



Dr. Ehrenberger

5. Ausgabe

Sommer 2015

Natur heilt

Naturwissen für die neue Zeit

Chia Öl

Öl aus dem Powersamen

Moringa der Wunderbaum

Aronia- und Konabeere

die zwei Superhelden im Einsatz

Dr. Ehrenberger ganz privat

Komm' ins Paradieserl
Permakultur-Schaugarten, streichelsüchtige Tiere,
witzige Bauerngolfanlage, Wildkräuterseminare uvm.



www.dr-ehrenberger.eu

Stefano Mancuso und Alessandra Viola
Die Intelligenz der Pflanzen

Ohne die Pflanzen, die uns mit Nahrung, Energie und Sauerstoff versorgen, könnten wir Menschen auf der Erde nicht einmal Wochen überleben. Merkwürdig eigentlich, dass sie trotzdem lange als Lebewesen niederer Ordnung galten, knapp oberhalb der unbelebten Welt. Ein besseres Verständnis der Intelligenz der Pflanzen könnte uns lehren, auf Pestizide zu verzichten, ja bessere Computer und Netzwerke zu entwickeln, meint der renommierte Pflanzenforscher Stefano Mancuso, der uns in diesem Buch anschaulich und voller Leidenschaft eine unbekannte Welt eröffnet.



Verlag Anna Kunstmann
ISBN 978-3956140303

Lauri Boone
Das große Buch der Superfoods

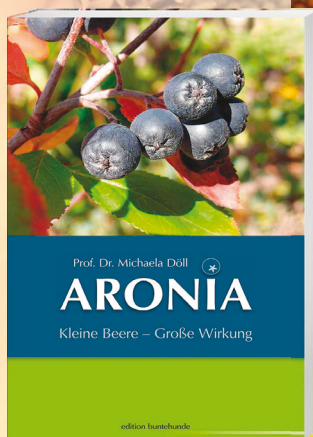
Es gibt viele Ideen zu einer gesunden Ernährung. Die Wahrheit ist aber ganz einfach. Vertrauen sie auf „Superlebensmittel“, die schonend verarbeitet werden. Würden denn Sie Ihrem geliebten Auto Altöl in den Motor füllen? Lauri Boone verbindet in ihrem Buch profundes Wissen über diverse Superlebensmittel mit Tipps für die praktische Anwendung. Man findet in dem Buch innovative Ideen, seinen Speiseplan zu bereichern und zu jeder Frucht oder Samen kann man auch Rezepte nachlesen. Es ist ein ausgezeichnetes Nachschlagewerk und es zahlt sich aus, zum Erhalt Ihrer Gesundheit, möglichst viele Tipps umzusetzen.



Hans-Nietsche Verlag
ISBN 978-3-86264-241-0

Prof. Dr. Michaela Döll
Aronia – Kleine Beere – Große Wirkung

Die Aroniabeere ist durch ihre besondere Vielfalt an Vital- und bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen charakterisiert. In manchen Ländern gilt sie als Heilpflanze und neue Erkenntnisse belegen ihre Bedeutung bei Zell- und Gefäßschutz und bei Entgiftungsprozessen. Sie lässt sich leicht im eigenen Garten anbauen und bringt reichen Ertrag. Michaela Döll bietet in ihrem Buch einen ausführlichen Überblick über die Einsatzgebiete der kleinen Beere in der Medizin und erklärt auch die Zusammenhänge zwischen einem vernünftigen Lebensstil und dem Erhalt unserer Gesundheit.



edition buntehunde
ISBN 978-3-934941-80-9

Prof. Hademar Bankhofer
**Gesundheit aus der Natur
alte Hausmittel und neue Naturarzneien**

Was heute im Trend ist, propagiert Herr Professor Bankhofer schon immer, wenn er altbewährte Hausmittel oder die aktuellsten Erkenntnisse über Naturheilmittel vorstellt. Sein neuestes Buch bietet Hilfe bei zahllosen kleineren und größeren Wehwechen mit einfach Rezepturen – blitzschnell zum Nachmachen, wie es unsere Zeit verlangt. Dieses Nachschlagewerk hilft Ihnen, gesund zu werden und zu bleiben.



Verlag Bassermann
ISBN 978-3-8094-3020-9

LESE
ECKE

Bücher, die es wert sind gelesen zu werden



INHALT

Liebe Freunde der Naturheilkunde!

Sie halten die Sommerausgabe 2015 unserer Zeitschrift „Natur heilt“ in den Händen. Auf der Coverseite sehen Sie unseren Eselnachwuchs „Happy“, der zweite Esel, der bin ich. Es war erstaunlich zu sehen, wie gelassen und eigenständig seine Mutter Kathi die Geburt ganz allein gemeistert hat. „Happy“ ist sehr zutraulich und freut sich über jeden Besuch.

Wir haben außerdem mit lokalen Imkerfreunden begonnen, ein Rückentwicklungsprogramm für Bienen zu starten. Die europäische Carnica Biene, die bei uns heimisch ist, hat seit Millionen von Jahren ihre Waben kleiner gebaut, als ihnen jetzt die Imkergemeinschaft vorgibt. Diese „Größerzüchtung“ hat die Biene anfälliger gemacht gegenüber bestimmter Parasiten. Wir erhoffen uns durch unser Projekt, dass die Bienen ihre ursprüngliche Größe wieder erlangen und dadurch widerstandsfähiger werden. Lesen Sie diese spannende Geschichte aus dem Paradieserl, wir werden natürlich weiter berichten.

Viel Raum widmen wir auch diesmal besonderen Beeren, Samen und anderen Schätzen aus der Natur. Sie werden zu Recht „Superfoods“ genannt und helfen uns, unsere Gesundheit zu erhalten.

Ich möchte Sie auch auf unseren Tag der Heilpflanzen hinweisen, den wir gemeinsam mit der Therme Bad Waltersdorf am 27. Juni veranstalten. Am Tag davor veranstalten wir unser jährliches Therapeutentreffen, zu dem alle unsere Partner und interessierte Kunden herzlich eingeladen sind.

Wir hoffen, eine spannende Lektüre für Sie zusammengestellt zu haben und freuen uns, dass Sie sich die Zeit nehmen, um die Natur und ihre Schätze näher kennenzulernen.

Herzliche Grüße,

Michael Ehrenberger



Seite 4

Chia Öl
Öl aus dem Powersamen



Seite 6

Moringa
der Wunderbaum



Seite 16

Aronia- und Konabeere
die zwei Superhelden im Einsatz

BIENEN Rückentwicklung Seite 9

Dr. Ehrenberger ganz privat Seite 12

Komm' ins Paradieserl Seite 14

Kinesiologisch Testen Seite 20

Am Essen scheiden sich die Geister Teil 3 Seite 22

Bewährtes verbessert! Seite 24

Therapeutentreffen
und Tag der Heilpflanzen Seite 26

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verlag Dr. Michael Ehrenberger
A-8382 Mgersdorf 159 | Tel + Fax: +43 (0)3325 20248
office@dr-ehrenberger.eu | www.dr-ehrenberger.eu

Autoren: Dr. med. Michael Ehrenberger, Nikki-Carina Merz,
Dr. med. Walter Steindl • Bildnachweis: Fotolia, Dreamstime, IStock

Druck: ZIP center • Grafik und Design: www.multitalente.at

Auflage: 20.000 auf umweltfreundlichem Papier

Chia Öl

Öl aus dem Powersamen



Endlich!

Hochwertige Omega 3-Fettsäuren, auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Omega 3-Fettsäuren sind eine wertvolle Unterstützung für unsere Gesundheit. Als Nahrungsergänzung waren sie bislang aber Menschen vorbehalten,

die gerne Fisch essen oder Fisch- bzw. Krillölkapseln einnehmen wollen. Nun aber gibt es die vegane Variante, Omega 3-Fettsäuren aus dem Chiasamen. Was es damit auf sich hat, werde ich Ihnen gleich verraten.

Dr. med. Michael Ehrenberger

Chia ist eine Pflanze, die der Gattung der Salbeipflanzen zugehörig ist. Es gibt über 900 Salbeipflanzen und Chia ist eine der wertvollsten in Bezug auf Heilung. Salbei stammt vom lateinischen „salvare“, was heilen bedeutet. Der Chiasamen ist vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen. Wir finden in ihm Antioxidantien (wie kann es anders sein?), Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Phosphor, Selen, die Vitamine E, B1, B2 und Zink.

Einer der wertvollsten Inhaltsstoffe sind jedoch die Omega 3-Fettsäuren. Diese machen den Samen zu einem richtigen „Supersamen“.

Welche Bedeutung haben Omega 3-Fettsäuren für unseren Organismus?

Fettsäuren spielen im Stoffwechsel des menschlichen Organismus eine zentrale Rolle. Sie sind wichtige Energieträger, als Zellmembranbestandteile und als Ausgangssubstanz für weitere Stoffe, wie zum Beispiel Hormone und Stoffwechselprodukte, die die Entzündungsreaktionen beeinflussen.

Omega 3-Fettsäuren nehmen neben den Omega 6-Fettsäuren unter den Fettsäuren eine Sonderstellung ein. Denn einige Vertreter dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essenziell, d. h. sie können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Zu den wichtigsten Omega 3-Fettsäuren zählen die Eicosapentaensäure (EPA), die Docosahexaensäure (DHA) und die Alpha-Linolensäure (ALA).

Ein Mangel an Omega 3-Fettsäuren kann im Körper Entzündungen hervorrufen, besonders dann, wenn das Verhältnis zu den ebenfalls wichtigen Omega 6-Fettsäuren ungünstig ausfällt. 3 : 1 (Omega 6 zu Omega 3) wird als ein optimales Verhältnis angestrebt, das die Versorgung der Zellen mit den wichtigen Nährstoffen garantiert.

Unser Körper braucht also ein Verhältnis von 3 : 1. Was nehmen wir aber zu uns? Distelöl, lange Zeit „der Renner“ unter den Ölen liegt bei

140 : 1 (!), Sonnenblumenöl bei 122 : 1 und Margarine (je nach Typ) bei 80 : 1. Am besten schneidet noch das Olivenöl mit 11 : 1 ab, aber Vorsicht, es ist oft mit Sonnenblumenöl gemischt und verliert dadurch oft sein gutes Verhältnis. Olivenöl kauft man am besten beim Öllieferanten seines Vertrauens und nicht im Supermarkt.

Chia Öl enthält das optimale Verhältnis von 3 : 1!

Chia Öl beinhaltet das optimale Verhältnis von 3 : 1. Für die Gewinnung des Öls wird ein rein physikalischer Extraktionsprozess angewendet. Es kommt lediglich verdichtetes CO₂ unter hohem Druck zum Einsatz, weder Hitze, noch Chemikalien werden verwendet, wie es bei anderen Ölen der Fall ist.

Manche Omega 3-Kapseln haben mit verschiedenen Problemen zu kämpfen. Fischölkapseln zum Beispiel sind oft so kontaminiert, dass man sie Schwangeren und Kindern nicht mehr empfehlen sollte. Leinölkapseln sind weniger stabil als Chia Öl Kapseln. Chia Öl Kapseln sind angenehm einzunehmen. Man kann eine Kapsel zerbeißen und hat einen angenehmen, nussigen Geschmack im Mund. Vegetarier und Veganer wollen keine tierischen Produkte, für sie eignen sich Chia Öl Kapseln ideal. Last but not least: Chia Öl stammt aus einer nachhaltigen Quelle. Es werden durch die Produktion die Meere nicht mehr leergefischt.

Chia Öl ist:

- 100 % rein und natürlich
- frei von Kontaminationen
- frei von Gentechnik
- hohe oxidative Stabilität
- nussiger Geschmack
- kein „fischiges Aufstoßen“
- durch klinische Studien geprüft
- Nachhaltigkeit
- ideal für Vegetarier und Veganer

Die Vorteile des Chia Öls sind also enorm gegenüber Fischölkapseln, sie erfüllen aber die gleiche Wirkung. Der Cholesterinwert im Blut wird durch die enthaltenen Omega 3-Fettsäuren gesenkt, Gefäße werden geschützt und Entzündungen reduziert.



Mein persönlicher Tipp ist, dass Sie Chia Öl Kapseln für einen längeren Zeitraum ausprobieren. Vielleicht spüren Sie nicht sofort eine Wirkung, aber Sie erreichen einen besseren Gesundheitszustand. Allgemein lässt sich sagen, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht zu vergleichen sind mit chemischen Mitteln, denn sie wirken sanfter und nachhaltiger. Kombinieren Sie die Chia Öl Kapseln auch mit dem Chiasamen, besonders Ihr Darm wird es Ihnen danken.

Chia Samen Öl
90 Kapseln

44,90 €

Dr. Ehrenberger
Naturprodukte

Chia Samen Öl
Kapseln

auch erhältlich bei www.synthese.at
und bei www.heiltherme.at

HEILTHERME
QUELLENHOTEL
BAD WALTERSDORF



Moringa

der Wunderbaum

In der Natur geschehen täglich „Wunder“, direkt vor unseren Augen, leider sind schon viele Menschen dafür blind geworden. Modern denkende Biologen und Biophysiker haben schon, nach und nach, einige Rätsel der Natur entschlüsselt, bei weitem jedoch noch nicht alle. In früheren Zeiten hatte man keine hochtechnischen Geräte zur Verfügung, man verließ

*sich auf seine Intuition, Beobachtungsgabe und eine Portion Hausverstand. So entstanden die großen Heiltraditionen, unter anderem die Ayurvedische Heilkunde. In dieser Heilkunde ist ein Baum bekannt, der den Namen „Wunderbaum“ wirklich verdient hat: Moringa Oleifera, der Meerrettichbaum.
Dr. med. Michael Ehrenberger*

Der Name „Moringa“ bezeichnet eine Pflanzenfamilie, die nur eine Gattung und 13 Arten hat, eine ungewöhnlich kleine Pflanzenfamilie. Ursprünglich war der Baum der Himalaya-Region im Nordwesten von Indien beheimatet und wird dort bereits seit 5.000 Jahren kultiviert. Nun findet man bereits größere Plantagen in Ostafrika, Kuba, Südostasien, auf den Philippinen und in Teneriffa. Für den Gebrauch als Nutzpflanze hat sich Moringa Oleifera, der Meerrettichbaum, durchgesetzt. Synonyme dafür sind Behenbaum, Trommelstockbaum oder Klärmittelbaum.

Der Baum wächst auf sandigen Böden, kommt mit einem geringen Angebot an Wasser aus (für Hobbygärtner: er verträgt keine Staunässe) und legt eine beachtliche Geschwindigkeit im Wachstum vor. Bei guten Bedingungen kann der Baum im ersten Jahr bis zu acht Meter (!) in die Höhe schießen.

Der Mensch kann aus dem Moringa Oleifera unglaublich viele Produkte gewinnen. Aus den Blättern, der Rinde, den Wurzeln, den Blüten und den jungen Früchten werden wertvollste Lebensmittel und Heilmittel gewonnen. Der Baum trägt also nicht umsonst den Namen „Wunderbaum“. Die Früchte sind bohnenähnlich und werden als Gemüse verzehrt, sie haben einen hohen Gehalt an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen.





Dem Samen des Wunderbaumes kommt ebenfalls eine ganz besondere Bedeutung zu. Seit tausenden von Jahren wird er gepresst und das wertvolle Öl zu verschiedensten Zwecken eingesetzt, wie es in der ayurvedischen Heilkunde dokumentiert ist. Seit mehr als 200 Jahren ist es als „Behen-Öl“ bekannt. Das Öl findet sowohl in der Ernährung seinen Einsatz, als auch in der Kosmetik. Auch in der Uhrenindustrie wurde es eingesetzt, da es sehr stabil ist durch seinen Gehalt an Antioxidantien. Das Öl hat einen angenehmen Geschmack und dient als Bereicherung für einen gesunden Speiseplan.

Nun berichte ich aber von einer echten Sensation! Der gemahlene Samen des Moringa Oleifera Baumes vermag tatsächlich schädliche Stoffe aus Wasserlösungen zu entfernen. In gut dokumentierten Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Schadstoffe in verunreinigtem Wasser durch die Beigabe von Pulver aus getrockneten Moringakernen gebunden werden und dadurch absinken. Das vorher kontaminierte Wasser wird wieder genießbar, auch wenn es vorher durch Bakterien belastet war. Wenn man sich auch vor Augen hält, dass täglich weltweit tausende von Kindern durch den Konsum von kontaminiertem Trinkwasser sterben, dann erkennt man die wirkliche Dimension dieses Wunderbaumes. Es liegt an uns, dieses Wissen zu verbreiten.

Moringa
90 Kapseln

19,90 €

auch erhältlich bei www.synthese.at



Mit den Berichten über die „Wunder“ des Wunderbaumes ist es aber noch nicht zu Ende. Wenden wir uns nun dem Blatt des Baumes zu und da gibt es ebenfalls Erstaunliches zu berichten.

Die Blätter des Moringa Oleifera sind ein wahres „Superfood“. In manchen Ländern, zum Beispiel auf den Philippinen, werden sie auf Märkten verkauft und als Gemüse zubereitet. Moringablätter beinhalten 20 Aminosäuren, wovon 8 davon essenziell sind, dies bedeutet, dass der Körper sie selbst nicht produzieren kann und auf eine Zufuhr durch die Nahrung angewiesen ist. Die im Moringablatt enthaltenen Aminosäuren haben in unserem Körper sehr vielfältige Aufgaben (siehe Kasten).

Die Reihe der positiven Wirkungen von Aminosäuren ließe sich noch sehr lange fortführen. In den Blättern des Moringabaumes sind die Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden, so genial auf einander abgestimmt wie es keine synthetische zusammengestellte Rezeptur vermag. Neben den Aminosäuren beinhalten die Blätter auch noch Vitamin A (mehr als Karotten), Vitamin C (mehr als Orangen), Vitamin K, Vitamin E, Polyphenole, Magnesium, Selen, Chlorophyll, Schwefel, Zink, Kalzium und andere lebensnotwendige Stoffe, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Die Blätter des Moringa Oleifera sind so reich an Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, dass man davon ausgehen kann, mit ihrer Hilfe einen Teil der Mangel- und Unterernährung in dieser Welt beheben zu können.

Aufgaben der Aminosäuren:

- Aufbau von Proteinen
- Energiebereitstellung für das Gehirn
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Unterstützung lebenswichtiger Hormone
- Unterstützung des Serotoninspiegels
- Förderung von Knochenwachstum
- Förderung der Wundheilung
- Schutz für Haut, Haare, Nägel
- Anhebung der Stimmung
- Förderung der Herzmuskelleistung
- Antioxidative Wirkung
- Ausscheidung von Giftstoffen

Genauso vielfältig wie die Inhaltsstoffe der Moringablätter sind ihre Einsatzgebiete!

Es ist bekannt und erwiesen, dass die Belastung der Umwelt mit Giften allgemein zunimmt. In Deutschland gibt es kaum mehr Gegenden, in denen das Grundwasser nicht mit Uran verseucht ist. Diese Gifte bleiben, wenn man keine Gegenmaßnahmen setzt, in unserem Körper gespeichert und können Zellschäden verursachen. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme von getrockneten und gemahlenen Moringablättern die Entgiftung deutlich fördert, bereits erhöhte Blutwerte kamen in den Normbereich.

Erst in den letzten Jahren wurde festgestellt, dass der Moringabaum eine hohe Menge an Zeatin enthält. Es handelt sich dabei um ein Zytokinin, das erstmals in einer Pflanzengattung innerhalb der Süßgräser (zu denen auch der Mais gehört) gefunden wurde. Zeatin wird dafür verantwortlich gemacht, dass der Moringabaum so schnell wachsen kann. Laut Wissenschaft verbessert es die Aufnahme von Nährstoffen in den Zellen und verlangsamt somit den Alterungsprozess. Etwas übertrieben formuliert, stellt der Wunderbaum für uns somit auch eine Art Jungbrunnen dar.

Wir sehen also, dass der Moringa Oleifera nicht umsonst 2008 zur Pflanze des Jahres gewählt wurde. Mit den von ihm gewonnenen Produkten gelingt es uns, die Gesundheit zu verbessern. Durch Kauf der Produkte unterstützen wir außerdem den Anbau der Pflanzen in den ärmeren Ländern der Welt und bieten ihnen eine wirtschaftliche Basis für ihr eigenständiges Überleben.

Die Wirkung von Moringablättern:

- Regulation des Blutdrucks
- Schutz der Sehkraft
- Allergien
- Förderung der Durchblutung
- Gewichtsreduktion
- Regulierung der Cholesterinwerte
- Optimierung der Nährstoffversorgung
- Positive Beeinflussung der Knochendichte
- Senkung des Thromboserisikos
- Entzündungshemmend
- Förderung der Entgiftung



BIENEN Rückentwicklung Eine mögliche Lösung?

Unsere Bienen sind in Gefahr! Immer öfter liest man in den Medien, wie schlecht es um die Bienen steht. Doch was steckt da eigentlich dahinter? Was kann jeder einzelne von uns beitragen, um dieser

Entwicklung entgegenzuwirken? Was hat es mit dem Paradieserl Projekt „kleine Biene, ganz stark“ in Mogersdorf auf sich?

Nikki-Carina Merz

Seit 50 Millionen Jahren sorgen Bienen für ein intaktes Ökosystem und eine Artenvielfalt auf unserer Erde. In Europa schätzt man, dass ca. 80 % der Blütenpflanzen (ca. 350.000 Arten) von fliegenden Insekten bestäubt werden. Die Biene nimmt dabei eine besondere Stellung für uns ein. Laut Schätzungen der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) werden 90 % der Lebensmittel weltweit direkt oder indirekt aus Nutzpflanzen gewonnen, welche die spezielle Bestäubungsart der Biene benötigen!

„Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben.

Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, kein Mensch mehr.“

– Albert Einstein

Die Biene ist also sehr wichtig für uns! Natürlich gibt es Ansätze diese Abhängigkeit zu umgehen. Diese reichen von der händischen Bestäubung in China, bis hin zum Angebot einer österreichischen IT-Firma Nano-Drohnen herzustellen, welche die Bestäubungsarbeit übernehmen! – Mutieren wir als Gesellschaft zu Schildbürgern? Die stellten Kühe auf Stadtmauern, um wucherndes Gras abzufressen. Wir stellen Menschen auf Bäume, um unendlich viele Blüten einzeln mit Wattestäbchen zu bestäuben! Erste Studien dazu gibt es übrigens auch schon: die Universität in

Peking gab bekannt, dass die Handbestäubung nicht an die Effizienz der Bienenbestäubung heran kommt ...

„Wir können Natur nicht ersetzen, wir sind Natur und jeder einzelne von uns spielt eine Rolle im Ganzen.

– Dr. med. Michael Ehrenberger

Ganz im Gegensatz zu ihrer Größe spielt die Biene eine enorme Rolle: sie bringt uns Leben! Ihr eigenes Leben ist jedoch in Gefahr. Ihr Lebensraum wird immer kleiner, Pestizide, Überzüchtung und über Nacht verschwundene Futterquellen (abgemäht oder geerntet) versetzen sie in Stress. Wie bei uns Menschen haben auch die Bienen bei Stress weniger Resistenz gegen Krankheiten und vor allem gegen die gefürchtete Varroamilbe!

Im letzten Jahr sind laut Anton Erlacher vom Bienenschutzgarten allein im Burgenland 80 % der Völker bereits vor dem Winter eingegangen. Wir selbst hatten 3 Völker (2 davon starke) im Paradieserl die alle im September durch die Varroamilbe geschwächt, Räubern zum Opfer fielen. Wir trösteten uns damit, dass die Räuber (andere Bienenvölker) so wenigstens gestärkt durch den Winter kommen würden, doch leider erreichten uns im Frühjahr noch mehr Nachrichten von eingegangenen Völkern.



Wir wussten wir müssen was ändern, doch was? Durch regionale Netzwerke und Pionierprojekte im In- und Ausland haben wir schon öfters von der „Rückentwicklung der Bienen wieder auf ihre natürliche Größe“ gehört. Als Laien erschien uns ein solches Unterfangen jedoch zu fortgeschritten und zeitaufwändig, zumindest im Alleingang!

Aber bei den Bienen läuft ja auch nichts im Alleingang. Gemeinsam mit motivierten Bieneninteressierten, wie wir sie bei den Netzwerken und durch die Kurse kennenlernen durften, hat sich jetzt in Mogersdorf eine aktive Gruppe gebildet, die sich mit Unterstützung erfahrener Imker aus der Region der Rückentwicklung zur kleinen Biene widmet. Mit regelmäßigen Praxistagen und einem Imkerstammtisch halten wir uns gegenseitig dabei auf dem Laufenden.

WIESO KLEINE BIENEN?

Nach dem Motto „große Biene = großer Honigmagen = großer Honigertrag“ begannen Imker bereits vor über 80 Jahren mit der „Größerzüchtung“ der Biene! Die Rechnung ging jedoch nicht auf und heutzutage wissen wir: kleinere Bienen bringen, wenn die Völker stark genug sind, einen höheren Ertrag.

Einige Folgen der „Größerzüchtung“ sind erst heute bekannt; so haben sich z. B. die kleineren Bienen häufiger geputzt und die Varroamilbe oft selbst ausgeräumt. Die großen Bienen scheinen in dieser Hinsicht träger geworden zu sein und zeigen auch sonst ein reduziertes Sozialverhalten – für eine solch pure Form der Demokratie, wie Bienen sie ausleben, kommt das einem gefährlichen Virus aus den eigenen Reihen gleich.

Die größeren Wabenzellen der größeren Bienen bereiten auch ihre Probleme: in Asien wo die Varroamilbe zu Hause ist, nistet sie sich

bevorzugt in die größeren Drohnenzellen ein und ist so weitaus ungefährlicher für ein Volk. Nach der „Größerzüchtung“ ist die Zelle der großen Arbeiterinnen fast so groß, wie die der ursprünglichen Drohnen. Nun nistet sie sich lieber in die Arbeiterinnenzellen ein und gefährdet so den ganzen Bienenstaat.

Es spricht also einiges dafür, die Bienen wieder auf ihre natürliche Größe zurück zu entwickeln!

Wie funktioniert die Rückentwicklung?

Die Wabengröße beeinflusst die Größe der Biene. Dieses Prinzip wurde zur „Größerzüchtung“ verwendet, indem der Biene größere Waben zur Verfügung gestellt wurden und dieses Prinzip machen wir uns nun auch zunutze für die Rückentwicklung zur kleinen Biene, indem wir ihr kleine Waben zur Verfügung stellen.

Im Naturbau kann man beobachten, dass Bienen verschiedene Maße, jedoch immer im Verhältnis zu ihrer eigenen Größe bauen: große Zellen für Honig, sehr kleine für die Brut von Arbeiterinnen, etwas größere für die Brut von Drohnen und die größte Zelle für die Weisel (Königin). Mit den vorgegebenen Waben zwingen wir die Bienen weiterhin ein einheitliches Maß anzunehmen, das Ziel ist jedoch die Rückkehr zum Naturbau, wo die Biene wieder ihrem Umfeld und ihren Bedürfnissen entsprechend bauen kann.





PARADIESERL PROJEKT

„KLEINE BIENE, GANZ STARK“ IN MOGERSDORF

Nach langer Vorplanung mit der nicht so einfachen Aufgabe, kleinere Waben zu beschaffen, wurde Anfang April der erste Meilenstein in Mogersdorf gesetzt: wir bestückten einen ersten Ableger mit kleineren Waben und ließen diese bebrüten.

Seither durften wir schon viele weitere Meilensteine verzeichnen, z. B. die ersten kleinen Arbeiter-Bienen neben den großen zu entdecken, den Bau der ersten Weiselzelle für eine kleine Königin und Drohnzellen für kleine Drohnen zu vermerken ... wer sich für die Details und Fotos interessiert, unter www.dr-ehrenberger.eu/bienen bieten wir kleine Foto- und Filmreportagen zum Projekt mit regelmäßigen Aktualisierungen.

Jeder kann mitmachen!

Wollen auch Sie Ihren Beitrag zum Erhalt der Bienen leisten? Diese Aufgabe lebt von der Mithilfe möglichst vieler Menschen!

Gesunder Menschenverstand

Es gibt Initiativen, Äcker aufzukaufen oder zu pachten, um Bienenweiden anzupflanzen statt gebeiztem Mais oder Nutzpflanzen, die den Einsatz von Pestiziden benötigen. Bitte unterstützen Sie solche Initiativen nicht! Es gibt Studien, die belegen, dass die bisher verwendeten Neonicotinoide nach 10 Jahren nur zur Hälfte abgebaut sind! Landwirte, die umgedacht haben, bestätigen uns, dass dies bekannt sei!

Sollten Sie von solchen Initiativen hören, unterstützen Sie bitte mit Aufklärung, solche Weiden sind Giftweiden für die Bienen!

Erste Schritte

- Auf Pestizide wie Roundup verzichten
- Rasen seltener mähen (oder nur Pfade mähen)
- Bienenweiden anlegen
- Balkone mit blühenden Pflanzen schmücken
- Obstbäumchen pflanzen (Futter im Frühjahr)
- Honigbäume pflanzen (Futter im Spätsommer)
- Spenden (z. B. Bienenschutzgarten, Paradieserl)

Gemeinde involvieren

- Erste Schritte auf Gemeindeebene umsetzen: Stellt Euch vor die ganze Gemeinde legt Bienenweiden an
- Infoabende in der lokalen Gemeinde organisieren (wir empfehlen gerne Vortragende)
- Lokale Landwirtschaft zum Verzicht auf gebeiztes Saatgut und Pestizide auffordern

Eigene Bienen halten

- Sich im Internet informieren, z. B. auf www.resistantbees.com
- Einführungskurse für die natürliche Bienenhaltung besuchen, z. B. bei www.bienenschutzgarten.at
- Kontakte zu anderen Imkern oder Interessierten herstellen (gemeinsam lernt es sich leichter)

Eigene Rückzüchtung starten

- Projekte wie www.resistantbees.com, www.dr-ehrenberger.eu/bienen studieren und/oder einen Fachkundigen zur Hand bitten
- Am besten gemeinsam mit mehreren in der Umgebung starten, ist effektiver und optimiert Anschaffungskosten (Mittelwände, etc.)
- Alle benötigten Materialien im Voraus beschaffen (manche Materialien sind schwer zu besorgen, auf Grund der ungewöhnlichen Maße)



DR. EHRENBERGER GANZ PRIVAT

Michael Ehrenberger ist Naturmediziner, Forscher, Buchautor und Entwickler natürlicher Nahrungsergänzungsmittel, die eigentlich alte Heilmittel sind. Sagen darf er dies nicht mehr, doch der Erfolg spricht für sich!

Vor 33 Jahren promovierte er zum Doktor der Medizin, vor 22 Jahren gründete er die Firma Synthese – Gesellschaft für holistische Medizin und seit 11 Jahren entwickelt er eine ganz spezielle Linie von Nahrungsergänzungsmitteln, die eine Synthese seiner Erfahrungen als praktischer Arzt, seiner Erkenntnisse als Forscher und seinem tiefen Verständnis für Naturprozesse sind.

„Die Liebe darf nicht fehlen!“ ruft er mir lachend zu.

„Jedes meiner Naturprodukte ist ein Ausdruck meiner Liebe zur Natur!“

„Dann sind Deine Naturprodukte ein Ausdruck Deiner Liebe zu Menschen“, kontere ich. Seit über 5 Jahren lebe ich an seiner Seite und weiß, dass er die Unterscheidung zwischen „uns“ Menschen und „der“ Natur nicht mag. Immer wieder betont er: „Wir sind Natur.“

In seinem Studium lernte er viel über Krankheiten und Symptome, aber nichts über Gesundheit. Als Spitalarzt rettete er Menschenleben und verhalf zu neuem Leben, doch er lernte nichts über das Lebendige. Als praktischer Arzt mit eigener Praxis in einem Nobelvorort von Wien geriet er dann bei chronischen Krankheiten an die Grenze der Schulmedizin und zog zur Unterstützung verschiedene Alternativmedizin hinzu. Ob Akupunktur oder Homöopathie, sie alle hatte eins gemein: sie schöpfen aus der unendlichen Kraft des Lebendigen.

Natur, Heilkraft & Lebensenergie

Michael hat ein sehr tiefgründiges Wesen. Die erfolgreiche Anwendung alleine genügt ihm nicht und so wurde er zum Forscher für Lebendiges und brachte einiges über Mutter Natur, ihre Regeln und ihre Heilkraft in Erfahrung. Diese Erkenntnisse fließen nicht nur in die Entwicklung seiner Naturprodukte, sondern prägen ihn in all seinen Lebensrollen: als Vater von 5 Kindern, als Gründer zweier Firmen mit über 20 Mitarbeitern oder als Gesundheitsberater und Begleiter für viele Menschen.

Eine Ordination im klassischen Sinne hat er schon seit vielen Jahren nicht mehr. Durch seine Arbeit in den Medien und über die Naturprodukte suchen und finden Menschen weiterhin Unterstützung mit ihrer persönlichen Krankheitsgeschichte bei ihm. Einer Aufgabe, der er gerne nachkommt, die aber auch sehr zehrend sein kann. An manchen Tagen hat er bis zu 20 Anrufe mit persönlichen Krankheitsgeschichten und fast jede Woche sind mehrere Beratungsgespräche bei uns in Mengersdorf angesagt. Für jedes nimmt er sich die Zeit, die es braucht. Es werden keine Minuten getaktet. Taktung ist ihm sowieso ein Gräuel. Immer wieder sagt er: *„Wir sind rhythmische Wesen, wir brauchen die Variation, sei sie noch so klein!“* Daher nimmt Michael die Besucher auch oft in den Garten mit, um die Tiere zu besuchen. Sein großes Herz öffnet sich noch mehr, wenn er spürt, wie die Besucher sich von unseren Eseln „Katie & Stupsie“ verzaubern lassen. Diese wundervollen Tiere halten den Kopf mit einer therapeutischen Ruhe zum gestreichelt werden her.

Über sein großes Herz haben einige unserer Tiere den Weg zu uns gefunden. So rettete er z. B. „Stupsie“ aus einer benachbarten Ortschaft, wo dieser, auf 4 m² mit nur wenig Licht durch ein kleines dreckiges Fenster, gehalten wurde. „Katie“ wurde dann als Gesellin hinzugeholt und vor wenigen Wochen, am 11. Mai 2015 wurde „Happy“ geboren. Das kleine Eselbaby liebt übrigens Besucher und Streicheleinheiten. Ein Pony und zwei Ziegen fanden ihren Weg zu uns durch ein Versprechen von Michael an eine Dame, die ihre Lieblinge nach ihrem Ableben gut versorgt wissen wollte. Unser neuestes Familienmitglied „Hatschi“, ein vierjähriger Golden Retriever wurde von seinen Besitzern in Wien mit einem Kind ersetzt. So wuchs unsere Tierfamilie inzwischen auf über 50 Tiere an und eine wundervolle ländliche Idylle kommt auf, wenn die 30 Zwerghühner den weitläufigen paradiesischen Garten durchwandern.

Gemeinsam mit den 50 m Permakultur-Hügelbeeten formen die Tiere das Herzstück des „Paradieserls“ welches er vor 3 Jahren anlegen ließ, um eigene Beobachtungen (Forschungen) durchführen zu können.

Der Schaugarten ist vor allem für Gruppen populär geworden und bei den Führungen nimmt Michael sich gerne die Zeit, seine Lieblinge wie Granatapfel-, Baobab- und Feigenbäume oder Heilpflanzen wie Jiaogulan und Cissus Quadrangularis herzuzeigen. Ihm ist wichtig, sich mit der ganzen Pflanze auseinanderzusetzen und nicht nur mit der Heilkraft, die sie in sich birgt.

Hier im Paradieserl, umgeben von hunderten von verschiedenen Heilpflanzen und vielen lieben Tieren, kann er täglich die unendliche Kraft des Lebendigen erleben und in seine Arbeit einfließen lassen. Sie äußert sich in den Prinzipien der Natur, die auch für uns Menschen zutreffen (wir sind Natur). Leben wir nach diesen Prinzipien, stellt sich Gesundheit für uns ein.

„Gesundheit ist mehr als nur Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist eine Fülle an Lebensenergie.“

Dr. med. Michael Ehrenberger

Diesen Prozess zu unterstützen ist seine natürliche Begabung. Mit mysteriöser Präzision erkennt er die auslösenden Zusammenhänge im Leben des Einzelnen und unterstützt durch entsprechende Hinweise. Die Entwicklung von Naturprodukten, welche die Kraft des Lebendigen zu stärken vermögen, erwies sich dabei zum einen als therapeutische Unterstützung und zum anderen als Botschafter, um mit seinen Erkenntnissen mehr Menschen zu erreichen und Gutes tun.

Natur ist Ursprung, Inspiration und Kraft zugleich

In der Medizin wird Natur oft vom rein wirtschaftlichen Gesichtspunkt aus betrachtet als wäre sie eine Maschine, die zu leisten hat. Ihre wertvollen Stoffe werden synthetisch kopiert um vermeintlich eine höhere Konzentration, Reinheit und Stabilität zu erreichen. Diese gebauten Monosubstanzen sind für den Körper jedoch belastende Fremdstoffe. Um sie zu verwerten oder auszuscheiden, benötigt es wiederum verschiedene Stoffe und Energie, die dem Körper jedoch bei den Monosubstanzen fehlen. In natürlichen Zutaten sind eine Vielzahl von verschiedenen Nährstoffen enthalten, die sich oft gegenseitig bei der Aufnahme unterstützen. Natur ist also viel mehr als eine Maschine und lässt sich nicht einfach ersetzen. Michael erkannte dies schon früh in seinem Leben und machte so seine große Leidenschaft zu seinem

Beruf. Zwischenzeitlich zeigt ihm der Erfolg auch wie wichtig seine Arbeit ist und dass die Menschen den Wert der Natur erkennen und zu ihr zurückfinden.

Unser Denken und Handeln steckt jedoch teilweise noch im Alten fest und so werden nun in der Übergangszeit Naturmittel wie früher synthetische Mittel als Symptombehandlung eingesetzt. Michaels Traum ist, dass wir auch hier als Gesellschaft einen Durchbruch schaffen und nicht die Symptome behandeln, sondern uns mit dem Ursprung auseinandersetzen und den Menschen als Ganzes, in seinem ganzen Umfeld beachten. Neue Forschungsbereiche, wie die Epigenetik zeigen hier schon die neuen Möglichkeiten auf.

Wer mehr über Dr. med. Michael Ehrenberger und seine Philosophie lernen möchte, dem empfehle ich sein Buch „LEBE!“ zu lesen, es handelt von den Kräften des Lebendigen, die den Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit ausmachen können.

Steckbrief

Michael Ehrenberger, geboren 1958.
Vater von 5 Kindern. 13 Marathons.
Naturmediziner, Forscher, Fernseharzt,
Buchautor und Entwickler.

Forschungs- und Lebensstationen:

- Firma Ökopharm
Siliziumforschung in Novosibirsk, Russland
- Europäisches Institut für Umweltmedizin
Leiter für Projekte im In- und Ausland
- Kooperation mit Herzchirurg Christiaan Barnard
Mitentwicklung eines Herzschutzpräparates
- Atominstitut Wien
Wasserforschung in Zusammenarbeit
mit Joanneum Research Weiz und
Pflanzenphysiologie Salzburg
- LEBE!
Buchveröffentlichung, Orac Verlag
- ATV+
Vertrauensarzt Dr. Ehrenberger (150 Folgen,
bis zu 40.000 Zuseher pro Sendung)
- TV-Gesundheit.at
bis zu 55.000 Klicks pro Beitrag
- Radio-Gesundheit.at
über 400 Sendungen zum Thema Gesundheit

Komm' ins Paradieserl



Viele Tiere zum Streicheln

Dr. Ehrenbergers Paradieserl ist ein Permakultur Schaugarten mit über 300 beschrifteten Nutz- und Heilpflanzen, vielen streichelsüchtigen Tieren und einer Bauerngolfanlage. Im Ort angeschlossen ist noch eine Produktion für Nahrungsergänzung, eine Forschungsstätte und ein kleines Seminarhaus.

Sommer im Paradieserl

Sie können den Schaugarten jeden Freitag und Samstag frei begehen. Führungen gibt es mit Voranmeldung, Termine unter +43 3325/20248.

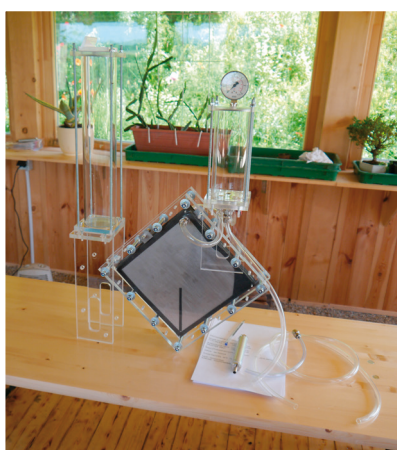
Herbstprogramm im Paradieserl

- Tag der offenen Tür mit Ab-Hof-Verkauf
- Wildkräuterseminar
- „Natur heilt“ Seminar und Produktionsbesichtigung
- „Sachen zum Lachen“ Abende
- Einmach- und Pastakurse
- Projekt „Bienen-Rückzüchtung“
- uvm.

Programmdetails unter www.dr-ehrenberger.eu/events



Seele baumeln lassen an idyllischen Plätzchen



Spannende Experimente



Über 300 Sorten:
Wildkräuter, Exoten, Gemüse, Obst, etc.



Seminarhaus und WWOOFer Unterkunft



gemeinsam Kochen, genießen und musizieren

WWOOFen im Paradieserl

WWOOFen bedeutet für freie Kost und Logis im Paradieserl mitzuwirken und dabei genügend Freizeit haben, um die Umgebung zu erkunden und die Seele baumeln zu lassen.

Heuer planen wir mit der Hilfe von WWOOFern unser Herbstprogramm zu verwirklichen und suchen für September und Oktober noch kreative Köpfe zum Mitwirken.

Kapazitäten: 5 Schlafzimmer, davon 3 Doppel.

Anmeldungen bitte an events@dr-ehrenberger.eu

Dr. Ehrenbergers Paradieserl ist in Mogensdorf im Südburgenland (AT) nahe der Grenze zu Ungarn.

Details auf www.dr-ehrenberger.eu/paradieserl



Projekt „kleine Biene, ganz stark“



Ernten & Verarbeiten



Zwei Superhelden im Einsatz
für Ihre Gesundheit

Die Aroniabeere & die Konabeere

Superhelden sind uns bekannt aus den Filmstudios. Batman, Superman, Spiderman sind nur einige der geläufigen Namen, mit denen sich unsere Kinder und auch wir uns gerne identifizieren. Wussten Sie, dass es zwei kleine Helden gibt, die in Ihrem Körper gegen freie Radikale und für Entgiftung kämpfen können?

Natürlich nur dann, wenn wir sie zur Hilfe nehmen! Es handelt sich dabei um die Aroniabeere und die Konabeere. Ihre Waffen sind Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, mit denen sie für Ihre Gesundheit und gegen freie Radikale kämpfen.

Dr. med. Michael Ehrenberger

Die Aroniabeere

Beginnen wir unsere kurze Geschichte über die zwei Superantioxidantien mit der Aroniabeere. Ursprünglich stammt die Beere, auch schwarze Apfelbeere genannt, aus dem östlichen Nordamerika und dem Süden Kanadas. Bereits im 18. Jahrhundert wurde die kleine Beere über Russland nach Osteuropa und Skandinavien gebracht. Sie kommt mit wenig Niederschlag aus und wurde wegen ihrer erstaunlichen Frostresistenz und ihres Ertragsreichtums sehr schnell beliebt. Heute befinden sich die größten Anbaugelände in Polen, Tschechien, Bulgarien, Schweden und Slowenien.

Immer wieder konnte die positive Wirkung der Apfelbeere auf unsere Gesundheit beobachtet werden. Auch in Regionen, in denen der Alkoholkonsum nicht zu knapp ist, bemerkte man, dass der Konsum der kleinen Beere bewirkt, dass es erstaunlich wenige Lebererkrankungen gibt. In den Osteuropäischen Ländern gilt die Aroniabeere als Heilpflanze, nicht zuletzt wegen des hohen Gehaltes an Polyphenolen. Unter Polyphenolen versteht man eine Substanzgruppe, die unter anderem Tannine, Farbstoffe und Duftstoffe umfasst, ohne die eine Pflanze nicht überleben könnte. Zu den Polyphenolen gehören

auch die Flavonoide, die in der Aroniabeere in einer großen Menge enthalten sind. Diese Stoffe schützen vor Krebserkrankungen, halten unser Blut flüssig und geben uns so Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die Aroniabeere beinhaltet natürlich auch Vitamine. Hier ist vor allen Dingen der Vitamin C Gehalt hervorzuheben, aber auch die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12 enthält die kleine Beere.

Der Gehalt an OPC lässt sich ebenfalls sehen und ist durchaus wünschenswert. OPC ist ein effektiver Fänger von freien Radikalen und somit ein ausgezeichneter Zellschutz. Ellagsäure (wirkt gegen Bakterien, hemmt das Wachstum von Krebszellen), Phenol (unterstützt die Entgiftung - Biotransformation) und Anthocyane (Farbstoffe, schützen vor UV Strahlung) runden die erstaunlichen Wirkungen unseres kleinen Superhelden ab.

Die Liste der Studien über die Aroniabeere und ihre Inhaltsstoffe ist lang. Wenn Sie sich näher dafür interessieren, dann möchte ich Sie an dieser Stelle an die Fachliteratur verweisen.



Die Konabeere ein idealer Partner der Aroniabeere

Die Konabeere ist derzeit noch weniger bekannt als die Aroniabeere und ist dennoch eine alte Bekannte. Es handelt sich dabei um Kona-Kaffee. Dies ist der Handelsname für Arabica-Kaffeebohnen, die im Kona-Distrikt an der Westküste der Insel Hawaii (engl. auch Big Island) angebaut werden und die zu den teuersten Kaffeebohnen der Welt zählen. Das Anbaugebiet für die Konabeere liegt an den fruchtbaren Hängen der Vulkane Mauna Loa und Hualālai und bietet günstige Bedingungen für die Produktion von hochwertigem Kaffee.

Während Kaffee-Liebhaber sich nur um die geröstete und gemahlene Bohne kümmern, schätzen wir die Schale der Kaffeebohne, die vor Antioxidantien nur so strotzt. Warum ist dies so? Die Natur schützt das Wertvollste das sie hervorbringt, den Samen, so wie eine Mutter ihre Kinder schützt. Um den Samen der Früchte zu schützen, braucht die Mutter Natur Kräfte, die eine Alterung hintanhaltend und diese Substanzen befinden sich in der Schale der Frucht. Es handelt sich dabei wieder (wie kann es anders sein?) um Antioxidantien.

Bisher wurde die Schale der Kona Kaffeebohne einfach entsorgt, welch eine Verschwendung dies war! Nun aber wurde die Schale auf ihre Inhaltsstoffe untersucht und man erkannte, wie viele wertvolle Substanzen darin enthalten sind. Der ORAC Wert (auf den ich noch näher eingehen werde) der Konabeere liegt bei unglaublichen 6.000 Einheiten pro 1 Gramm und liegt somit

im oberen Spitzenfeld aller je gemessenen Werte. Kein Wunder also, dass die Konabeere ein kongenialer Partner für die Aroniabeere ist.

Nun stellen sich uns aber mehrere Fragen: Was sind freie Radikale? Was macht einen Überschuss von ihnen so schädlich für unseren Körper? Wo kommt dieser her und was sind Antioxidantien?

Was sind freie Radikale?

Tierisches Leben braucht, um am Leben zu bleiben, Nahrung. Ob diese nun tierischen oder pflanzlichen Ursprungs ist, ist für unsere Überlegungen derzeit unerheblich. Die Nahrung wird in unserem Körper „verbrannt“. Verbrennung bedeutet, dass die Nahrungsmittel in Einzelteile zerlegt werden und dabei Sauerstoff angelagert wird. Dies nennt man Oxidation. Bei diesem Prozess entstehen die sogenannten „freien Radikale“. Jedermann, der schon einmal neben einem Lagerfeuer gestanden und diesen Rauch tief eingeatmet hat, kennt freie Radikale.

Genau dieser Prozess läuft Sekunde für Sekunde in unserem Körper ab. Ernährung – Verbrennung – freie Radikale. Dies ist notwendig, damit wir am Leben bleiben. Aber freie Radikale sind nicht nur negativ zu werten, sie werden im Körper auch gebraucht. Sie sind also nicht nur sinnlos, wie manche Autoren behaupten. In einem ausgewogenen Verhältnis kann der Körper sehr gut mit freien Radikalen umgehen, ja, er benötigt sie sogar, zum Beispiel zur Abwehr von Bakterien. Sind sie jedoch in der Überzahl, dann richten sie sich gegen unseren Körper und verursachen Zellschäden. Krankheiten sind das Ergebnis.

Die Krankheiten, von denen ich spreche, sind uns gut bekannt: Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Allergien und fast alle Arten von Entzündungen. Also ca. 90 % aller chronischen Erkrankungen!

Ich möchte Sie in diesem Artikel nicht mit Einzelheiten über biophysikalische Prozesse langweilen, Ihnen jedoch den Wert von Antioxidantien, wie sie in der Konabeere und der Aroniabeere vorkommen, bewusst machen.

Woher stammen freie Radikale?

Wie wir schon gemeinsam überlegt haben, stammen freie Radikale aus Verbrennungsprozessen. Diese Prozesse laufen in der Natur andauernd ab. Stecken Sie einmal Ihre Hand in einen Haufen von Gras, das sie am Vortag gemäht haben und Sie werden bemerken, dass es in diesem Grashaufen sehr warm wird. Die Grashalme oxidieren oder verrotten, wie auch immer Sie diesen Vorgang nennen wollen.

Im Normalfall kann die Natur mit diesen Prozessen umgehen. Oxidation und Reduktion halten sich die Waage. Es ist dies jedoch nicht der Fall, wenn uns wir mutwillig Oxidationsprozessen aussetzen. Dies passiert, wenn wir rauchen, Smog einatmen (ob von Autos oder Fabriken), uns übermäßig der Sonne aussetzen, übertrieben Sport betreiben oder auch „nur“ mit dem Lebenspartner bzw. -partnerin streiten. Ebenfalls negativ wirken sich unsere modernen Ernährungsgewohnheiten aus. Fertiggerichte, gebratenes oder geräuchertes Fleisch und zu wenig an Obst und Gemüse lassen uns in ein Antioxidantiendefizit rutschen und erhöhen die freien Radikale. Nun nimmt

das Schicksal seinen Lauf. Die freien Radikale greifen körpereigene, wertvolle Strukturen an und diese werden langfristig geschädigt.

Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind Moleküle, die den Körper vor dem Überschuss an freien Radikalen (oxidativem Stress) schützen können. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Spurenelemente usw. All diese kleinen Helfer bewahren uns vor chronischen Erkrankungen, indem sie freie Radikale entschärfen.

Dies gelingt ihnen mittels der Abgabe von Elektronen an die schädlichen Substanzen.

Die Kraft von Antioxidantien misst man mittels des sogenannten ORAC-Wertes. ORAC ist eine Abkürzung für: „Oxygen radical absorbance capacity“. Je höher der ORAC-Wert eines Lebensmittels ist, desto mehr freie Radikale können neutralisiert werden. Allgemein wird empfohlen, dass wir pro Tag ca. 5.000 ORAC Einheiten zu uns nehmen, dies hängt allerdings sehr von unseren Lebensgewohnheiten ab.

Fassen wir zusammen:

Freie Radikale sind aggressive Substanzen, die einerseits in unserem Körper entstehen, die wir aber auch durch Smog, Zigarettenrauch, Feinstaub, Umweltgifte, usw. unserem Körper zuführen (... gib uns unser tägliches Gift). Wird unser Körper mit zu vielen dieser Substanzen überschwemmt, dann treten Zellschäden und chronische Krankheiten ein. Schützen und helfen unsere Gesundheit zu bewahren, können Antioxidantien.



„Superantioxidantien“

Kommen wir zurück zu unseren beiden Superhelden, die Aroniabeere und die Konabeere, man kann sie zu Recht als „Superoxidantien“ bezeichnen. 100 Gramm Aroniabeeren schaffen allein einen ORAC Wert von über 22.000! 1 Gramm der Konabeere schafft sogar fast 6.000, das ist sehr, sehr hoch. Beide Beeren zusammen bieten also einen wunderbaren Schutz gegen freie Radikale, versorgen uns mit wertvollen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Aroniabeere nicht nur unsere Leber schützt. Sie schützt auch unsere Gefäße, indem sie entzündungshemmend wirkt und den Blutdruck senkt. Sie kann verhindern, dass das als schädlich bekannte LDL Cholesterin in unserem Körper oxidiert und somit nicht in die Gefäßwände eingelagert wird. Außerdem werden die Blutzuckerwerte positiv beeinflusst, dies betrifft nicht nur den aktuellen Blutzuckerwert, sondern auch den Langzeitwert (HbA1c).

Für die Herstellung der Kapseln verwenden wir nicht die ganze Aroniabeere, sondern den Pressrückstand, weil dieser einen deutlich höheren Anteil an OPC aufweist. Bei der Konabeere wird, wie schon erwähnt, die getrocknete und gemahlene Schale der Beeren verwendet.

Anwendung von Aroniabeere und Konabeere

- zur Vermeidung chronischer Krankheiten
- bei Herz- bzw. Gefäßproblemen
- bei Durchblutungsstörungen
- bei Typ II-Diabetes
- bei Rauchern
- bei übermäßigem Alkoholgenuss
- bei hohen Cholesterinwerten
- bei Belastung durch Smog bzw. Abgase
- bei Stress und Burnout

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch einige Gedanken zu unserer Erhaltung unserer Gesundheit und unserem Lebensstil mitteilen. Ja, Aronia und Kona können uns helfen die Gesundheit zu erhalten und, wenn nötig, zu verbessern. Dies kann jedoch kein Freibrief sein, um eine ungesunde Lebensweise weiter zu führen. Täglich sterben allein in Deutschland ca. 300 Menschen an den Folgen von Rauchen, in Österreich wird die Zahl auf ca. 10.000



Todesfälle pro Jahr geschätzt. Mit der Einnahme von Aronia Kapseln + Kona kann man so viele Antioxidantien zu sich nehmen, wie man mit dem Konsum von drei Bioäpfel samt Schale zu sich nehmen würde und dies ist auch gut, richtig und notwendig. Vielleicht haben Sie aber den Mut, auch Ihren Lebensstil zu ändern. Weniger Stress, weniger Zigaretten, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Umgebung sind die Grundpfeiler eines glücklichen und langen Lebens.

Energetisch testen?

Ja, ... aber richtig!

In den letzten Jahren wurde es modern, dass man „energetische Testmethoden“ anwendet. Dagegen ist ja prinzipiell nichts einzuwenden, wenn man weiß, wie man damit umzugehen hat. Wenn der oder die FragestellerIn allerdings dazu nur sein Geburtsdatum und seinen Namen abgeben muss, damit einem das passende Mittelchen mittels Pendel „ausgetestet“ wird, dann ist dies reine Geschäftemacherei und ein aufgelegter Pfusch.

Anders läuft es allerdings bei Dr. med. Walter Steindl. Sein Wissen ist profund, er hat unzählige

Ausbildungen hinter sich und nimmt seine Arbeit sehr ernst. Dr. Steindl beschäftigt sich nicht nur mit der materiellen Medizin, sondern auch mit seelischen Blockaden und vermittelt dieses Wissen in sensationellen Seminaren. Man kann sein vermitteltes Wissen in der Familie anwenden, aber auch in Therapie- und Heilzentren.

Dr. Steindl ist ein mutiger Pionier der energetischen Medizin und ich kann seine Seminare sehr empfehlen. Ergänzt werden seine kinesiologischen Seminare durch ein umfangreiches Wissen über eine gesunde Ernährung, aus der Praxis, für die Praxis.

Vorwort von Dr. med. Michael Ehrenberger

PROGRAMM

Tiefenkinesiologie Grundkurs

04.07.2015 von 10 - 18 Uhr

Praktisches Lehrziel:

Muskeltest (mit einem Arm und Armlängenreflex). Mit den Erkenntnissen dieses Basiskurses können Sie bereits Ihr therapeutisches Repertoire erweitern.

Themen: Autoregulation und Blockaden, Grundzüge der Ernährungslehre, Gesundheitskiller, Austesten von Unverträglichkeiten aller Art (Nahrungsmittel, Kosmetika, Textilien, ...), Schnelltest für Nahrungsergänzungen, Herstellung von Testsätzen, Einführung in die fernöstliche Medizin (Meridiane, Geistesgifte), rasche Hilfe in akuten Fällen (Aromen, Bachblüten, Tees, Steine, Kräuter, ...), Anti-Stress mit Farbbrillen, Bedeutung der Augenbewegungen, Bedeutung von Gedanken/Gefühlen, nicht bewältigten Erlebnissen, Konflikten.

Voraussetzungen: Keine.

Tiefenkinesiologie Therapiekurs A

05.09.2015 von 10 - 18 Uhr

Praktisches Lehrziel:

energetischer Ausgleich blockierter Meridiane.

Themen: Ernährung (5 Elemente), Entgiftung/Entschlackung (Schwermetalle, Chemikalien, Parasiten, ...), Herde austesten, Schmerzbehandlung, Mudras („Fingeryoga“), I Ging (das Weisheitsbuch der Chinesen). Gemeinsames praktisches 5-Elemente-Kochen und Genießen am Sonntag. Kann auch unabhängig von den übrigen Kursen besucht werden. (So 10-15 Uhr).

Voraussetzungen: Besuch des Grundkurses oder einschlägige kinesiologische Erfahrung.

Tiefenkinesiologie Therapiekurs B

03.10.2015 von 10 - 18 Uhr

Praktisches Lehrziel:

energetischer Ausgleich blockierter Emotionen.

Themen: Glaubenssätze, auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, schwierige Entscheidungen treffen, Konfliktlösung, Aufarbeitung von Unklarheiten und offenen Fragen. Gemeinsames praktisches 5-Elemente-Kochen und Genießen am Sonntag. Kann auch unabhängig von den übrigen Kursen besucht werden. (So 10-15 Uhr).

Voraussetzungen: Besuch des Therapiekurses A.

TIEFENKINESIOLOGIE © von und mit Dr. med. Walter Steindl

Kinesiologie ist eine anerkannte, auch von der Ärztekammer zugelassene Behandlung. Der Muskeltest gibt uns verlässliche Hinweise auf vielfältige (körperliche, geistige und seelische) Stressfaktoren, die den Menschen laufend belasten. Schwachstellen (z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder mentale/emotionale Blockaden) werden aufgedeckt und beseitigt. So können therapeutische Entscheidungen schnell und sicher getroffen werden. **Die Tiefenkinesiologie wird hier vom Autor in Theorie und Praxis gelehrt.** Der Einsatz im medizinischen oder therapeutischen Bereich sowie bei alltäglichen Fragen bzw. Problemen ist sehr vielseitig und nachhaltig. Der Grundkurs kann von „Schnupperern“, die sich noch nicht für eine Ausbildung entscheiden haben, separat gebucht werden.

Zielgruppe: ÄrztInnen und TherapeutInnen sämtlicher Fachrichtungen, Pflege- und Sozialberufe, ErnährungsberaterInnen, EnergetikerInnen und interessierte PatientInnen oder Menschen, die sich fortbilden möchten.

Berufsausübung: Gesundheitsberufe wenden die Inhalte dieses Kurses innerhalb des Grundberufes an. Tiefenkinesiologie kann aber auch als freies Energetikergewerbe selbständig ausgeübt werden.

www.ganzheit.info



Dr. med. Walter Steindl, Ganzheitsmediziner, praktiziert in Güssing.

Tiefenkinesiologie Practitioner (Praxiskurs)

31.10.2015 von 10 - 18
u. ev. 1 Sonntag von 10 - 14 Uhr

Dieser Kurs ist ergänzend als Vertiefung gedacht. Es gibt viele Themen, die zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit weiter beitragen sowie jedes Jahr einen neuen Schwerpunkt. Selbstverständlich üben wir auch praktisch.

Das Programm variiert nach den Erfordernissen der Gruppe: Anatomie, Physiologie und Pathologie des Menschen, Entgiftung und Stärkung innerer Organe (inkl. Unterlagen über biologische Produkte), 5 Elemente – ein unerschöpfliches Thema, Harmonisierung durch Feng Shui und chinesische Astrologie, Gesprächsführung, Fragen und Diskussion, Supervision, Merkblätter, Fallbesprechungen, Tipps aus der Praxis, psychologischer Hintergrund, Emotionen. Nach Absprache mit dem Vortragenden ist es möglich, Patienten/Klienten (schwierige Fälle) zur Behandlung in den Kurs zu bringen.

Schwerpunkt 2015:

Risikofaktoren Übergewicht, Blutdruck, Blutfette, Blutzucker, ...

Voraussetzungen: Besuch des Therapiekurses oder erfahrene ÄrztInnen und TherapeutInnen.

Kochkurs 5 Elemente

So 10 - 15 Uhr
jeweils nach den Seminaren am Samstag

Themen: Einführung in die chinesische Heilküche nach den Wandlungsphasen der 5 Elemente, das Geheimnis der 8 Schätze, wichtige Teepflanzen, Merkblätter, Rezepte. Gemeinsam bereiten wir eine vegane Speise zu, genießen sie anschließend und plaudern gemütlich dabei.

Ort: Paradieserl Seminarhaus,
8382 Mogersdorf Nr. 28

Anmeldung: Fa. Dr. Ehrenberger GmbH
Tel.: +43 (0) 3325 / 20248
Mail: events@dr-ehrenberger.eu

Kursgebühr:

Grundkurs 120,00 Euro
Therapie- und Praxiskurse je 150,00 Euro
Kochen am Sonntag 60,00 Euro,
samt Zutaten und Getränken;

Alle Preise incl. 20 % Mwst.,
alles steuerlich als Fortbildung absetzbar.
Selbstverständlich erhalten Sie ein Zertifikat.

Am Essen scheiden sich die Geister

Eine Serie über verschiedene Esskulturen – Teil 3

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Nicht durch die Apotheke, durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit“. Dieses Sprichwort würde ich jedem Medizinstudenten ans Herz legen. Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren zur Erhaltung

und Wiedererlangung der Gesundheit. Frische, vitaminreiche Lebensmittel sind die wichtigsten Helfer für den Arzt und man sollte sie zu Hilfe nehmen. Die Realität sieht aber leider meistens anders aus. Dr. med. Michael Ehrenberger

Wenn ich Menschen bei chronischen Krankheiten bezüglich gesunder Ernährung berate, dann scheitert die Umsetzung manchmal an zwei Faktoren. Der erste Faktor ist ganz einfach die fehlende Bereitschaft, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Zu verlockend sind Speisen mit Transfetten, tierische Produkte wie Schweinebraten, Geselchtes oder auch wertlose, leere Kalorien wie raffinierter Zucker und Weißmehl. Man macht lieber so weiter wie bisher und läuft dafür wöchentlich in die Apotheke, um sich die verschriebenen Medikamente abzuholen.

Der zweite Faktor liegt allerdings manchmal bei meinen Kollegen. Schon öfter bekam ich nach einer Beratung die Rückmeldung: „Wer hat Ihnen denn diesen Blödsinn eingeredet“? Es handelt sich dabei meist um Kollegen, die einen anstrengenden Arbeitstag haben und auf Grund von Zeitmangel ihren Patienten keine Ernährungsberatung anbieten können. Es gibt also auch in der Medizin offensichtlich unterschiedliche Auffassungen von Ernährung, fast zwei unterschiedliche Kulturen.

Als junger Arzt arbeitete ich in einem der größten Spitäler Wiens und habe alle internen Akutpatienten erstversorgt. Ich hatte damals aber auch die Aufgabe, das Essen „vorzukosten“, das den Patienten zu Mittag serviert wurde. Dieses Essen war um 9 Uhr in der Früh fertig gekocht und wurde warm gehalten. Zudem war es sehr „fleischlastig“. Nun, ich weiß nicht wie es heute aussieht und ich verstehe auch, dass es die Logistik in den großen Spitälern nicht zulässt, dass die Speisen für die Patienten frisch gekocht werden. Trotzdem sollte man, gerade bei chronischen Krankheiten, die betroffenen Menschen aufklären.

Allein in Österreich erleiden ca. 24.000 Menschen jährlich einen Herzinfarkt (Quelle: www.gesundheit.gv.at). Wenn man die Aufklärung richtig macht und den Patienten auch nach dem Spitalsaufenthalt betreut, dann würde dies viele Arbeitsplätze schaffen und dem Kassensystem enorm viel Geld ersparen. Ich berichte aber hier nicht nur von Menschen mit Gefäßkrankheiten. Auch Menschen, die an Krebs leiden, Allergien ihr Eigentum nennen und Menschen mit chronischen Gelenksbeschwerden. In all diesen Situationen kann eine gezielte, nährstoffreiche Ernährung helfen. Dennoch: Am Essen scheiden sich die Geister.

Wie würde denn eine sinnvolle Ernährung aussehen, die zur Linderung aber auch zur Verhütung chronischer Krankheiten beitragen kann?





Um Ihnen dies näher zu erklären, muss ich einen kurzen Abstecher machen in eine relativ neue Wissenschaft, die Epigenetik. Bis vor ein paar Jahren ging man davon aus, dass allein die Gene unsere Gesundheit bestimmen. Zum Beispiel dachte man bei einer Krebserkrankung „blöd gelaufen“ und sah sich als wehrloses Opfer seiner Gene, damit gab man quasi die Verantwortung für die individuelle Gesundheit an die Gene ab. Auch heute noch ist diese Vorstellung weit verbreitet. Die Epigenetik jedoch lehrt uns, dass es nicht die Gene sind, die uns krank machen, sondern die Umgebung in der die Zellen leben und diese schaffen wir selbst.

Stellen Sie sich vor, Sie leben in einer Umgebung voller Unrat, Gestank und Parasiten. Wäre es da nicht logisch, dass Sie krank werden? Genau so geht es unseren Zellen, wenn wir minderwertige Nahrung zu uns nehmen. Ich spreche nun nicht davon, dass die Nahrung verdorben ist, ich spreche von Nahrungsmitteln, die Sie in jedem Supermarkt und in jedem Fast Food Restaurant kaufen können. Was passiert mit den Zellen wenn Sie in dieser Umgebung leben müssen? Es werden Gene methyliert (Anlagerung von Stickstoffmolekülen) und aktiviert, die eigentlich gar nicht aktiv sein sollten. Diese Aktivierung führt zu Krankheiten wie Entzündungen, aber auch zu Krebs.

Hier nur ein kleiner Auszug davon, was „moderne“ Lebensmittel für einen Schaden anrichten können: Transfettsäuren und ein Überschuss von Omega 6 Fettsäuren verursachen Gefäßschäden, raffinierte Kohlenhydrate (Softgetränke) verursachen einen Mineralstoffmangel, schädigen die Bauspeicheldrüse und verursachen so Diabetes, Antibiotika-haltiges Hühner- und Putenfleisch erzeugt Antibiotikaresistenzen in unserem Körper. Viele moderne Nahrungsmittel erzeugen Entzündungen, die die Grundlage für fast alle

chronischen Krankheiten sind. Hier gäbe es viel zu tun, zum Beispiel einen Aufklärungsbummel durch einen Supermarkt.

Was aber ist die Alternative? Die Säuberung des Körpermilieus! Es geht schlichtweg darum, dass man krankmachende Speisen weglässt und wertvolle Lebensmittel zu sich nimmt. Krebszellen wollen keine Himbeeren! Beeren, Samen, Früchte, Gemüse, Pilze, vollwertiges Getreide, wertvolle Öle usw. sind Lebensmittel, die Ihren Körperzellen eine lebenswerte Umgebung schaffen können. Sie alle dienen zur Gesunderhaltung, aber auch zur Unterstützung wieder gesund zu werden. Oft ist es notwendig, auf eine natürliche Nahrungsergänzung zurückzugreifen. Dies sollte aber nur temporär passieren, bis man seinen Lebensstil geändert hat.

Sie werden sich fragen: Warum hat die Mainstreammedizin diese Chance noch nicht erkannt? Nun, am Essen scheiden sich die Geister!

„Krebszellen mögen keine Himbeeren“



Bewährtes verbessert!

Dr. med. Michael Ehrenberger

Jedes Dr. Ehrenberger Naturprodukt ist ein Meisterwerk für sich, welches wir mit größter Sorgfalt rezeptiert, abgestimmt und getestet haben. Dabei achten wir auf eine besondere Qualität sowohl bei der Auswahl der Rohstoffe, als auch bei der Herstellung. Dank händischer Verkapsulierung finden Sie in unseren Kapseln nur die reinen Wirkstoffe aus der Natur!

Laufend fließen neue Erkenntnisse und Studienergebnisse in unsere Entwicklung, so kann es auch vorkommen, dass ein existierender Klassiker neu rezeptiert wird, um weiterhin dem Anspruch eines Meisterwerks gerecht zu werden.

auch erhältlich bei www.synthese.at
und bei www.heiltherme.at



HEILTHERME
QUELLENHOTEL
BAD WALTERSDORF



Acerola Vitamin C

Eine Studie aus den USA bestätigt was Ernährungsexperten schon längst empfehlen: eine höhere Dosis an Vitamin C ist nicht nur für Raucher sinnvoll. Wir ermöglichen dies nun mit einer neuen Rezeptur: mit 2 Kapseln täglich erhalten Sie 898 mg (222 % des Tagesbedarfs) natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche und 10 mg Zink (100 % des Tagesbedarfs).

Curcuma jetzt mit extra Curcuminoiden

Superfood Curcuma wird in den Medien bestens ausgelobt. Was vielen jedoch nicht bekannt ist: die in Studien erzielten Wirkungen beziehen sich auf die Einnahme der im Curcuma enthaltenen Curcuminoide (Pflanzenfarbstoffe). Reguläres Curcumagewürz enthält nur 3-7 % an Curcuminoiden. Wir bieten nun 405 mg Curcuminoide pro Tagesdosis mit nur mehr 3 Kapseln pro Tag an. Das ist eine Verachtfachung unserer bisherigen Menge an Curcuminoiden und eine relevante Dosierung geeignet für den therapeutischen Einsatz!





Krill Öl – 3-fach wertvoll für die Herzfunktion

Phospholipide sind das Geheimnis der hohen Bioverfügbarkeit von Krill Öl, unsere neue Premium Qualität enthält nun 420 mg Phospholipide und 240 mg Omega 3-Fettsäuren* (EPA/DHA) pro Tagesdosis! Mit natürlichem Astaxanthin, ein starkes Antioxidans, welches das Krill Öl und unsere Zellen schützt.

*250 mg EPA/DHA pro Tagesdosis unterstützen eine normale Herzfunktion.

Mein Tipp: Wichtig ist auch das richtige Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren in Ihrer Ernährung. Um die Wirkung von Chiaöl hervorzuheben empfehle ich Ihnen Omega 6 Fettsäuren (z.B. Frittiertes, Geflügel und Fleischerzeugnisse) in der Ernährung zu reduzieren.

Silizium, das Spurenelement der Jugend

Kolloidales Silizium hat eine besonders hohe Bioverfügbarkeit (Aufnahmefähigkeit für den Körper). Ausschlaggebend hierfür sind die Feinheit der Silizium-Partikeln, die Aufnahmefähigkeit des Wassers (Grad der Filtration) und die Kolloidalisierung (Verwirbelung) der Elemente. Wir bieten nun die Luxusklasse von kolloidalem Silizium an: feinstes Silizium, 3-fach gefiltert und 4-fach kolloidiert – beste Qualität und hohe Bioverfügbarkeit!

Mein Tipp: Nehmen Sie Silizium gemeinsam mit Dinkelgraspresslingen ein. In diesem Superfood sind 20 Aminosäuren enthalten, welche den Silizium-Transport direkt in die Mitochondrien erleichtern, welche unsere Zellen mit Energie versorgen. Außerdem kombinieren Sie so zwei Bindegewebspezialisten, denn das im Dinkelgras enthaltene Mangan trägt unter anderem auch zur normalen Bindegewebsbildung bei.

Nun mit praktischem Pumpspender zur optimalen Dosierung – reicht für 100 Tage!



Achtung Preissteigerung: nur noch bis Ende Juni zum alten Preis von € 32,90

Basenpulver

Magnesium und Calcium als Citrate zur besseren Aufnahme – genau wie sie in der Natur vorkommen. Angereichert mit Schätzen aus der Natur wie Vitamin C aus der Acerolakirsche, Akazienfaser, Aloe Vera, Grüntee & Lactobazillensporen.

In unserer neuen Rezeptur sind noch feinere Citrate zur noch besseren Aufnahme und viel weniger Isomaltulose, so ist das Verhältnis der wertvollen Wirkstoffe pro Tagesdosis deutlich höher!

Mein Tipp: Nehmen Sie ein Glas Basenpulver vor dem Schlafengehen. Magnesium hat einen leicht beruhigenden Effekt und fördert so Schlaf und Erholung, außerdem unterstützen Mineralien die Entgiftungsarbeit der Leber in der Nacht.

Ein zweites Glas empfehle ich Ihnen nach dem Sport oder als Kur für 3 Monate morgens auf nüchternen Magen.



Therapeutentreffen für Fachkreise und interessierte Kunden

der Firmen Synthese GmbH und Dr. Ehrenberger GmbH
mit Austro-Popikone Waterloo

Seminarzeit: 26. Juni 2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Seminarort: Quellenhotel Therme Bad Waltersdorf, Atrium
Seminarbeitrag: Das Seminar ist kostenlos inkl. Konzert

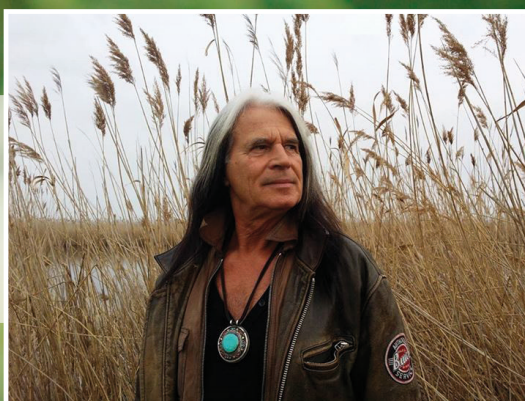
Durch das Seminar führen Nikki-Carina Merz, Wilfried Rummel und Dr. med. Michael Ehrenberger. Sie erfahren Wissenswertes über unsere neuen Produkte und die Verbesserung schon bestehender Rezepturen, können Ihre Erfahrungen austauschen und es steht Ihnen die Möglichkeit offen, unser „Paradieserl“ zu besuchen.

Als besonderen Gast dürfen wir am Abend die Austro-Popikone Waterloo präsentieren.

Für die Teilnehmer an unserem Seminar ist das Konzert „Best of Waterloo“ gratis.

Konzert „Best of Waterloo“

Vorverkauf: 9,00 Euro
Abendkasse: 12,00 Euro



Auskunft und Anmeldung unter:
events@dr-ehrenberger.eu; Tel.: +43 (0) 3325/20 248

Tag der Heilpflanzen

im Quellenhotel Bad Waltersdorf

Seminarzeit: 27. Juni 2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Seminarort: Quellenhotel Therme Bad Waltersdorf, Atrium
Seminarbeitrag: 33.- Euro pro Person
inkl. Konzertkarte "Best of Waterloo"



Pflanzen sind die heimliche Macht dieser Erde, ohne Pflanzen wäre die Erde nur ein Fels- und Eisbrocken, der um die Sonne kreist. Pflanzen sind die Grundlage alles Lebens auf dieser Erde, dennoch spricht keine Lobby in Brüssel für Sie.

Wir haben uns daher entschlossen, gemeinsam mit unserem Partner, dem Quellenhotel in Bad Waltersdorf, einen Tag der Heilpflanzen ins Leben zu rufen.

Referenten:

Miriam Wiegele	„Bewährte und vergessene Heilpflanzen unserer Heimat“
Sepp Holzer	„Leben, lernen, Natur verstehen“
Werner Stumpf	„Wurmkompost, eine Revolution in der Pflanzendüngung“
Peter Painer	„Der Einsatz effektiver Mikroorganismen bei Heilpflanzen“
Peter Steffen	„Das Geheimnis ewiger Jugend mit Wildkräutereinsatz“
Michael Ehrenberger	„Die Intelligenz der Pflanzen, wie sie sehen, hören und riechen“





Dr. Ehrenberger
Naturprodukte

Krill Öl - NEU 75 Kapseln



Krill Öl 75 Kps à 500 mg
55,90 €



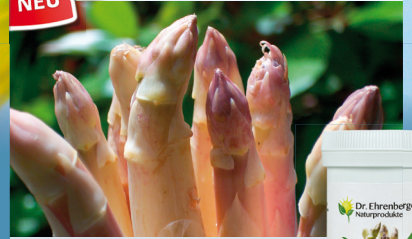
Aronia + Kona



Aronia + Kona 90 Kps
23,90 €



Spargel plus



Spargel plus 90 Kps
25,00 €



Moringa



Moringa 90 Kps
19,90 €



Chia Samen Öl



Chia Samen Öl 90 Kps
44,90 €



Grapefruitkernextrakt



Grapefruitkernextrakt 90 Kps
26,40 €



Tausendgüldenkraut



Tausendgüldenkraut 180 Kps
19,90 €



Vulkanmineral



Vulkanmineral 180 Kps
29,70 €



Vitamin B-Komplex

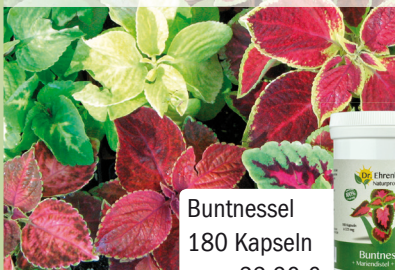


Vitamin B-Komplex 180 Kps
29,70 €



schlank & vital

Buntnessel



Buntnessel
180 Kapseln
32,90 €

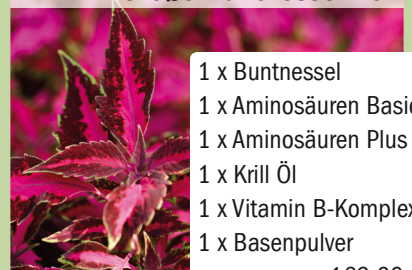


Kleine Buntnessel Kur



1 x Buntnessel
1 x Aminosäuren Basic
1 x Aminosäuren Plus
92,90 €

Große Buntnessel Kur



1 x Buntnessel
1 x Aminosäuren Basic
1 x Aminosäuren Plus
1 x Krill Öl
1 x Vitamin B-Komplex
1 x Basenpulver
169,00 €

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

Bezugsquelle: