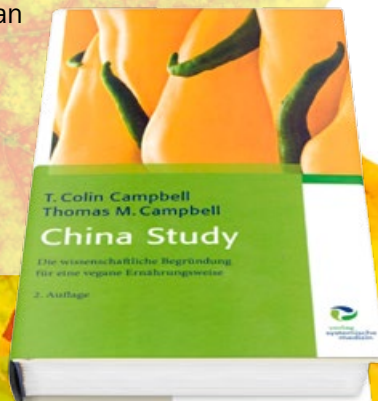
T. Colin Campell and Thomas Campell

CHINA STUDY

Verlag Systemische Medizin

ISBN 978-3-86401-001-9

Die China Studie belegt die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise. T. Colin Campell leitete die umfassende China Studie und wertete hunderte weitere ernährungswissenschaftliche Studien aus. Auch wenn man sich nicht sofort für eine vegane Ernährung entscheidet, es ist es wert dieses Buch zu lesen oder es als Nachschlagewerk zu Hause zu haben. Man sollte sich nicht von dem Wort „Studie“ im Titel ablenken lassen, das Buch ist leicht zu lesen und verständlich geschrieben.



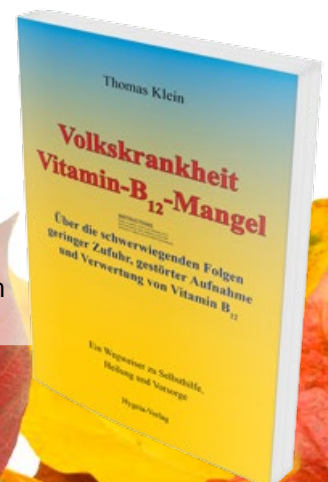
Thomas Klein

VOLKSKRANKHEIT VITAMIN-B12 MANGEL

Hygeia Verlag

ISBN 978-3-939865-16-2

Ein Vitamin B12 Mangel ist weit verbreitet. Es wird geschätzt, dass bei einer Gruppe von Personen über 50 Jahren mindestens 50% unter einem Vitamin B12 Mangel leiden. Die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich noch höher. Ein B12 Mangel wird nur selten erkannt, meistens erst dann, wenn schon irreversible Schäden eingetreten sind. Das Buch von Thomas Klein gibt einen guten Überblick über die Ursachen, die Auswirkungen und die Therapie eines Vitamin B12 Mangels. Es gehört in jede Hausbibliothek!



LES
ECKE

Bücher, die es wert sind gelesen zu werden



INHALT

Liebe LeserInnen!

Seit unserer letzten Ausgabe von Natur heilt ist sehr viel Zeit vergangen in der bei uns in Mogersdorf sehr viel geschehen ist. Unser „Paradieserl“ hat uns heuer mit unglaublich viel Gemüse und auch Kräutern versorgt, die Hühner hatten so viel Nachwuchs, dass wir mit dem Verschenken gar nicht nachkamen. Wir haben das Seminarhaus in Betrieb genommen und eine neue Produktion eingerichtet, außerdem haben wir drei Bienenwiegen aufgestellt und einige Freunde mit Erfolg dazu animiert, uns dies nachzumachen. Mehr über unsere Aktivitäten erfahren Sie in einem eigenen Artikel.

Das Pradieserl ist bereits am Beginn seiner verdienten Winterpause, daher gibt es heuer keine Führungen mehr, Seminare veranstalten wir auch erst wieder im nächsten Jahr, zu zeitintensiv sind die derzeit anstehenden Arbeiten.

Die Ausgabe dieser Zeitung behandelt ein weiteres, wichtiges Thema: Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für unsere und die globale Gesundheit. Leider sind ja derzeit Bestrebungen der EU in Gange, uns, Schritt für Schritt, eine Landwirtschaft und damit eine Ernährung aufzuzwingen die man nicht mehr als natürlich bezeichnen kann. Der Riesenkonzern Monsanto hat seinen Fuß längst in Europa und das Freihandelsabkommen TTIP wird von der EU hinter verschlossenen Türen verhandelt. Diese Regulierungen werden, soweit sie nicht verhindert werden können, zu einer Verkümmern unserer Landwirtschaft und einem weiteren Bauernsterben führen.

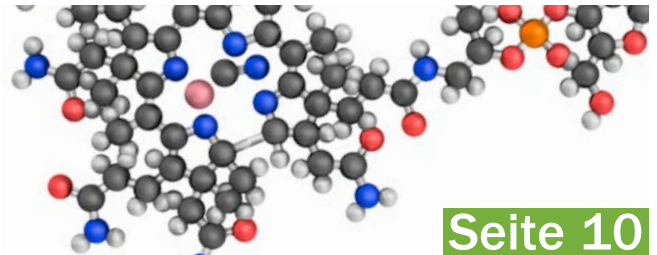
Lesen Sie bitte unsere Artikel genau und handeln Sie so, dass wir mit Recht behaupten können, „enkeltauglich“ zu sein.

Herzliche Grüße,

Michael Ehrenberger



Gesundes Herz – Gesunder Verstand



Vitamin B – der Glücks- und Gesundheitsbote



Maca – der Lustmacher



Am Essen scheiden sich die Geister

Sternanis

ideal für die Übergangszeit

Seite 9

Bienenschutzgarten - Wettbewerb 2014

Präsentation der Gewinner

Seite 13

Neuigkeiten aus Mogersdorf

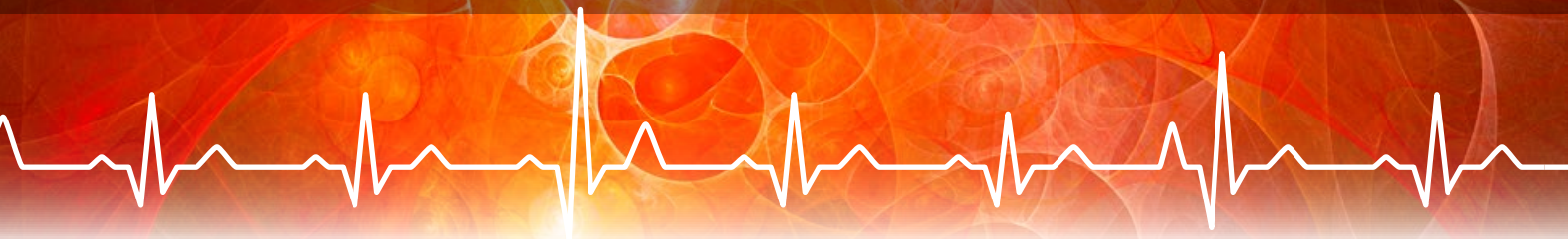
Seite 22

Gedankensplitter

„Health Claim“ und „Novel Food“

Seite 26

Gesundes Herz – gesunder Verstand



„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“. So lautet ein Zitat aus dem Buch „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint Exupéry. Der Literat stellt das Herz in den Mittelpunkt

unserer Wahrnehmungen und er tut dies zu Recht. Erfahren Sie in diesem Artikel mehr über die unglaublichen Fähigkeiten unseres Herzens und wie Sie es mit Hilfe von Naturheilmitteln gesund erhalten können.

Kurz nach der Befruchtung der weiblichen Eizelle beginnt diese sich zu teilen und bereits ab der 5. Woche der Schwangerschaft beginnt das Herz zu schlagen. Nachweisbar ist die Herztätigkeit meistens ab der 7.-8. Schwangerschaftswoche. Der Herzschlag begleitet uns von Beginn unserer körperlichen Existenz bis zu unserem Tod. Wenn wir ein durchschnittliches Alter erreichen, dann schlägt unser Herz ca. drei Milliarden Mal in unserem Brustkorb. Der eigene Pulsschlag ist leicht zu ertasten, entweder an unserem Handgelenk oder an der Halsschlagader. Je mehr wir uns körperlich anstrengen, desto schneller schlägt das Herz (der Körper braucht mehr Sauerstoff) und kann dabei bei jungen, sportlichen Menschen 200 Schläge pro Minute und mehr erreichen. Mit dem Alter sinkt unsere maximale Herzfrequenz.

Pro Schlag Deines Herzens verlassen ca. 70 ml Blut die linke Herzkammer, dies bedeutet, dass im Ruhezustand Dein Herz ca. 5 Liter Blut in der Minute auswirft. Bei Bewegung wird dies natürlich mehr und kann bei einem Langstreckenläufer in Aktion bis auf das Siebenfache ansteigen. Das Blut, das Ihr Herz verlässt, wurde vorher durch die Lunge mit Sauerstoff angereichert und strömt in ein Gefäßsystem mit ca. 100.000 Kilometer Länge (zum Vergleich: der Erdumfang beträgt in etwa 40.000 Kilometer), so werden alle Zellen Ihres Körpers mit Sauerstoff, Nährstoffen, Hormonen und anderen aktiven Stoffen versorgt. Findige Wissenschaftler haben errechnet, dass die Leistung die Ihr Herz täglich vollbringt ausreichen würde, um in 24 Stunden 1 Tonne an Gewicht 10 Meter hoch zu heben. Woher

diese Kraft unseres Herzens kommt ist noch lange nicht geklärt. Ein weiteres, faszinierendes Faktum ist, dass Ihr Herz zu 70 % aus Wasser besteht. Wem dies an erstaunlichen Fakten noch nicht genug ist, der denke darüber nach, dass der Herzmuskel nicht ermüdet. Er arbeitet tagaus und tagein und kann sich nicht, wie die Muskeln unseres Skelettes, einmal ausruhen und, wenn unser Herz gesund ist, dann spüren wir von dieser Arbeit nicht einmal die Anstrengung, einen „Muskelkater des Herzens“ gibt es nicht.

Das Blut, das vom Herzen ausgeworfen wurde, fließt durch das Gefäßsystem der Arterien. Durch sie wird das hellrote, arterielle Blut zu den Zellen transportiert. Die Arterien sind jedoch keine starren Schläuche wie die Rohre unserer Wasserleitungen. Die Wände der Arterien sind elastisch und von Muskeln durchzogen, dadurch können sie sich, je nach Anforderung, dehnen und zusammenziehen. In der Zeitschrift New Scientist hieß es: „Die Arterien können ‚spüren‘, wie das Blut fließt, und darauf reagieren.“ Wundert es uns da noch, dass Arterien bereits als „intelligente Schläuche“ bezeichnet wurden?

Dein Herz und Deine Gefäße bilden eine funktionelle Einheit, man bezeichnet sie daher auch als Herz- Kreislaufsystem. Neben den schon erwähnten, erstaunlichen Tatsachen soll nicht unerwähnt bleiben, dass das Herz mit anderen Organen in einer ständigen Verbindung steht. So ist zum Beispiel unser Gehirn mit dem Herz verbunden, wobei, nach neuesten physiologischen Messungen, das Herz den „Ton“ angibt (über Rhythmus und Frequenz).



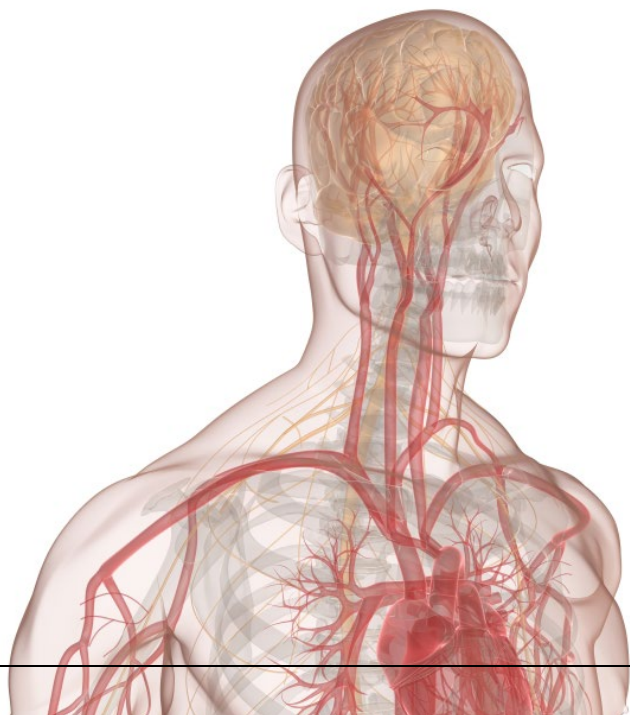
Auch die Lunge ist eng mit dem Herzen verbunden, darum gibt es in allen traditionellen Heilsystemen spezielle Atemübungen um Herz und Kreislauf gesund zu erhalten.

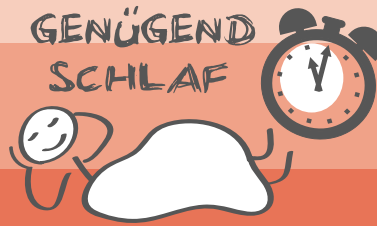
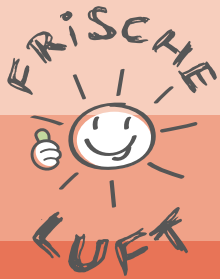
Nach all diesen faszinierenden, soeben beschriebenen Tatsachen stellt sich uns dennoch eine Frage: Wenn unser Herz ein solcher „Wunderwuzzi“ ist, warum sterben dann in der westlichen Welt ca. 40% aller Menschen an Erkrankungen, die direkt oder indirekt das Herz und die Gefäße betreffen? Um es klarer auszudrücken: Während der Zeit die Sie gebraucht haben um den ersten Teil dieses Artikels zu lesen, hat schätzungsweise 1 Mensch in Deutschland oder Österreich einen Herzinfarkt erlitten. Hat sich die Natur da einen Scherz erlaubt und in das Herz- und Gefäßsystem einen kleinen Fehler eingebaut, quasi ein Ablaufdatum wie es z. B. die Hersteller von diversen Elektrogeräten machen (nebenbei: Dies nennt man „geplante Obsoleszenz“). Nein, die Natur macht keine Fehler! In den allermeisten Fällen sind es wir selber, die das Ablaufdatum der Gesundheit unserer Gefäße und damit unseres Herzens bestimmen.

Erkrankungen des Herzens, speziell der Gefäße, sind in den allermeisten Fällen auf unseren Lebensstil zurückzuführen. Übergewicht, Rauchen, Fehlernährung, Stress, Bewegungsmangel usw. führen dazu, dass sich im Körper Entzündungen entwickeln können. Es handelt sich dabei um keine starken, großen, roten Entzündungen, sondern um Entzündungen an der Innenwand der Arterien. Diese Entzündungen schädigen das Endothel (die zarte Zellschicht an der Arterieninnenwand), es kommt zu Aufquellungen und der Blutfluss wird gestört. Im schlimmsten Fall kommt es dazu, dass das Blut diese Enge gar nicht mehr passieren kann, somit werden die nachfolgenden Regionen nicht genug durchblutet und es folgt ein Absterben von Zellen. Dies nennt man Herz- bzw. Hirninfarkt, wobei es sich ursprünglich um eine Gefäßerkrankung handelt. Ist ein solcher Zustand einmal eingetreten, dann bildet sich im betroffenen Organ ein Narbengewebe, das den Untergang des Zellgewebes für immer anzeigt.

Gefäße jung erhalten

Unsere wichtigste Aufgabe ist es also, falls wir ein gesundes Herz und einen klaren Kopf behalten wollen, das Gefäßsystem gesund und jung zu erhalten. Ist einmal ein Schaden an den Organen eingetreten, dann ist dieser nicht mehr zu reparieren. Gefäßschäden können jedoch, in einem gewissen Maß, wieder repariert werden. Falls Sie wirklich etwas für die Gesundheit Deines Herz- Kreislaufsystems tun wollen, dann halten Sie sich an vier Richtlinien, die sich mit dem Wort „LEBE“ zusammenfassen lassen. Das „L“ steht für Lebenseinstellung, das „E“ für Ernährung, das „B“ für Bewegung und das zweite „E“ für Entspannung. Ich habe zu diesen vier Themen ein Buch mit dem gleichnamigen Titel geschrieben, wer sich intensiver mit seiner Gesundheit beschäftigen will, der kann sich dieses Buch (siehe Bücherecke) gerne





besorgen. An dieser Stelle möchte ich das Wissen um unsere natürliche Gesundheits- und Wegbegleiter, die Pflanzen, näher betrachten.

Wie ich schon beschrieben habe, handelt es sich bei Gefäßerkrankungen meist um Entzündungen und um eine Schädigung der innersten Schicht der Arterien, bei denen es sich, wie bereits erwähnt, um „intelligente Schläuche“ handelt. Arterien sind elastisch, ihre Wand ist von einem Muskelgeflecht durchzogen und sie reagieren auf Umweltreize. Ihre Innenwand gilt es zu schützen und zu pflegen, sonst können sich Entzündungsherde ausbreiten.

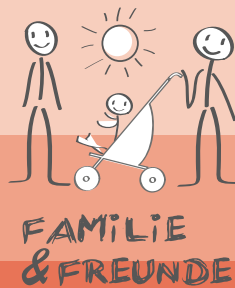
Eine der bekanntesten Studien im Bereich der Herzgesundheit ist die Framingham-Herzstudie, sie wurde in der Mitte des letzten Jahrhunderts begonnen und dauert immer noch an. Die Studie ist nach dem Ort benannt in dem sie durchgeführt wird, eine relativ kleinen Stadt in der Nähe von Boston und sie enthüllte uns Tatsachen, die wir heute als selbstverständlich betrachten. Überrascht wurden die forschenden US-Herzpioniere davon, dass es ausgerechnet ihr hedonistischer, weltweit um sich greifender Ernährungs- und Lebensstil war, der die Gesundheit bedroht. Zum Frühstück Spiegeleier

mit Speck und Butters toast, nach der Schule Kuchen und Eis, abends Steak und Bratkartoffeln - die Nachkriegsgenüsse konnten gar nicht süß und fett genug sein. Autos machten das Gehen überflüssig, Elektrogeräte reduzierten die Bewegung bei der Haus- und Gartenarbeit. Im Fernsehen plauderten kettenrauchende Moderatoren, während ihr Publikum zu Hause Chips-futternd auf dem Sofa lag.

Die Forschungen blieben aber nicht auf Framingham begrenzt. Es gibt inzwischen zahlreiche Studien und sie belegen immer die gleiche Annahme: jene Gesellschaften, die eine niedrige Häufigkeit von Herzkrankheiten aufweisen, essen wesentlich weniger tierisches Eiweiß, dafür mehr ungeschältes Getreide, Obst und Gemüse. Anders ausgedrückt, sie ernähren sich hauptsächlich von pflanzlichen Lebensmitteln. Eine der umfangreichsten Studien die dies belegt ist die „China Studie“ (siehe Bücherecke).

Was aber löst eine Ernährung mit raffiniertem Zucker, gesättigten Fettsäuren und tierischem Eiweiß in unserem Körper aus? Nun, diese kalorienreiche Ernährung löst paradoxer Weise eine Mangelsituation aus, man „verhungert innerlich“. Die zugeführten Kalorien sind „leere“ Kalorien, sie sind verarmt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, dies führt zu Übersäuerung, Mineralstoffmangel und Alterung des gesamten Organismus, besonders der Gefäße. Je früher man mit einer unnatürlichen Ernährung beginnt (Thema „Fast Food“), desto schneller erhält man das unerwünschte Ergebnis: das Blut zeigt chronische Entzündungen an, der Cholesterinwert steigt, wie auch das Gewicht und der Blutdruck und die Gefäße verengen sich. Immer mehr, auch junge Menschen befinden sich in solch einer Situation, aber diesen Teufelskreis kann man unterbrechen!





Das Lebensmittel soll Dein Heilmittel sein

(Hippokrates)

Die natürlichsten Lebensmittel, die uns die Natur zu geben vermag, sind pflanzlicher Natur. Früchte, Samen und Gemüse, gehören zu den wertvollsten Schätzen, die wir ernten, verarbeiten und genießen dürfen. Unser gesundes Leben ist von der Pflanze abhängig und nicht umgekehrt. Pflanzen und ihre Produkte enthalten Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Bioflavonoide, Bitterstoffe und Spurenelemente. Pflanzen fangen das Sonnenlicht ein und bilden eine wundervolle Ordnung, die unserem Organismus gut tut. Sie sind das ursprünglichste, was der Boden uns bieten kann. Voraussetzung ist natürlich, dass der Mensch durch Genmanipulation oder ähnliche Dummheiten nicht in das harmonische Gefüge eingreift.

Pflanzen bieten uns aber nicht nur eine ideale Nahrungsquelle. Richtig verarbeitet, werden aus ihnen auch natürliche Nahrungsergänzungsmittel gewonnen, von denen viele in der Lage sind das Herz und das Gefäßsystem zu schützen. Es handelt sich dabei vor allen Dingen um einen Schutz vor den schon erwähnten Entzündungen, die zu den gefährlichen Gefäßschäden führen können.

Stellvertretend für die vielen Helfer aus dem Pflanzenreich möchte ich jetzt drei wichtige Vertreter vorstellen, mehr Beispiele findest Du in dem Artikel zugehörigen „Wissenskasten“.



Curcuma, ein pflanzlicher Schrittmacher

Curcuma (Gelbwurz) ist eine Pflanze die ursprünglich aus Ostindien stammt. Sie wurde von Seefahrern nach Europa gebracht und ihre heilenden Kräfte wurden bereits in klösterlichen Schriften des 6. Jahrhunderts beschrieben. Curcuma regt die Verdauungssäfte an und fördert die Fettverdauung, dadurch wird der Cholesteringehalt im Blut gesenkt. Die Wurzel wirkt außerdem antioxidativ und entzündungshemmend. Besonders die Gefäßinnenwände profitieren von der Kraft der Curcuma. Positive Wirkungen entfaltet Curcuma auch auf die Leber, die durch sie gereinigt wird. Besonders im Frühjahr empfiehlt sich eine Kur mit Curcuma und Vulkanmineral, diese reinigt den Körper und unterstützt Herz und Kreislauf.



Olivenblattextrakt

Bereits 1935 wurde bestätigt, dass Olivenblätter in der Lage sind, den Blutdruck zu senken. Die Senkung des Blutdrucks beruht darauf, dass sich die Muskulatur in den Arterienwänden entspannt und die Gefäße elastischer werden. Ein weiterer Effekt ist, dass der Blutfluss verbessert und damit der Herzmuskel mehr durchblutet wird. Positiv wirkt sich das Extrakt auch auf den Fettstoffwechsel aus. Besonders das allgemein als „böse“ angesehene LDL Cholesterin wird durch die Blätter des Olivenbaumes gesenkt und dies ohne Nebenwirkungen. Chemische Cholesterinsenker haben doch erhebliche Nebenwirkungen und können Herz und Leber schädigen.



Dinkelgraspresslinge

Dinkelgras ist eine Natursubstanz, die mit einer Vielfalt an Vitalstoffen ausgestattet ist. Besonders im Frühjahr ist Dinkelgras in der Lage jene Defizite auszugleichen, die im Winter entstanden sind. Der schonend getrocknete und danach mit 1 % Silizium gepresste Saft des frischen Grases ist reich an Chlorophyll und vermag in unserem Körper wahre Wunder zu bewirken. Die Herzfunktion wird gefördert, die Leber wird gereinigt, der Blutzuckerspiegel stabilisiert und die Gefäße werden geschützt, da Dinkelgras reich an Antioxidantien und Vitamin B 12 ist.

Helfer aus dem Pflanzenreich

Krill Öl

Krill Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Astaxanthin, einem roten Farbstoff, der von Algen produziert wird. Diese Kombination beugt Entzündungen vor, reinigt die Gefäße und schützt so das Herz.

Bittermelone

Dabei handelt es sich um ein Kürbisgewächs, das in vielen Ländern fast täglich am Speiseplan zu finden ist. Die Bittermelone ist in der Lage, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, davon profitieren unsere Gefäße.

Jiaogulan

Diese Pflanze, die aus Asien stammt, wird auch das Kraut der Unsterblichkeit genannt. Es hilft uns, wenn der Alltag zu stressig wird, ohne aber uns müde zu machen. Es handelt sich dabei um ein pflanzliches Adaptogen.

Vitamin B Komplex

Vitamin B Mangel ist weit verbreiteter als wir annehmen. Dieser Vitamin Komplex ist jedoch ausgesprochen wichtig für Herz und Gehirn. Mehr Informationen darüber gibt es in dieser Ausgabe in einem eigenen Artikel.

Silizium

Silizium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, der in jeder Zelle unseres Körpers vorkommt. Schon ca. 50 mg reichen aus, um den Tagesbedarf zu decken. Silizium stärkt unter anderem die Gefäße und hält sie elastisch.

Vitamin C

Vitamin C schützt nachweislich unsere Gefäßwände indem es das „Lipoprotein a“ absenkt, ein Stoff in unserem Blut, der unseren Gefäßen nicht zuträglich ist. Gesenkt werden kann das Protein durch Vitamin C, Omega 3 Fettsäuren oder OPC, einem Extrakt aus Traubenkernen.

Sternanis ideal für die Übergangszeit

Die Übergangszeit kommt und mit ihr die Erkältungszeit. Laufende Nasen, leichter Husten – rundherum – in öffentlichen

Verkehrsmitteln, Schulen oder Ämtern. Meist handelt es sich um harmlose Infekte, die jedoch äußerst lästig sein können.

Es gilt längst als erwiesen, dass man die Erkältung nicht einfach „wegsprudeln“ kann, wie es uns die Werbung weismachen möchte, solche Produkte sind sogar kontraproduktiv, außer für die Kassa der Hersteller.

Auch wenn es uns die Werbung suggeriert, dass alte Hausmittel nichts helfen, sie tun es doch! Allen Erkältungsmitteln voran steht der echte Sternanis – *Illicium verum*, eine Frucht eines immergrünen Baumes aus Asien, der bis zu 20 Meter hoch werden kann. Dieser Baum zeigt eine Seltenheit in der Natur. Ihm kann weder ein Bakterium, noch ein Virus und schon gar nicht ein Pilz etwas anhaben, dieser Baum erkrankt so gut wie nie durch diverse Erreger. Seine Früchte tragen auch diese Kraft zur Resistenz in sich. Als die Menschen noch die Fähigkeit hatten solche Merkmale einer Pflanze zu erkennen, begannen sie die Pflanzen für ihre eigenen Gesundheit zu verwenden und siehe da: es funktionierte!

Was ist das Geheimnis des echten Sternanis? Nun, diese Frucht hat, wie fast alle Heilpflanzen mehrere Geheimnisse. Eines davon ist die Produktion von Shikimisäure. Dieser Stoff hat die Eigenschaft, die Vermehrung von Viren zu stoppen. Das Virus wird nicht angegriffen und zerstört, es kann sich aber nicht mehr ausbreiten und dies tut dem Körper gut. Ätherische Öle im Sternanis helfen die Verdauung zu fördern, Muskeln werden entspannt, Krämpfe lassen nach und Kopfschmerzen werden gelindert, also ... ein echtes Hausmittel.

Immer wieder kommen Eltern zu mir, deren Kinder bis zu 8 mal (!!!) Antibiotika im Jahr bekommen haben. Dieser massive Einsatz eines an sich sinnvollen Therapeutikums ist, meiner Meinung nach, unverantwortlich. Gerade der kindliche Körper muss sein Immunsystem und seine Darmflora erst aufbauen, da mit solch schweren Geschützen aufzufahren ist nicht in Ordnung. Ich weise dann die Eltern auf die heilende Wirkung des Sternanis hin und siehe da, die Antibiotikagaben reduzieren sich auf ein Minimum, wenn sie überhaupt noch notwendig sind.

Aus meiner ärztlichen Erfahrung gehört Sternanis in jede Hausapotheke. Auch auf Reisen kann es nicht schaden, wenn man einige Kapseln im Handgepäck hat. Die Einnahme ist einfach! Man nimmt zwischen 2 und 8 Kapseln pro Tag, am Besten mit reinem Wasser. 2 Kapseln dienen zur Vorbeugung, bis zu 8 Kapseln nimmt man ein, wenn bereits ein Infekt eingetreten ist. Die Kapseln sind ohne Nebenwirkungen.

Wie bei allen Heilmitteln aus der Natur gilt auch bei Sternanis eine ganz besondere Regel, die man nie vergessen darf: das beste Naturprodukt kann eine gesunde Lebensweise nicht ersetzen. Achten Sie daher stets auf eine gesunde Ernährung, meiden sie weißes Mehl und raffinierten Zucker. Ihr Körper wird es Ihnen danken.





Vitamin B der „Glücks- und Gesundheitsbote“

Seit langer Zeit ist bekannt, dass eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen (Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente) unsere körperliche Gesundheit unterstützt. War Ihnen aber bekannt, dass Vitamine auch unser seelisches und geistiges Gleichgewicht

unterstützen können? Ein Vitamin, das den Körper, aber auch unseren Geist zu unterstützen vermag ist das Vitamin B. Warum dies so wichtig ist und wie ein Mangel am besten behoben wird, lesen Sie im folgenden Artikel.

In dem Begriff Vitamin steckt das Wort „vita“ (lat.: Leben) drinnen. Vitamine sind essentielle Nährstoffe, die der Körper zu einem großen Teil selber nicht bilden kann und daher zugeführt werden müssen. Man unterscheidet die Vitamine in eine wasser- und eine fettlösliche Gruppe. Das Vitamin B gehört zur wasserlöslichen Gruppe. Eigentlich ist es ja falsch von „dem Vitamin B“ zu sprechen, da es sich um eine ganze Reihe von Vitaminen handelt. Dazu gehören B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und das bekannteste: B12 (Cobalamin). Sie alle sind für unseren Körper essentiell und man spricht vom „Vitamin B Komplex“. Um nicht zu weitläufig zu werden und Sie vielleicht mit meinem Artikel zu langweilen, werde ich mich auf das Vitamin B12 konzentrieren.

Was kann Vitamin B 12?

Vitamin B 12 ist ein wahrer „Superhero“ unter den Vitaminen. Die Bandbreite seiner Wirkungen ist außergewöhnlich: Vitamin B 12 fördert die Blutbildung, die DNA Synthese, die Synthese von Neurotransmittern (Glückshormon Serotonin) und reguliert den Homocysteinhaushalt, der u.a. für die Gesundheit unserer Gefäße verantwortlich ist.

Unter den vielen Indikationen, wann man zu Vitamin B 12 greifen sollte, möchte ich zwei hervorheben. An der ersten Stelle steht ein leicht depressives Stimmungsbild. Ich meine damit nicht eine endogene Depression, sondern ein Stimmungsbild in dem einem der Alltag etwas grau erscheint. Dies kann mit einem Vitamin B 12 Mangel zu tun haben. Vitamin B 12 fördert die Bildung des Glückshormons

Serotonin in unserem Gehirn. Dieses Hormon ist wichtig für viele Körperfunktionen, wird aber auch als das „Glückshormon“ bezeichnet. Kommt es zu einem Abfall, dann erscheint uns der Alltag eben als „grau in grau“. Vitamin B 12 kann dabei Abhilfe schaffen, ebenso bei Konzentrationsschwierigkeiten und Unaufmerksamkeit, unter diesen Problemen leiden ja viele Schulkinder. Ritalin ist da sicher eine der schlechtesten Lösungen, auch wenn die Anwendung für die Eltern, die Lehrer und die Ärzte bequem ist, die Kinder leiden darunter, oft ein ganzes Leben lang.

Eine zweite Indikation zur Gabe von Vitamin B 12 ist die sehr verbreitete Erkrankung der Gefäße. Arteriosklerose ist die Ursache vieler Herzleiden (Herzinfarkt), Gehirnerkrankungen (Gehirnschlag) und Durchblutungsstörungen in den Beinen (Schaufensterkrankheit). Was steckt denn da oft dahinter? Es ist der Anstieg einer Aminosäure im Blut, die den Namen „Homocystein“ trägt. Homocystein bildet der Körper selber, er kann es auch wieder abbauen, aber nur dann, wenn genug Vitamin B 12 vorhanden ist. Ist dies nicht der Fall, dann steigt der Homocysteinspiegel im Blut und dies führt zu chronischen Entzündungen in den Gefäßwänden. Diese wiederum führen zu den gefürchteten Verkalkungen und der Weg zu Organschäden ist nicht mehr weit. Lassen Sie also beim nächsten Besuch bei Ihrem Hausarzt den



Homocysteinspiegel messen, dies kostet zwar ca. 20.- € (privat zu begleichen), aber es zahlt sich aus. Immer wieder habe ich erleben müssen, dass diese Messung verabsäumt wurde, sie wurde erst durchgeführt, lange nachdem die Gefäße schon verkalkt waren. Dies ist aber rückgängig zu machen, auch durch die Gabe von Vitamin B 12.

Wie entsteht ein Vitamin B12 Mangel?

- Nun, hier gibt es, wie bei allen Vitaminen und Nährstoffen, drei Möglichkeiten: Merken Sie sich einfach **ZAV**. Es handelt sich dabei um mangelnde **Zufuhr**, verminderte **Aufnahme** und erhöhter **Verbrauch**.

Mangelnde Zufuhr:

Der Tagesbedarf von Vitamin B 12 wird auf ca. 3 Mikrogramm geschätzt, wobei es deutliche Unterschiede gibt bezüglich Geschlecht, Alter und Lebenssituation. B 12 wird ausschließlich von Mikroorganismen gebildet und findet sich so in tierischen Nahrungsmitteln, jedoch nicht in pflanzlicher Kost. Auch in unserem Körper bilden die Billionen von Bakterien Vitamin B12, leider im Enddarm. Danach wird das Vitamin mit dem Stuhl zu 99 % ausgeschieden, schade, welch eine Verschwendung! Eine einseitige Ernährung kann also, im Extremfall, zu einem Vitamin B 12 Mangel führen. Vor allen Dingen Menschen die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte ich dringend anraten, den Vitamin B 12 Spiegel im Blut zeitweise kontrollieren zu lassen und, im

Fall des Falles, B 12 zu substituieren. Dies soll natürlich nicht bedeuten, dass eine vegetarische oder vegane Ernährung eine Gefährdung der Gesundheit darstellt, ganz im Gegenteil, es sind aber gewisse Spielregeln einzuhalten.

Verminderte Aufnahme:

Manchmal kann das Vitamin, obwohl es in ausreichender Menge zugeführt wird, nicht genügend aufgenommen werden. Die Aufnahme von Vitamin B 12 ist von der Gesundheit des Magen,- Darmtraktes abhängig. Bestehen chronische Entzündungen im Magen oder Darm, dann kann es sein, dass der Körper das zugeführte Vitamin B 12 nicht zur Genüge aufnehmen kann. In diesem Fall muss es in höheren Dosen zugeführt werden, zumindest so lange, bis die Grundstörung behoben ist. Pflegen Sie daher Magen und Darm! Auch ein erhöhter Alkoholkonsum kann zu einem Vitamin B 12 Mangel führen!

Erhöhter Verbrauch:

Besonders in Stresssituationen steigt der Verbrauch von Vitamin B 12. Der Stress kann ganz unterschiedlicher Natur sein: Probleme am Arbeitsplatz, in der Familie, Ärger, Trauer, Liebeskummer oder Infekte. Die Gründe für einen erhöhten Verbrauch liegen auf der Hand. Einerseits werden der Magen- und Darmtrakt vermindert durchblutet, also kann das Vitamin nicht ausreichend aufgenommen werden, andererseits aber verbraucht der Körper mehr davon, weil er mehr an Hormonen produziert, zu deren Bildung er Vitamin B 12 braucht (Noradrenalin und Serotonin).

Aufgaben von Vitamin B 12 in unserem Körper

- Körperliche Leistungskraft und Ausdauer
- Konzentrationsvermögen, geistige Klarheit
- Bildung roter und weißer Blutkörperchen
- Funktion des Nervensystems
- Bildung von Neurotransmittern
- Bildung von Hormonen (Serotonin)
- Fruchtbarkeit bei Frauen und Zeugungskraft beim Mann
- Erhaltung gesunder Blutgefäße
- Zellentgiftung
- Gesunde Embryonalentwicklung

Wer ist gefährdet?

- Ältere Menschen
(über 40 % leiden unter einem Vitamin B 12 Mangel)
- Stressgeplagte Menschen
- Menschen mit chronischen Magen-Darmbeschwerden
- Personen mit erhöhtem Alkoholkonsum
- Vegetarier und besonders Veganer

Symptome eines Vitamin B 12 Mangels:

- Blutarmut, Schwäche, Blässe
- Neurologische Ausfallserscheinungen
- Darmschäden
- Muskelschwäche
- Gedächtnisstörung, Demenz, Trauer
- Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche
- Entzündungen der Zunge und der Mundschleimhaut
- Gefäßschäden

Wie Sie in unseren Zusammenfassungen sehen können, sind die Symptome eines Vitamin B 12 Mangels sehr unterschiedlich, es kann aber auch unterschiedliche Personengruppen treffen. Vorsichtigen Schätzungen zufolge leiden derzeit bis zu 40 % aller Personen über 50 Jahre unter einem Vitamin B 12 Mangel. Dies kann den überarbeiteten Manager genauso treffen wie eine Hausfrau, die mit Haushalt, Kindern und Ehemann einen 18 Stunden-Tag zu absolvieren hat. Ein B 12 Mangel wird nicht sofort sichtbar bzw. spürbar. Es dauert schon eine Zeit, bis der Körper seine Reserven aufgebraucht hat, dann aber ist Feuer am Dach. Sollten einmal Symptome eintreten, reagieren Sie bitte rasch, besser wäre es noch vorher. Bei Veganern, so haben wir schon besprochen, besteht ein höheres Risiko an einem Vitamin B 12 Mangel.

Zuführung von Vitamin B 12:

Allgemein ist die Zufuhr von natürlichen Vitaminen jenen vorzuziehen, die synthetisch hergestellt wurden, auch wenn es etwas teurer wird. Synthetisch hergestellte Vitamine kann unser Körper nicht optimal verarbeiten. Speziell beim künstlich hergestellten Vitamin B fehlt eine gewisse Molekülkette, die der Körper erst selbst dem Vitamin anhängen muss. Es ist so (vereinfacht gesagt), wie wenn Sie ein Auto ohne

Reifen kaufen und diese nachträglich montieren müssen, Sie hätten keine große Freude damit, es würde Sie Kraft und Energie kosten.

Ich rate Ihnen, Ihren Vitamin B12 Spiegel im Blut kontrollieren zu lassen, Ihr Hausarzt hilft Ihnen sicher weiter. Wenn Sie in eine der Risikogruppe fallen, dann nehmen Sie vorsorglich einen Vitamin B Komplex ein. Achten Sie aber darauf, dass dieser pflanzlichen Ursprungs ist. Überdosierungen sind nicht möglich, die Leber füllt ihre Reservelager auf, der Rest wird ausgeschieden.

MEHR NAHRUNG FÜR UNSERE BIENEN



Zum ersten Mal fand heuer in Österreich der Wettbewerb „Schönste Blumenwiese für Bienen & Co“ statt. Die Teilnehmer waren eingeladen, selbst aktiv zu werden und eine Blumenwiese für die Honigbienen, Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge anzulegen. Dazu sollten sie eine Dokumentation mit Fotos und kurzen Texten erstellen.

Mit dem Wettbewerb wollte der Verein Bienenschutzgarten in Kooperation mit Global 2000 und der bellaflora Gartencenter GmbH darauf aufmerksam machen, dass die Bienen und anderen Insekten vielerorts nicht mehr genügend Nahrung finden und oft schon im Sommer hungern. Die Menschen sollten dazu gewonnen werden, ihre Gärten, Wiesen und Balkone als blühende nektarreiche Oasen zu gestalten. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bot der Wettbewerb die Möglichkeit, zu zeigen, wie sie durch ihr persönliches Engagement zu einem verbesserten Nahrungsangebot beitragen.

Unter den zahlreichen Einsendungen prämierte eine Jury die besten Beiträge. Der erste Preis ging

an die Grazerin Frau Herta Kleineisen und ihre Tochter Alexandra für den liebevoll umgestalteten „Schandfleck“, ein ehemaliger Auto-Abstellplatz.

Für einen neu angelegten Gemüsegarten, der auch den Bienen einen reichlich gedeckten Tisch bietet, erhielten die Innsbrucker Benjamin Rutschmann und seine Freundin Janine Hochmair den zweiten Preis. Der dritte Preis ging an die Familie Moerth aus Wiener Neustadt für ihr „Wildes Eck“ und die bezaubernden Fotos.

Auch für die Plätze 4-10 gab es Preise. Der Gewinn aber ging an die Bienen und vielen anderen kleinen Lebewesen, denn sie erhielten wertvolle Lebensräume.

Die Wettbewerbsinitiatoren bedanken sich bei allen Teilnehmern und würden sich freuen, wenn auch im kommenden Jahr viele ihre Gärten bunter gestalten und damit den bedrohten Bestäubern mehr Nahrung bieten.

Besuche den Bienenschutzgarten auf Facebook: www.facebook.com/Bienenschutzgarten



Schönste

1. Platz

Alexandra und Herta Kleineisen

Aus dem ehemaligen PKW-Abstellplatz hat meine Mutter, Herta Kleineisen, ein kleines Paradies in Form einer bunten Blumenwiese gemacht.

Für diese Blumenwiese hat meine Mutter eine Sommerblumenmischung ausgesät und hat sich überraschen lassen, welche Blumen wachsen werden. Ich finde, das Ergebnis ist einfach wunderschön geworden und kein Vergleich mehr zu dem früheren Schandfleck!

Die bunten Blumen ziehen natürlich auch Bienen und Hummeln an, welche wir jedoch nicht auf einem Foto festhalten konnten. Auch hatten wir mal ein Igel-Paar im Garten!

Einfach zum Träumen - die bunten Blumen haben auch Schmetterlinge angelockt. Ein solches Prachtexemplar ist auf dem nächsten und letzten Bild zu sehen.

Wir haben alle eine große Freude mit dieser Blumenwiese!!!!

2. Platz

Benjamin Rutschmann und Janine Hochmair

Dieses Jahr haben meine Freundin und ich einen kleinen Gemüsegarten und eine Blumenwiese angelegt. Das Umgraben dieser großen Fläche hat uns Einiges abverlangt.

Nach bangen Monaten des Wartens zeigte sich, dass sowohl die Blumenwiese als auch das Gemüse gut gedeiht.

Mehr als 50 verschiedene, nektarreiche Pflanzen blühen über das ganze Jahr verteilt. Es ist wahrlich eine Pracht die Schmetterlinge, Schwebefliegen, Bienen und anderen Insekten bei ihrer Arbeit zu beobachten.

Malven, Ringelblumen, Kamille, Borretsch und Vieles mehr erfreut uns und die vorbeigehenden Leute.

Auch etliche Honigbienen finden den Weg hierher. Doch Vorsicht kleine Biene, verfange dich nicht im Netz der versteckten Spinne!

3. Platz

Familie Moerth

Hallo, wir sind Kathi (11) und Eli (14) und sind zwei Geschwister und haben uns dieses Jahr entschieden nicht nur eine Blumenwiese sondern auch bewusst Sträucher zu setzen. Unsere Familie und wir beide haben eine Brennessel-Ecke, auf der wir Tagpfauenaugen sichteteten und eine "WILDES-ECK" über das sich nicht nur unser Hase freut, sondern auch Erdbienen, Ameisen, Amseln und viele Falter.

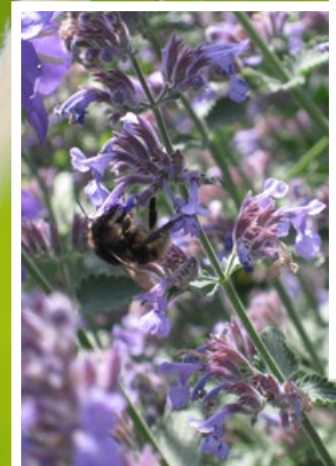
Auf unserem Sommerflieder sehen wir jeden Tag die schönsten Schmetterlinge wie auf diesem Bild einen Schwalbenschwanz.

Ich glaube der Hummel schmeckt der Hibiskus. Gestern haben wir in unserer Blumenwiese einen Igel gesehen und ihn beobachtet

Auf diesem Bild sieht man ein Taubenschwänzchen auf einer Nachtkerze.

Die Nachtkerze ist Kathis Lieblingsblume, da sie in der Dämmerung so schnell aufgeht, dass man ihr dabei zusehen kann. Nachdem wir dieses Foto gemacht haben, haben wir eine Erdkröte beobachtet.

Hier sieht man noch einen kleinen Einblick in unser neu gebautes Biotop mit einer schönen Libelle.



Blumenwiese für Bienen & Co



Lustmacher Maca

Laut historischen Aufzeichnungen wurde Maca als „heilige Nahrung“ betrachtet und erfolgreich als Aphrodisiakum sowie zur Erhöhung der Vitalität eingesetzt. Vorgesehen

war die Pflanze für die blaublütigen Inkas, doch auch den Inka Krieger kam Maca zugute, um ihnen Vitalität und Kraft im Kampf zu verleihen.

Was ist Maca?

Maca ist eine Knollenpflanze, die in den Höhenlagen der peruanischen Anden wächst. Hier wird sie bereits seit ca. 2000 Jahren angebaut und findet Verwendung als Nahrung, Gewürz, aber auch zur medizinischen Versorgung!

Maca ähnelt unserem heimischen Rettich und schmeckt auch so. In Peru finden die Blätter als Gemüse Verwendung und die Wurzelknolle wird entweder frisch verzehrt oder getrocknet und pulverisiert eingenommen. Wie bei vielen Knollengewächsen ist die Konzentration der Wirkstoffe am stärksten in der Wurzel und diese wird auch für die Herstellung des Naturheilmittels verwendet.

In der Natur ist Maca extremen klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Die Pflanze ist ausschließlich in Peru beheimatet, in einer Höhe von 4000 m bis 4800 m über dem Meeresspiegel. In dieser Höhe ist sie einer intensiven Sonnenbestrahlung, starken Temperaturschwankungen und konstanten, kräftigen Winden ausgesetzt. Maca hat sich als Pflanze mit einem der höchsten Frosttoleranzwerte erwiesen. Sie benötigt unglaublich hohe Vitalität und Widerstandsfähigkeit, um sich der extremen Witterung der Anden anzupassen.

Naturheilmittel wirken in unserem Körper nicht nur dank ihrer Nährstoffe, sondern auch entsprechend ihrer Fähigkeiten in der Natur. Ihr Erfahrungsschatz aus ihrem Leben in der Natur wird uns sozusagen

zuteil. Unsere Zellen nutzen dieses Wissen um den Körper zu höheren Leistungen zu stimulieren und sie erlernen Strategien, um besser mit körperlichen, emotionalen und psychischen Bedürfnissen und Stress umzugehen.



Eine Knolle mit Geschichte

Die Inkas entwickelten, zum Teil dank dieser Wurzel, eine große Widerstandsfähigkeit gegen diese Höhenlagen und gegen das raue Klima, wie strenge Kälte und dünne Luft. Doch auch dem hektischen Alltagsleben in unseren Breitengraden kommen diese Eigenschaften zu Gute in Form einer hohen Widerstandsfähigkeit, um mit verschiedensten Stresssituationen umzugehen oder in Form von Ausdauer und Energie, um Höchstleistungen zu erbringen.





Maca als nährstoffreiche Knolle

Maca ist ein Adaptogen, was bedeutet, dass es dreifach auf unseren Organismus wirkt, indem es die Widerstandsfähigkeit für alle Stressfaktoren (körperlich, chemisch und biologisch) erhöht und dabei einen ausgleichenden Effekt auf den gesamten Organismus hat. **Maca enthält auch Phytohormone**. Substanzen, die in Pflanzen ähnlich wirken wie Hormone in uns, werden Phytohormone genannt. Sie sind in der Lage unsere Hormonrezeptoren zu stimulieren und dadurch unseren Hormonhaushalt zu regulieren.

Die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit kann auf die 50 % Kohlenhydrate und den relativ hohen Anteil an hochkonzentrierten und reinen Proteinen zurückgeführt werden. Im Maca Protein ist besonders viel Arginin enthalten, eine Aminosäure, die als fruchtbarkeitsfördernd gilt und in vielen Produkten zur Steigerung der Libido enthalten ist. Aus traditioneller Sichtweise sticht Maca ebenfalls als Naturheilmittel hervor. In den Anden hat die Pflanze die Fähigkeit entwickelt, auch unter harten Bedingungen, Nährstoffe in ihren Wurzeln anzureichern und zu speichern.

Außerdem enthält die nährstoffreiche Knolle auch einen beachtlichen Anteil an essentiellen Aminosäuren, Fettsäuren und Phospholipiden, die für die Gehirnfunktionen – Konzentration und Gedächtnis – wichtig sind. Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, wichtige Mineralstoffe, Saponine, nahezu alle Vitamine und über 300 weitere Substanzen, wie Farbstoffe und ätherische Öle, runden das Bild ab. Betrachtet man die Nährstoffe insgesamt, so eignet sich Maca als hochwertiges und ausgewogenes Nahrungsmittel, welches sogar von der NASA für die Astronauten-Nahrung verwendet wird.

Wie wirkt Maca?

Diese Wurzel geht an die Wurzel

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Maca basiert auf dem Einfluss, den die Wurzel auf unser endokrines System nimmt.

Dieses Drüsensystem ist sozusagen das Kontrollzentrum für die Produktion von Hormonen. Es besteht aus mehreren Organen im Körper (siehe Bild). Diese Organe scheiden Hormone aus, die Gehirn, Leber, Herz, Knochen, Haut, Gefäße, sowie die Fortpflanzungsorgane, also unseren gesamten Körper, betreffen. Kurz gesagt: Hormone sind Botschafter, die Anweisungen vom Gehirn an die Hormondrüsen und von den Hormondrüsen an die Organe weiterleiten. Durch diese Anweisungen wird die Reaktion unseres gesamten Organismus reguliert.

Phytohormone sind die Substanzen, die eine ähnliche "Botschafter-Funktion" in einer Pflanze ausführen. Erstaunlicherweise sind diese Botschafter so sprachtalentiert, dass sie ihre Aufgabe sogar in unserem Organismus erfüllen können. Als Verstärkung und Auffrischung für unser endokrines System und dies unterstützt den Informationsfluss.

Wenn wir die Hormonproduktion des endokrinen Systems näher betrachten, wird klar, wie Maca auf so fantastische und ganzheitliche Art wirkt: Da ist zum Beispiel das Wachstumshormon der Hirnanhangdrüse (Hypophyse), welches Einfluss auf die Vitalität und den Alterungsprozess nimmt. Adrenalin, das Hormon aus der Nebennierenrinde, das unsere Fähigkeit mit stressvollen Situationen umzugehen beeinflusst oder gar Testosteron und Östrogen, die





Hormone, die für die Entwicklung der weiblichen und männlichen Sexualorgane verantwortlich sind, aber auch für unsere Wünsche, Fähigkeiten und unser Verhalten im Alltag zuständig sind.

Durch das Anregen der Produktion all dieser Hormone nimmt Maca positiven Einfluss auf unseren Metabolismus, Vitalität, Sexualität, unsere Lebenseinstellung und allgemein unser Wohlbefinden.

Wirkungsspektrum von Maca im Detail:

- steigert Ausdauer und Energie (aphrodisierend)
- verbessert das Gedächtnis
- verbessert die Stimmung (antidepressiv)
- ist ein natürliches Anabolikum und unterstützt den gezielten Muskelaufbau
- verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess
- stärkt das Immunsystem
- gut für hormonelle Ausgeglichenheit, besonders in den Wechseljahren

Natürlich zum Gipfel

Maca ist stark für Leben, Liebe und Libido: Es verbessert ganzheitlich die sexuellen Funktionen von Lust bis Ausdauer und kann Potenz, Lust und Fruchtbarkeit steigern – bei Mann und Frau. Vor allem wegen erhöhtem Testosteron und Durchblutung der Sexualorgane hat Maca auch den Ruf als "natürliches Viagra" erworben.

Außerdem haben Hochleistungssportler die südamerikanische Wunderpflanze für sich entdeckt, denn die beachtliche Portion an Steroidsaponinen

sorgt für mehr Muskeln und Power.

Wie nehme ich Maca am besten ein?

Die verbreitetste und einfachste Art Maca einzunehmen ist das Pulver in Kapselform zu schlucken. Möchte man manchmal etwas Abwechslung in den Speiseplan bringen empfiehlt es sich die Kapseln zu öffnen und das Pulver direkt in Joghurts, Säfte oder Smoothies einzurühren oder auch auf das morgendliche Müsli zu streuen. Da Maca einen leicht nussigen Geschmack hat, passt das Pulver hervorragend zu Nussjoghurt oder Bananenshakes. Bei den Peruanern wird Maca auch gerne Marmeladen und Puddings beigemischt.



Einnahme und langfristige Wirkung

Maca ist eines jener hochwertigen Naturheilmittel, die wir zuerst niedrig dosiert und allmählich gesteigert zu uns nehmen sollten, damit unser Körper die Toleranz erhöhen kann, da es dem Organismus Energie zuführt. Aus dem gleichen Grund sollte Maca auch morgens eingenommen werden.

Außer der Problematik, die eine plötzlich hohe Energiezufuhr (wie bei Koffein) auf den Körper und Geist hat, sind keine Nebenwirkungen bekannt. Wie bei den meisten Naturheilmitteln kann es ohne Bedenken über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Es baut seine Wirkung sogar erst langfristig auf. Studien belegen, dass sich nach ca. 3 – 8 Wochen regelmäßiger Einnahme von Maca die Wirkung und somit eine Verbesserung der Gesundheit einstellt. Wir empfehlen sogar alle paar Wochen eine Einnahmepause. Maca liefert dem Körper allgemein Energie und neuen Antrieb.



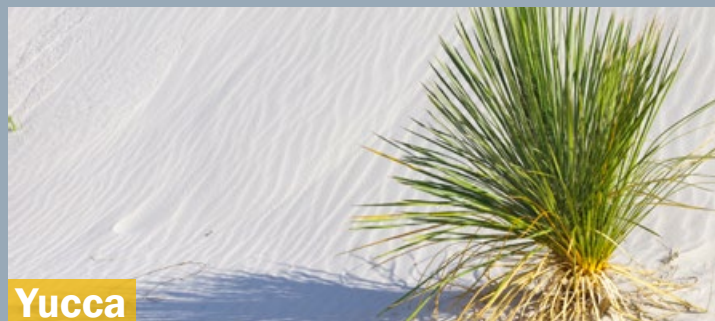
Haben Sie einen grünen Daumen? Dann pflanzen Sie diese Wunderknolle doch in deinem Garten oder auf Ihrem Balkon. Da Maca von jeher extremen Wetterbedingungen ausgesetzt war, ist sie eine pflegeleichte mehrjährige Pflanze, die lediglich einen normal feuchten Boden benötigt. Wurzeln und Blätter finden als Gemüse oder Salat Verwendung. Samen erhält Ihr unter anderem hier: www.saatperle.de

Nikki-Carina Merz

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Verlag Dr. Michael Ehrenberger,
A-8382 Mogensdorf 159 | Tel + Fax: +43 (0)3325 20248
office@dr-ehrenberger.eu | www.dr-ehrenberger.eu
Autoren: Dr. med. Michael Ehrenberger, Nikki-Carina Merz
Bildnachweis: Fotolia, Dreamstime, IStock
Druck: ZIP center
Grafik und Design: www.multitalente.at
Auflage: 11.000

Natur heilt



Yucca

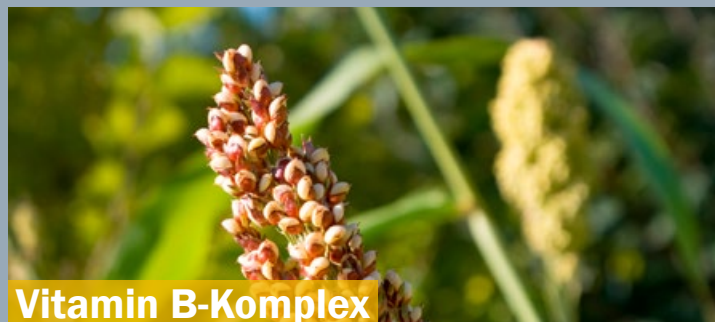
Vitalquelle der Indianer...

Yucca ist eine Wüstenpflanze, die bereits den indianischen Ureinwohnern als Heilpflanze, speziell bei Gelenkschmerzen, Entzündungen, Hautausschlägen und Altersleiden diente.

Die Wirkung von Yucca basiert auf Saponinen (lateinisch: Sapo = Seife), die den Körper von innen „waschen“. Dabei hemmen sie Wachstum von Bakterien und Pilzen, entlasten die Leber- und Nierenfunktion durch Neutralisation von Giftstoffen wie Ammoniak und schwemmen den Magen- und Darmtrakt sowie Ablagerungen aus Gefäßen und Gelenken regelrecht aus. Yucca wirkt also vielseitig, weil es den Körper entlastet und dadurch Regenerationskräfte freisetzt.

Wir haben Yucca mit Triphala, einer ayurvedischen Mischung zur Anregung der Darmtätigkeit und Brokkoli, zur zusätzlichen Bindung von Schadstoffen, kombiniert.

- Harntreibend
- Schleimlösend
- Durchblutungsfördernd
- Entzündungshemmend
- Fungizid und antibakteriell
- Reduziert Cholesterin durch Bindung von Cholesterin und Gallensäure (Baustein von Cholesterin)



Vitamin B-Komplex

Ein Vitamin B-Komplex aus Keimlingen...

Gewonnen aus Quinoa-Keimlingen (Inkareis), deckt er den Tagesbedarf des gesamten Vitamin B-Spektrums.

Menschen mit Risiko für Gefäßerkrankungen (z.B.: erhöhtes Cholesterin, Stress, Diabetes) sollten ihren Homocysteinspiegel im Blut prüfen lassen, zu dessen Senkung der Vitamin B-Komplex beiträgt. Arteriosklerose und Demenz gelten ebenfalls als Folgen eines erhöhten Homocysteins.

- Senkt zuverlässig einen erhöhten Homocysteinspiegel
- Bedeutend in der Schwangerschaft
- Wichtig bei erhöhtem Zuckerkonsum, bei Stress und Diabetes für Nerven und Haut.
- Beruhigt und entspannt die Gefäße (Kopfschmerzen)
- Täglich 3-6 Kapseln (nach Bedarf)

erhältlich auf www.dr-ehrenberger.eu

Am Essen scheiden sich die Geister

Eine Serie über verschiedene Esskulturen – Teil 1

Esskultur – welch ein Wort! Sind Sie sich bewusst, dass Essen etwas mit Kultur zu tun hat? „Natürlich“ werden Sie nun sagen, Sie waren ja schon in Griechenland, in der Türkei, vielleicht auch in Amerika oder in Italien. Überall dort haben Sie verschiedene Speisen ausprobiert,

sind mit den ländlichen Sitten vertraut geworden und haben, natürlich, gegessen. Haben Sie aber „natürlich“ gegessen, haben Sie darauf geachtet, woher Ihre Speisen kamen und ob sie Ihrem Körper gut tun? Wer auf den Geschmack gekommen ist, der liest jetzt weiter.

„Die Menschheit isst sich zu Tode“, so lautete ein Spruch meines Großvaters. Er war in Österreich einer der Begründer der Sozialversicherung der Bauern, konnte immerhin mit 70 Jahren noch Liegestütze machen, indem er sich nur auf die Fingerspitzen aufstützte und wurde stolze 83 Jahre alt. Er war schlank, hatte nie Probleme mit dem Zuckerhaushalt oder Probleme mit den Gefäßen und er aß regelmäßig, aber in Maßen. Bis zu seinem Übergang in eine andere Dimension war er geistig und körperlich vollkommen fit.

Die Serie liegt mir deswegen am Herzen, weil unsere Nahrung uns heilen oder zerstören kann, meist sind wir uns dieser Tatsache aber nicht bewusst.

Gerade in den letzten Tagen habe ich ein Interview mit einem sehr guten Tennisspieler im Radio gehört. Er wurde gefragt, was er denn zum Frühstück esse. Seine Antwort war: „Vollkornbrot, Müsli und Früchte, die guten Sachen wie Weißbrot, Schokoladenaufstrich und Croissants bleiben leider am Buffet liegen“.

Mein Großvater ist Ende der siebziger Jahre in Wien gestorben. Er war ein Kriegsveteran des ersten Weltkrieges, den zweiten Weltkrieg hat er in Wien erlebt, voller Entbehrungen. Was hat sich seit seiner Zeit in unserer Ernährung geändert? Viel, sehr viel.

Welch ein Widerspruch! Einerseits weiß dieser junge Mann, dass er sich, um in der Weltelite zu bestehen, gesund ernähren muss, andererseits bezeichnet er wertlose Nahrungsmittel, die arm an Inhaltsstoffen sind, als „gute Sachen“. Man hatte fast den Eindruck, dass er sich selber leid tut. Die guten Sachen schmecken vielleicht gut, sie tun unserem Körper aber nichts Gutes.

Um es auf den Punkt zu bringen: Unsere Ernährung ist in vielen Fällen mitbeteiligt an unseren Krankheiten. Das Spektrum ist dabei sehr breit, ich habe einige ernährungsbedingte Krankheiten für Sie aufgelistet.

Natürlich ist es nicht leicht, sich im Dschungel der Werbung der Nahrungsmittelindustrie und dem passiven Verhalten öffentlicher Stellen zurecht zu finden. Gummibärchen machen froh, ein Getränk verleiht Flügel und Fleischsemmerln regen dazu an zu sagen: „I´m lovin´ it“. Ist dies wirklich unsere Esskultur geworden, markige Werbesprüche, minderwertige Produkte und ab in den Magen?

Wir leben im ständigen Überfluss, dennoch verhungern wir innerlich, da wir zu wenig Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zu uns nehmen. Ich habe die Worte meines Großvaters zum Anlass genommen, um in meinem Magazin „Natur heilt“ eine Serie von Artikeln zu starten, in denen es um unsere Ernährung geht.



Aber trotz aller Problematik, die ich gerade angesprochen habe: Wir haben derzeit immer noch die Möglichkeit uns frei zu entscheiden was wir essen wollen und diese sollten wir nützen. Frei entscheiden kann man sich aber erst dann, wenn man die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten kennt. Lesen Sie daher bitte in der nächsten Ausgabe von Natur heilt: „Fast Food versus Slow Food“. Falls Sie unter www.dr-ehrenberger.eu meinen Newsletter abonnieren, dann werden Sie schon früher informiert. Bedenken Sie: Den Wert, den Sie Ihrer Ernährung geben, den geben Sie sich selbst! Oliver Hassencamp, ein deutscher Schriftsteller, sagte: „Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht. Wenn der Städter wüsste was er frisst, dann würde er Bauer werden“.

Du musst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet.

Friedrich Nietzsche

Krankheiten, die von einer ungesunden Ernährung mitverursacht werden können (die Liste ist nicht vollständig):

Herz- Kreislauferkrankungen

Allergien

Diabetes

Krebserkrankungen

Darmentzündungen

Darmpolypen

Divertikel und Divertikulitis

Lebererkrankungen

Chronische Entzündungen

Gelenkserkrankungen



Neuigkeiten aus Mogersdorf

Vor ca. 20 Jahren zog ich aus dem Raum Wien nach Mogersdorf, ins Südburgenland. Ich konnte damals noch nicht wissen was mich hier erwartet, mich faszinierte aber die Landschaft, die etwas der Toscana ähnelt, die vielen Sonnenstunden und die Ruhe.

Mogersdorf liegt im Naturpark Raab, einem länderübergreifenden Naturpark, der sich bis nach Ungarn und Slowenien ausdehnt. Auch meine Firma übersiedelte ich nach Mogersdorf. Welche Entwicklung sie gemacht hat, erfahren Sie in diesem Artikel.

In unserer Firma beschäftigen wir uns seit vielen Jahren mit der Entwicklung und der Produktion von Nahrungsergänzungsmitteln. Es handelt sich dabei um vorwiegend natürliche Produkte aus dem Pflanzenreich. Wir verwenden einerseits unveränderte Samen, Früchte, Blüten und Blätter, andererseits aber auch Extrakte, die, schonend zubereitet, die positiven Eigenschaften der Pflanzen verstärkt in sich tragen. Die Beschäftigung mit der Natur, ihrer Vielfalt und ihrer Weisheit bereitet uns viel Freude und wir sind dankbar für diese Arbeit.

Der Weg, den wir eingeschlagen haben, lautet: Wir leben in der Natur, wir leben mit der Natur, wir sind Natur. Es gelten die gleichen Regeln, für einen Ameisenstaat, ebenso wie für eine Familie, für eine Firma und eine Gemeinde. Wir sind den Weg konsequent und mutig gegangen und der Erfolg gab uns Recht. Nicht immer war er leicht und schon gar nicht frei von Fehlern, aber daraus lernten wir. Unsere Ideen und Visionen sind richtig.

Da wir einen natürlichen Weg beschreiten ist es für uns wichtig, dass die besonderen Rohstoffe

auch besonders behandelt werden. Wir haben uns daher entschlossen, die Produkte ohne Hilfe von Maschinen herzustellen. Wir verkapsulieren per Hand, dies hat den Vorteil, dass wir kaum Füll- oder Rieselstoffe brauchen und daher in jeder Kapsel ein hoher Anteil an wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen enthalten ist. Unserer Philosophie nach ist es wichtig, dass wir das gesamte Spektrum einer Pflanze verwenden und dass die Vitamine natürlichen Ursprungs sind. Isolierte, synthetische Vitamine zu verwenden wäre mit einem Konzertbesuch zu vergleichen, bei dem man sich ein Orchester erwartet und man findet dann auf der Bühne einen einzelnen Geiger vor, der noch dazu ein Anfänger ist.

Durch unseren Erfolg ermutigt, haben wir eine neue Produktion eingerichtet. Wir hatten zwar nicht ausreichend Geld für einen Neubau, aber wir haben die Produktion im alten Zollhaus in Mogersdorf eingerichtet. In diesem Haus ist auch eine hochmoderne biophysikalische Forschungsstelle untergebracht, die uns die Akademie für holistische Kultur zu Verfügung gestellt hat. Mein Freund und Mentor, Herr Univ. Prof. Dr. Herbert Klima, arbeitet seit





Jahrzehnten in diesem spannenden Bereich und unsere Forschungsmöglichkeiten sind sicherlich einzigartig und von besonderer Qualität.

Es reicht uns aber nicht, Nahrungsergänzungsmittel höchster Qualität zu produzieren. Wir wollen nicht theoretisch bleiben und unser Wissen rein aus Büchern oder Zeitschriften sammeln und weitergeben und so haben wir uns entschlossen, eine große Permakulturanlage (das „Paradieserl“) anzulegen. Derzeit betreuen wir eine Anlage, die sich über mehr als 10.000 Quadratmeter erstreckt und sie ist auch ein Teil unseres Forschungszentrums. Wir dürfen dort beobachten, welche Pflanzen sich vertragen und welche nicht nebeneinander wachsen wollen. Ganz besonders freut uns, dass ein Grundstück, auf dem vor zwei Jahren noch keine Artenvielfalt vorhanden war, „zum Leben“ erweckt wurde. Wir bauen dort Gemüse und Heilkräuter an und bieten unseren Bienen eine Weide. Die Anlage wurde errichtet unter der Leitung und Mithilfe von Peter Steffen, einem Experten in Sachen Permakultur.



Der dritte Ort, den wir in Mogersdorf betreuen, ist unser Seminarhaus. Es handelt sich dabei um die alte Dorfschmiede, die von meiner Lebensgefährtin Nikki und ihrer Mutter Joy liebevoll und mit viel Aufwand restauriert wurde. In unserem Seminarhaus finden regelmäßig Veranstaltungen statt. Das Haus bietet Platz für ca. 20 Teilnehmer. Sieben Schlafplätze sind vorhanden, der Rest der Teilnehmer findet eine Unterkunft in nahegelegenen Gasthöfen, dies stärkt die regionale Wirtschaft.





Natürlich dürfen bei uns auch Tiere nicht fehlen! Hunde, Katzen, Hühner, Esel, ein Pony und Ziegen sind bei uns zu Hause. Ich möchte auch die drei Bienenwiegen erwähnen, die wir mit Hilfe des Bienenschutzvereins aufgestellt haben und die uns ermöglichen, in die faszinierende Welt der Bienen Einblick zu bekommen.

Neben unserer Seminartätigkeit bieten wir auch Führungen im Paradieserl, in der Produktion und im Forschungszentrum an. Wir suchen derzeit noch nach Seminarleitern, die ihre Vorstellungen und Ideen einem größeren Publikum vorstellen möchten, die Möglichkeiten dazu haben wir geschaffen.

Jedes Jahr veranstalten wir für Ärzte, Therapeuten und ApothekerInnen ein Seminar im Quellenhotel bei der Therme Bad Waltersdorf. Das Quellenhotel in Bad Waltersdorf ist seit Jahren ein besonderer Partner für uns, da wir von Beginn an eine wertvolle Unterstützung erfahren durften.

Last but not least ist mir ein besonderes Anliegen, der Gemeinde Mogersdorf zu danken, die viele unserer Ideen unterstützt hat. Besonderer Dank gilt dabei Herrn Bürgermeister Josef Korpitsch.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Mogersdorf!





Bio-veganes Kochbuch

in der "Paradieserl" Seminarküche entstanden



So leicht gelingt gutes Essen!

Mit wenigen Zutaten und etwas Mut zur eigenen Kreativität gelingen vegane Köstlichkeiten ganz einfach. Maggi Kokta liebt es, unkomplizierte und schnelle Gerichte zu zaubern, die sich zu Hause leicht umsetzen lassen. Die überzeugte Veganerin setzt auf regionale Vielfalt und bringt mit ihren Kreationen vollen Geschmack und viel Abwechslung in die pflanzliche Küche.

Gekocht und fotografiert wurden die Rezepte in der großen Seminarküche des Dr. Ehrenberger Paradieserl in Mogersdorf.

Erhältlich in allen Buchhandlungen, bei Dr. Ehrenberger Naturprodukte und bei BioVeganVersand.

Jeden Tag vegan genießen

Biologisch. Saisonal. Kreativ.

ISBN: 978-3-7066-2551-7

erschienen im Löwenzahnverlag Innsbruck

152 Seiten, gebunden, mit Fotografien von Axel Holstein

Alle Produkte zum Nachkochen findest du im Shop von BioVeganVersand unter www.bioveganversand.at!



Dein Online-Bioladen für pflanzliche Produkte aus biologischem Anbau.



- schnellste Lieferung - persönliche Beratung
- geringe Versandkosten von
- € 3,80 österreichweit
- regelmäßige Newsletter mit bio-veganen Infos
- ausschließlich pflanzliche Lebensmittel aus Bio-Landbau
- viele genussreiche Rezepte
- Selbstabholung im Bio-Lager möglich

www.bioveganversand.at Tel: 0681 81680229

„Health claim“ und „Novel Food“

Oder: die Wiedergeburt der Inquisition

Vielleicht klingt es dramatisch, aber dies ändert nichts an seiner Aktualität. Die EU hat, unter dem Druck der Pharmalobby gehandelt und zwei neudeutsche Begriffe eingeführt: „Health Claim“ und „Novel Food“: ab sofort bestimmt die EU was gesagt werden darf und was nicht und sie bestimmt auch, welches Lebens- bzw. Heilmittel offiziell zugelassen wird oder nicht. Dies Alles geschieht, nach außen hin, für den „Konsumentenschutz“, im Inneren wissen wir wer dahinter steckt: die Pharmaindustrie.



„Health Claim“

Hinter diesem Begriff steckt, ganz einfach gesagt, welche gesundheitliche Aussagen man als Produzent von Nahrungsergänzungsmitteln bzw. Lebensmitteln über ein Produkt sagen darf und was nicht. Jede Aussage die von den Bürokraten in der EU sanktioniert wurde ist zulässig, jede andere Aussage wird abgemahnt bzw. abgestraft. In diesem bösen Spiel werden Heilpflanzen diskreditiert. So gibt es für keine einzige

Heilpflanze einen Health Claim. Auch durch seriöse Studien belegbare Aussagen dürfen nicht verwendet werden! Für zuckerfreie Kaugummis hingegen gibt es ca. sieben Aussagen, die man offiziell verwenden darf.

„Novel Food“

Unter „Novel Food“ versteht man Nahrungsmittel, die vor einem bestimmten Datum (15. Mai 1997 - von der EU willkürlich festgesetzt) in Europa nicht in einem erheblichen Maß vertrieben wurden. Wer ein solches Mittel in den Verkehr bringt, der begeht einen Gesetzesbruch und wird mit einer empfindlichen Geldstrafe belegt. Dies kann Klein- und Mittelbetriebe daran hindern weiter zu arbeiten, bzw. sie in den Konkurs treiben. Es handelt sich dabei oft um Lebensmittel, die in anderen Ländern der Erde fast täglich auf dem Speiseplan stehen oder in großen Medizinkulturen seit Jahrtausenden verschreiben werden.

Verzeihen Sie mir bitte den Vergleich, aber dass Vorgehen der EU erinnert mich an die „heilige“ Inquisition des späten Mittelalters und der jungen Neuzeit (in der wir uns befinden). Willfähige Beamte führen die dummen Befehle der EU Regierung aus, ohne dabei auch nur eine Minute zu verschwenden um frei zu denken. Ein Jammern gibt es erst dann, wenn man selbst oder Angehörige von einer Krankheit betroffen sind, manchmal ist es dann aber leider zu spät.

Gerne sende ich Ihnen Tatsachenberichte zu, inklusive allen amtlichen Dokumenten. Helfen Sie uns alte, weltweit bekannte Heilpflanzen zu erhalten, nur so werden wir „enkeltauglich“!

Gehorsam bedeutet, Gesetze zu befolgen, Liebe hingegen sie zu brechen, wenn die Zeit gekommen ist!

Link: www.youtube.com/watch?v=CtBc7q_h1x0

Mit Dr. Ehrenberger Naturprodukte fit durchs ganze Jahr!

NEU: Monatlich attraktive Aktionen unter www.dr-ehrenberger.eu

Reishi



Reishi (Ling Zhi) 90 Kps
29,90 €



Kolloidales Silizium



Kolloidales Silizium 200ml
32,90 €



Krill Öl



Krill Öl 60Kps à 500 mg
55,90 €



Vitamin B-Komplex



Vitamin B-Komplex 180 Kps
29,70 €



Bittermelone



Bittermelone 60 Kps
19,90 €



Dinkelgras



Dinkelgras 200 Presslinge
19,90 €



Maca



Maca + Arginin 180 Kps
24,90 €



Olivenblattextrakt



Olivenblattextrakt 90Kps
26,90 €



Sternanis



Sternanis 90 Kps
19,90 €



Jiaogulan



Jiaogulan 90 Kps
25,00 €



Curcuma



Curcuma 90 Kps
25,00 €



Acerola Vitamin C



Acerola Vitamin C 90 Kps
24,00 €



Dr. Ehrenberger Naturprodukte sind ein Geschenk der Natur. Alle Produkte sind frei von Lactose, Gluten, Soja, Weizen, Nüssen und Eiern. Mit der Ausnahme von Krillöl sind alle Produkte vegetarisch und vegan und werden für Sie vorwiegend händisch in zellulosefreie Kapseln abgefüllt. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.dr-ehrenberger.eu

Dr. Ehrenberger Holistic Media GmbH, A-8382 Mogensdorf 159 | Tel + Fax: +43 (0) 3325/20 248 | office@dr-ehrenberger.eu

Bezugsquelle: