



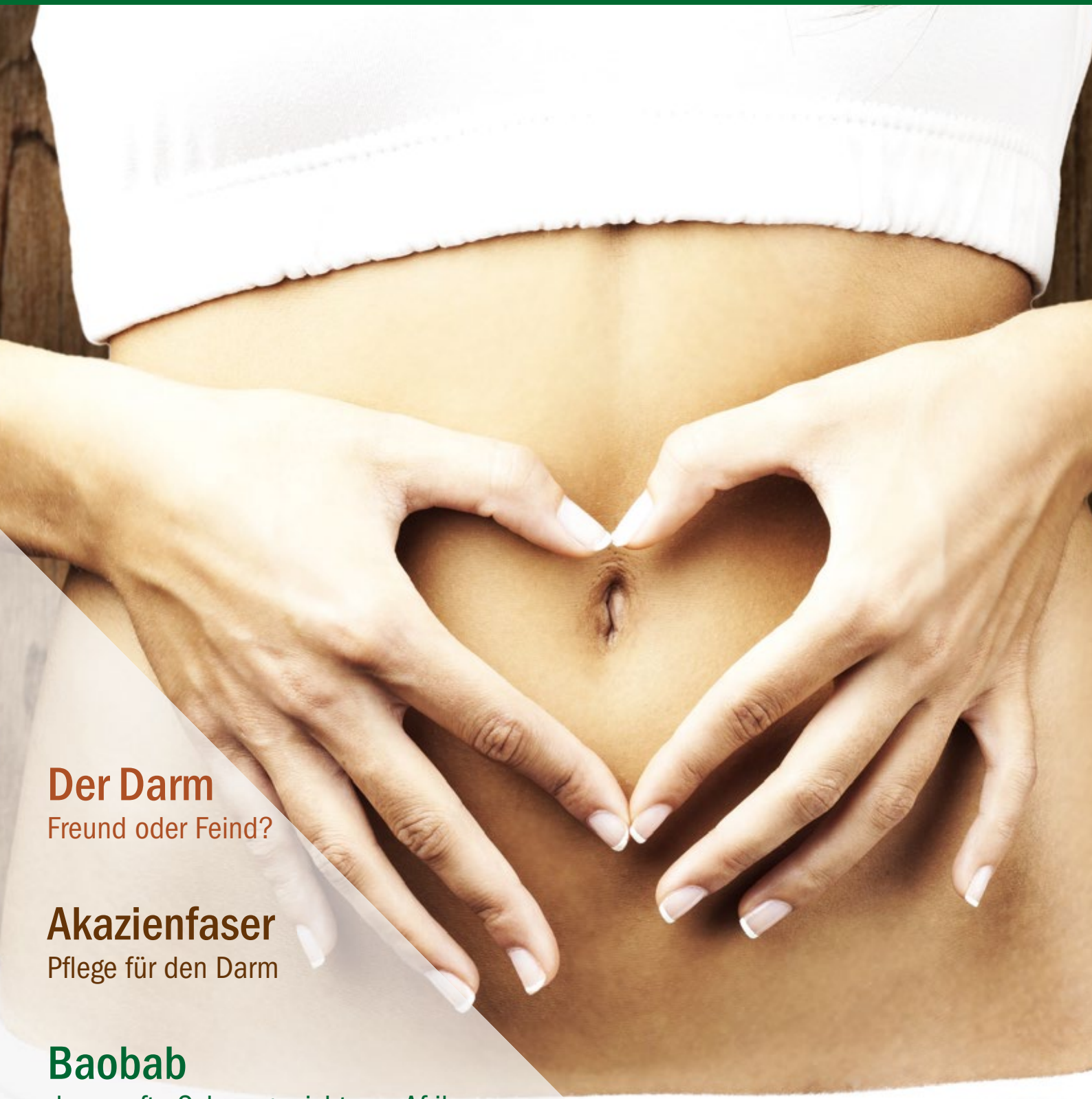
Dr. Ehrenberger

# Natur heilt

6. Ausgabe

Sonderausgabe **Darmgesundheit**

Naturwissen für die neue Zeit



## Der Darm

Freund oder Feind?

## Akazienfaser

Pflege für den Darm

## Baobab

das sanfte Schwergewicht aus Afrika

[www.dr-ehrenberger.eu](http://www.dr-ehrenberger.eu)



# Der Darm Freund oder Feind?

*Dr. med. Michael Ehrenberger*

**Der Darm des Menschen ist die Verbindung von „Außen nach Innen“. Nahrungsmittel gelangen durch den Mund, die Speiseröhre und den Magen, zuerst in den Zwölffingerdarm, danach in den Dünndarm und dann in den Dickdarm, bis die Reste ausgeschieden werden. Der Darm verrichtet dabei eine unglaubliche Arbeit. Mit der Hilfe von Enzymen, der Galle und dem Bauchspeichdrüsensekret spaltet er die Lebensmittel, erkennt die Inhaltstoffe als „gut“ oder „böse“ und nimmt sie in den Körper auf oder scheidet sie aus. Der Darm wehrt Bakterien, Viren und Pilze ab, damit sie nicht in unsere Blutbahn gelangen und Schäden anrichten können. Der Darm nimmt aber nicht nur auf. Ebenfalls werden Stoffe abgeführt, die im Körper abgebaut wurden. Es werden Giftstoffe ausgeschieden und er ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.**

Wenn der Darm ohne Probleme funktioniert, sehen wir ihn als unseren Freund an. Im Fall von Problemen kann er sehr schnell zu unserem Feind werden. Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Immunschwäche, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schlafstörungen, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Zahnverfall und Hämorrhoiden, aber auch bösartige Erkrankungen sind nur einige Beispiele dafür.





## Einige Fakten zum Darm:

- Der Dünndarm hat eine Länge von 3-5 Metern
- Der Dünndarm hat eine riesige innere Oberfläche von 40 – 60 Quadratmetern
- Jedes Pünktchen des Dünndarms ist mit weißen Blutkörperchen besetzt
- Im Dünndarm sitzen 80% unseres Immunsystems
- Der Dickdarm ist ca. 1,5 Meter lang
- Es leben mehr Bakterien im Dickdarm als Zellen im menschlichen Körper
- Der Darm ist in einem ständigen Kontakt zur Leber (die Mutter des Herzens)
- Die Organzeit des Dünndarms ist: 13-15 Uhr (nach dem Mittagessen)
- Die Organzeit des Dickdarms ist: 5-7 Uhr (zur Ausscheidung)
- Im Darm gibt es mehr Nervenfasern als im Gehirn
- Emotionen und Stress wirken sich direkt auf den Darm aus
- Der Darm hält Kontakt mit dem Gehirn

Anhand der Auflistung können Sie sehen, wie wichtig der Darm für unsere Gesundheit ist. Nicht ohne Grund meinten die Ärzte in früheren Zeiten: „Der Tod sitzt im Darm“.

Diese kurze Einführung sollte Ihnen zeigen, wie wichtig unsere Darmgesundheit ist. Jedoch werden immer mehr Menschen „darmkrank“. Es gibt immer mehr Allergien, Polypen, „Darmschwächen“ und andere Krankheiten, die ich bereits oben aufgelistet habe. Der Darm kann uns gesund erhalten, aber auch ein Ausgangspunkt von chronischen Krankheiten sein. Es können leider auch Gelenksbeschwerden oder Herzerkrankungen ihren Beginn im Darm nehmen.

## Was sind die Ursachen für chronische Darmprobleme?

Die Ursachen für Darmprobleme und chronische Krankheiten sind vielfältig. An erster Stelle sehe ich eine **Ernährung**, die für den Menschen nicht geeignet ist. Ich habe Ihnen eine kurze Liste zusammengestellt (siehe unten). Falsche Ernährung beginnt meist im Kindesalter. Eltern oder Großeltern, die ihren Kindern Pommes, Burger, Chips oder süße Limonaden geben oder sogar damit belohnen, tun ihren Kindern bzw. Enkelkindern nichts Gutes. Diese Ernährungsgewohnheiten werden meist in das spätere Leben übernommen. Sie fördern Allergien und andere chronische Krankheiten, zum Beispiel den Typ II Diabetes, also den Altersdiabetes.



## 7 Ernährungstipps um ihren Darm nachhaltig zu schonen:

1. Vermeiden Sie raffinierten Zucker enthalten in Limonaden, Süßspeisen etc. nimmt Ihrem Darm den Schwung, wie einem Reifen der ohne Luft gefahren wird.
2. Wurst, viel fettes und gebratenes Fleisch, verursachen Entzündungen und andere chronische Darmerkrankungen. Sparsamer Fleischkonsum wird von der WHO empfohlen.
3. Essen Sie viel Gemüse – der Darm kann arbeiten und läuft nicht in Gefahr krank zu werden. Je natürlicher das Gemüse zubereitet wird, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe sind darin enthalten.
4. Ausreichende Ballaststoffzufuhr – die Darmbakterien bekommen genug zu arbeiten, außerdem sinkt der Cholesterinspiegel!
5. Meiden Sie weißes Mehl – schmeckt gut, tut aber nicht gut. Leere Kalorien, die einen Mineralstoffmangel verursachen (Magnesiumarmut!) und den Darm pausieren lassen.
6. Verzehren Sie wenig Kuhmilch und deren Produkte – sie sind eine wirkliche Belastung für unseren Darm. Dies liegt an ihrem hohen Kaseingehalt. Verdauungsbeschwerden sind vorprogrammiert.
7. Vermeiden Sie Weizen – der hohe Glutengehalt fördert Darmerkrankungen. Außerdem fördert er Allergien und Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen und Migräne.

**ACHTUNG!** Diese Liste ist natürlich nicht vollständig. Wenn Sie es aber schaffen sich daran zu halten, dann werden Sie bald bemerken, dass es Ihnen besser geht. Auch wenn Sie sich jetzt schon wohl fühlen.

Eine weitere Ursache: **Bewegungsarmut**. Diese tut dem Darm überhaupt nicht gut. Sportliche Bewegung, sei es nun Laufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen oder Trampolinspringen fördern die Darmtätigkeit. Ständiges Sitzen vor Bildschirmen, Handys und dem Fernseher lähmen sie. Bewegung fördert auch eine richtige Atmung. Die Bauchdecke sollte sich bei der Einatmung nach vorne wölben und bei der Ausatmung nach Innen. Dies unterstützt die Darmtätigkeit und hilft ihr Rhythmus zu bleiben. Übungen aus dem Yoga oder die „5 Tibeter“ können helfen, zu lernen, natürlich zu atmen. Die richtige Atmung war in allen großen Heiltraditionen ein wesentlicher Garant dafür, dass der Mensch gesund bleibt oder wieder gesund wird.



Und zuletzt: **Dauerstress**. Stress ist ein Phänomen unserer schnelllebigen Zeit und kann viele Gesichter haben. Probleme am Arbeitsplatz, mit der Familie, in Partnerschaften, in der Schule, vor dem Fernseher, im Straßenverkehr usw. schlagen sich auf unseren Darm. Bei einer Stressreaktion schaltet der Körper auf einen „Kampf oder Flucht- Modus“, der für die Verdauung und somit dem Darm gar nicht förderlich ist. Bei der Verdauung brauchen wir einen „weichen Couch- Modus“. Natürlich macht es nichts aus, wenn man ab und zu Stress hat, dies ist sogar förderlich. Der Dauerstress macht uns aber krank. Denken Sie daran, dass wir im Darm mehr Nervenzellen haben als in unserem Gehirn und oft denken wir mit dem Bauch (Bauchgefühl), aber nur dann, wenn wir nicht im Dauerstress sind. Stressabbau fördert die Darmgesundheit und somit unser allgemeines Wohlbefinden!

**ABS (AntiBlockierSystem) gilt für unsere Autos,  
EBS (Ernährung, Bewegung, Stressabbau) gilt für unsere Darmgesundheit!**

Wie Sie aus diesem kurzen Artikel entnehmen konnten, ist die Darmgesundheit wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden, Ebenfalls für die Gesundheit unseres Herzens, der Leber und der Gelenke. Natürlich kann man eine „einstudierte Lebensweise“ von heute auf morgen nicht so einfach verändern. Ein Grund dafür ist, dass wir die so lieb gewonnen Gewohnheiten nicht gerne aufgeben. Ein anderer Grund ist, dass die „traditionelle“ Schulmedizin (sie gibt es erst ca. 70 Jahre) nicht sehr viel hält von Umstellungen der Lebensweise. Anders jedoch wirklich traditionelle Medizinsysteme, die es schon seit Jahrtausenden gibt. Hier ist der Einsatz von Naturmitteln zur Prävention (Erhaltung der Gesundheit) und zur Wiedererlangung der Gesundheit der Alltag. 🌻





# Bio\* Tausendgüldenkraut

## Bittere Medizin

„Eine ordentliche Medizin schmeckt bitter“, so pflegte meine Großmutter zu sagen. Habe ich sie früher noch ausgelacht, so weiß ich nun, dass dies stimmt. Bitterstoffe sind ein wesentlicher Teil unserer Nahrung und wurden leider aus dieser verbannt. Zu gerne essen wir süß, salzig, sauer und umami (jap. herzhaft, wohlschmeckend). Bittere Lebensmittel gibt es kaum in unserer Küche, obwohl sie einen ganz besonderen Effekt auf unseren Magen- Darmtrakt haben. Denken Sie nur an den Magenbitter, den man gerne nach einer fettreichen Mahlzeit zu sich nimmt.

Bitterstoffe haben die Eigenschaft, dass sie die Verdauung anregen. Sie wirken auf den Magen, den Darm und vor allen Dingen auf die Leber. Diese Organe reagieren mit einer verstärkten Sekretion und dies führt dazu, dass die Speisen besser verdaut werden können. Bitterstoffe sind Schrittmacher für unsere Gesundheit!

Besonders bitter schmeckt das Tausendgüldenkraut. Es stammt aus der Familie der Enziangewächse und wurde schon von Hippokrates und Hildegard von Bingen geschätzt. Die Pflanze wächst an halbschattigen bis sonnigen Plätzen, auf kargen Böden. 2004 wurde Tausendgüldenkraut zu Heilpflanze des Jahres gewählt und steht in manchen Gebieten Europas unter Naturschutz.



Die Anwendung von Tausendgüldenkraut ist vor allen Dingen der Magen- Darmtrakt. Verdauungsschwäche, Magenprobleme, Leberstau, Aufstoßen, Allergien und Gelenksprobleme kann man erfolgreich behandeln. Es empfiehlt sich auch, im Frühjahr eine Kur mit Tausendgüldenkraut zu machen, das Frühjahr ist die Zeit der Leberreinigung. Das Kraut sollte allerdings in Kapseln eingenommen werden, da seine bitteren Inhaltsstoffe sonst noch lange im Mund zu spüren sind.

# Lactobac

## Darmbakterien – unsere kleinen Helfer

Unser Darm ist von vielen kleinen Helfern besiedelt – den Darmbakterien. Es gibt mehr Bakterien in unserem Körper als es Zellen gibt und ohne sie wäre ein Überleben nicht möglich. Der Dickdarm ist wesentlich stärker mit Bakterien besiedelt als der Dünndarm. Die Darmbakterien haben verschiedene Aufgaben. Sie produzieren Verdauungsenzyme, Vitamine (B12), helfen den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht zu halten und stärken das Immunsystem.

Wir unterscheiden zwischen zwei Arten von Bakterien im Darm, jene die dem Körper nützen (Laktobakterien) und solche, die ihm schaden (Fäulnisbakterien). Natürlich sollte unser Darm von Bakterien besiedelt sein, die ihn stärken und zu einer gesunden Verdauungsfunktion führen. Einer jener Stämme von Laktobakterien, der am besten untersucht ist, ist der Stamm DDS1. Es gibt zahlreiche Studien, die seine positiven Wirkungen belegen. DDS1 wird seit über 40 Jahren (!) erforscht. Der Stamm ist weitgehend resistent gegenüber Magensäure und Gallensäuren und zeigt auch eine Resistenz gegenüber so manchen Antibiotika. Diese Eigenschaften machen DDS1 ausgesprochen wertvoll für unsere Gesundheit. Er kontrolliert auch perfekt jene Bakterien im Darm, die ihm nicht zuträglich sind – ein echter Hüter unserer Gesundheit.



Der Einsatz von positiv wirkenden Darmbakterien (Laktobakterien – DDS1) ist nach jeder Antibiotikagabe zu empfehlen, außerdem bei chronischer Übersäuerung, Vitamin B Mangel und allen Folgeerscheinungen, Blähungen, Immunschwächen, Scheidenpilzen und Blasenentzündungen und bei Kindern, die unter rezidivierenden Infekten leiden.



# BIO\* Akazienfaser

## Pflege für den Darm

Bei der Akazienfaser handelt es sich um das Exsudat (den Saft) des Akazienbaums. Während seiner Aufarbeitung kommen ausschließlich physikalische und keinerlei chemische Prozesse zur Anwendung. Akazienfasern beinhalten bis zu 80 % lösliche Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen, helfen Lücken in der Darmschleimhaut zu schließen und sie sind ein Nährstoff für unsere Darmbakterien. Akazienfasern stärken den „Verteidigungswall“ des Darms vor unerwünschten Eindringlingen und schützen so den Körper vor Krankheiten.

Die positive Wirkung von Akazienfasern auf die Bakterienkulturen in unserem Dickdarm (bifidogener Effekt) wurde klinisch untersucht und ist hinreichend durch Studien belegt.

Die Einsatzgebiete von Akazienfasern sind Entzündungen im Dünn- und Dickdarm, die Unterstützung von Ausleitungsprozessen, die Eliminierung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und der Aufbau einer gesunden Darmflora. Außerdem ist es ratsam, sie nach einer Antibiotikakur einzunehmen und bei einer ballaststoffarmen Ernährung. Sie verursachen keine Blähungen und werden in der Regel gut vertragen.



Akazienfaser  
360 g

**24,00 €**




AT-BIO-301  
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



# BIO\* Grapefruitkern

## pflanzliche Abwehr für den Darm

Citrus paradisi wird sie auch genannt, die Frucht die bei schlanken und gesunden Menschen oft Teil des täglichen Frühstück-Rituals ist: die Grapefruit.

Das Fruchtfleisch ist leicht bitter, doch für die Gesundheit kann es nicht bitter genug sein! Der Extrakt wird aus der weißen Schale und den bitteren Kernen gewonnen! Sie enthalten vor allem zahlreiche Bioflavonoide und ätherische Öle.

Bioflavonoide wie sie in unserem Grapefruitkernextrakt vorkommen üben eine vielfältige Wirkung auf den Körper aus, z.B. halten sie die Gefäßwände dicht und schützen so vor Schwellungen, ebenfalls wird die Nährstoffaufnahme verbessert. Die bekannteste ist jedoch der Schutz gegen Krankheitserreger wie Parasiten, Bakterien, Pilzen und Viren, deren Problematik oft daran liegt, dass man sich generell krank fühlt aber nichts Spezifisches identifiziert werden kann. Nebst den Darmproblemen reichen die Symptome hier von Heißhunger, Müdigkeit, Depressionen, Allergien und Ausschlägen bis hin zu Gelenkschmerzen.

Lebensstil (z.B. Alkohol, Zigaretten, einseitige Ernährung) und bestimmte Medikamente (z.B. Pille, Antibiotika, Cortison) schwächen das Abwehrsystem und machen uns anfälliger für eine Pilzinfektion.

Der Grapefruitkernextrakt nimmt Einfluss auf die Membranstruktur der unerwünschten Parasiten, sie werden dadurch an der Aufnahme von



Aminosäuren gehindert und hungern aus! In Studien wurde erwiesen, dass Grapefruitkernextrakt bei über 800 verschiedenen Erregern wirkt, alleine bei über 100 verschiedenen Pilzarten.

Die Abwehrkräfte werden unterstützt und das Immunsystem angeregt Antikörper zu bilden. Nützliche Bifidobakterien und Lactobacillen bleiben dabei unbehelligt und das Gleichgewicht der Darmflora wird gefördert.

# BIO\* Moringa

## Moringa Oleifera – der Wunderbaum

Wir finden in der Natur viele Pflanzen, die dem Menschen zuträglich sind und für unsere Gesundheit eingesetzt werden können. Eine Sonderstellung unter ihnen nimmt der „Wunderbaum“ Moringa Oleifera ein. Unter guten Bedingungen kann der Baum im ersten Jahr bereits 4 Meter hoch werden. Seine Heimat ist Indien, Indonesien und in letzter Zeit auch Ostafrika, wobei sein Anbau vielen Menschen das Überleben sichert.

Moringablätter bestehen zu 30 - 40 % aus Proteinen, alle 8 essentiellen Aminosäuren sind darin enthalten. Es handelt sich dabei um Aminosäuren, die unser Körper selbst nicht herstellen kann und somit auf eine Zufuhr von Außen angewiesen ist. Außerdem enthalten die Blätter noch Vitamine, Mineralstoffe und die für Darm so wichtigen Ballaststoffe. Nicht zu vergessen sind natürlich die vielen Antioxidantien in den Moringablättern, die den Darm und den Körper vor Entzündungen schützen.

Moringablätter werden schonend getrocknet, gemahlen und kommen entweder als Kapsel oder als loses Pulver zum Einsatz. Moringa Blätter finden Verwendung bei diversen Leberschäden,



Entzündungen im Magen-Darmbereich, zur Regulierung des Blutdrucks, bei Verdauungsschwäche und zur Unterstützung der Darmbakterien.



# BIO\* Baobab

## das sanfte Schwergewicht aus Afrika

Baobab, sein Name leitet sich aus dem arabischen Begriff „bu hibab“ ab, was so viel bedeutet wie „Frucht mit vielen Samen“. Es handelt sich dabei um den Affenbrotbaum, der in Afrika auch „Apothekerbaum“ genannt wird. Dieser Baum kann ein Alter von bis zu 3.000 Jahren erreichen und einen Stammdurchmesser von 10 Metern. Er dient vielen afrikanischen Stämmen in als Mittelpunkt ihres Lebens. Sein extrem dicker Stamm fungiert als Wasserspeicher und so kann er auch bis zu neun Monate ohne Wasser auskommen.

Während in Afrika Früchte, Samen, Wurzeln und Blätter als Medizin verwendet werden, verwenden wir nur das Fruchtpulver. Es ist reich an Antioxidantien, Mineralstoffen (Calcium), Eisen, Vitamin C und Polyphenolen. Es handelt sich dabei um ein echtes „Superfood“, es zählt also zu den Superhelden unter den Lebensmitteln.

Baobabpulver versorgt unseren Darm mit wichtigen Ballaststoffen, (der Anteil liegt bei ca. 42 %) mit Vitamin C, Eisen und Calcium. Aufgelöst in Wasser bietet das Fruchtpulver einen wunderbaren Geschmack, der etwas nach Pfirsich schmeckt. Ein toller Ersatz gegenüber den krank- und süchtig machenden Getränken wie Cola, speziell für Kinder.

Die Einsatzgebiete des Baobabfruchtpulvers sind sowohl Verstopfung als auch Durchfall, fiebrige Erkrankungen, besonders bei Kindern, als Erfrischungsgetränk, als Unterstützung des Immunsystems, als Zusatz von Smoothies und es hilft beim Abnehmen. Außerdem bewirkt es eine Regulierung des Blutzuckers. Baobab darf in keiner Hausapotheke und keiner Reiseapotheke fehlen, es ist eine Wohltat für den Darm und für die ganze Familie!



Baobab  
270 g

**27,90 €**






# Yucca

## Saponine für die Darmreinigung

Als Agavengewächs fühlt sich die Yucca Schidigera in der Wüste Zuhause. Unter härtesten Lebensbedingungen gedeiht sie hier heran und weist dabei noch eine unglaubliche Vielfalt an Mikronährstoffen aus.

Die Indianer Nord- und Mittelamerikas bezeichnen die Yucca als „Baum des Lebens“ und verwenden ihre Wurzel bereits seit tausenden von Jahren zur natürlichen Entschlackung.

Heute bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien die gesundheitsstärkende Wirkung von Yucca und führen dies unter anderem auf die reichhaltige Zusammensetzung zurück: Chlorophyll, Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenwirkstoffe sind in Fülle vorhanden, besonders der hohe Gehalt an Saponinen macht die Yucca für uns wertvoll und vielseitig anwendbar.

„Sapo“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Seife“ und Saponine haben wirklich eine seifenähnliche Wirkung auf unseren Körper: indem sie toxische Stoffe im Darm binden und ausscheiden „reinigen“ sie den Körper sanft von innen und unterstützen somit die Entgiftungsfunktion von Nieren und Leber. Auch alte Ablagerungen und Schlacken werden aufgelöst und der so gereinigte Darm kann eigentliche Nähr- und Wirkstoffe wieder besonders effizient aufnehmen.

Unser Yucca Naturprodukt ist eine einzigartige Kombination aus drei reinen Naturextrakten: Yucca zur Auflösung und Ausscheidung von Schlacken, Triphala (Ayurvedische 3-Früchte-Mischung) um die Darmtätigkeit anzuregen und Brokkoli um Schadstoffe zu binden.

## BIO\* Schwarzkümmel

### Geheimnisvoll und wundersam

Schwarzkümmel ist ein Gewürz, das seit Jahrtausenden bereits gute Dienste für unsere Gesundheit leistet. Es gedeiht in Südeuropa, Indien und Nordafrika, speziell in Ägypten. Schwarzkümmel hat eine lange Tradition als Gewürz und Medizin und erinnert in seinem Geschmack leicht an Sesam. Der echte Schwarzkümmel erreicht eine Wuchshöhe von 15 bis 45 Zentimeter, der Samen ist dreikantig und runzelig, voll von Nährstoffen, ätherischen Duftstoffen und Öl.

Nicht umsonst sagt man dem Schwarzkümmel nach, dass er jede Krankheit heile, außer den Tod. Über die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Schwarzkümmel gibt es zahlreiche renommierte Studien. Sie reichen von dem positiven Einsatz bei Allergien, Entzündungen, chronischen Erkrankungen wie z. B.: Krebs, hin bis zu Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis, wobei hier nicht der ganze Same, sondern mehr das Öl zum Einsatz kommt. Namhafte Firmen haben schon versucht, das Patent auf Schwarzkümmel zu erlangen, zum Glück ist dies noch nicht gelungen!



Yucca  
60 Kapseln

25,00 €

Entgiftung ist eine grundsätzliche Funktion im Körper, schon Paracelsus sagte: Willst Du Deinen Körper heilen, so reinige seine Säfte!

Yucca unterstützt hierbei so sagenhaft, dass in Studien eine anti-arthritische und entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen werden konnte.

- Zur Linderung von entzündlichen Erkrankungen und degenerativen Gelenkbeschwerden (Arthritis, Arthrose, Rheuma)
- Zur Entgiftung, Darmreinigung
- Zur Stoffwechselaktivierung
- Bei Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bei Autoimmunerkrankungen
- Zur Stärkung des Immunsystems
- Antibakteriell und fungizid
- Schleimlösend
- Cholesterinsenkend



Schwarzkümmel  
180 Kapseln

24,00 €



Die Einsatzgebiete von gemahlenen Schwarzkümmelsamen sind vor allen Dingen Allergien (im Frühjahr!), Entzündungen im Magen-Darmbereich, bei Immunschwächen, anhaltenden Krämpfen im Darm, zur Unterstützung der normalen Funktion der Leber und bei viralen und bakteriellen Erkrankungen.



Die Natur betrügt uns nie!  
Wir sind es immer, die wir uns selbst betrügen.  
Jean Jacques Rousseau

„Wir sind Natur“ so lautet das Motto von Synthese GmbH und Dr. Ehrenberger GmbH. Ich hoffe, Sie haben die Zeit und lesen die Artikel in diesem Journal aufmerksam. Wenn Sie unsere Tipps für den Darm befolgen, dann garantiere ich Ihnen, dass Sie Ihre Gesundheit natürlich unterstützen und dies langfristig.

Natur hat für uns aber auch einen anderen Namen: **Kooperation**.

Ich freue mich sehr, dass ich Ihnen an dieser Stelle die Fortsetzung einer sehr erfolgreichen Kooperation der letzten Jahre ankündigen darf.

Uwe Brandweiner und Michael Ehrenberger arbeiten, nach einer kurzen Pause, wieder zusammen und dies im Sinne der Natur. Neu im Bunde ist Nikki-Carina Merz. Als ganzheitliche Therapeutin hat sie ein feines Gespür für die Natur und begleitet unsere Firma seit 3 Jahren. Nikki ist die Seele der Firma und betreut, gemeinsam mit Michael Ehrenberger unseren Kräuter- und Tierpark „das Paradieserl“.



Die Zusammenarbeit hat schon vor über 10 Jahren begonnen. Uwe Brandweiner brachte durch sein unglaubliches Fachwissen besondere Rezepturen für natürliche Nahrungsergänzungsmittel ein und

Michael Ehrenberger setzte seine Ideen aus einer ärztlichen, ganzheitlichen Sichtweise um. Aus dieser einzigartigen Zusammenarbeit entstand die Marke merimed®, die nun, in Österreich exklusiv, in allen Apotheken erhältlich ist. Der Name der Partnermarke lautet „Dr. Ehrenberger Naturprodukte“, kommt aus der selben Manufaktur und wird unter den gleichen Qualitätskriterien hergestellt: per Hand verkapselt, beste Rohstoffqualität, für Veganer geeignet und teilweise biozertifiziert.

Die ersten Neuentwicklungen aus dieser Kooperation lernen Sie auf den nächsten Seiten kennen.

Natürlich gibt es für jedes Produkt beider Marken eine fundierte wissenschaftliche Basis, die mit zahlreichen Studien belegt ist.

„Genug ist nicht genug“ so sang einst Konstantin Wecker, der geniale deutsche Liedermacher. Wir wollen mehr! Unser Ziel ist es, dass wir gemeinsam wieder einen Weg „zurück zur Natur“ finden. Fernab jeder Genmanipulation, Umweltgiften und Verboten und Geboten der EU ... weiter im Sinne von Konstantin Wecker: „schon Schweigen ist Betrug“. Wenn man die positiven Ergebnisse ehrlich durchgeführter Studien mit reinen Natursubstanzen verschweigen muss, ist dies dann nicht eine Form von Betrug?

Wir haben uns dazu entschlossen, zukünftig beide Marken merimed® und Dr. Ehrenberger Naturprodukte® in einer Firma zu bündeln. Der Name der Firma ist bekannt: Dr. Ehrenberger Holistic Media GmbH. Im kommenden Jahr werden zahlreiche Vorträge im In- und Ausland stattfinden, bei denen Sie sich informieren können. Ein Höhepunkt wird der „Tag der Heilpflanzen“ (Juni 2016) in der Therme Bad Waltersdorf sein.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Gesundheit!

Nikki-Carina Merz, Uwe Brandweiner,  
Michael Ehrenberger



#### 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: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H. • Grafik und Design: www.multitalente.at • Auflage: 20.000



# Bio\* Maca + Bio-Cordyceps

Kurbeln Sie Ihr liebes Leben und Ihr Liebesleben an!

Eigentlich sind Maca und Cordyceps viel mehr als Lustmacher, in der traditionellen Heilkunde werden sie beide generell zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eingesetzt. Also eine ideale Kombination für den anspruchsvollen Alltag von heute!

Maca ist eine Knollenpflanze, die in den Höhenlagen der peruanischen Anden wächst. 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 L-Arginin enthalten, eine Aminosäure, die als fruchtbarkeitsfördernd gilt und in vielen Produkten zur Steigerung der Libido enthalten ist.

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 (in natürlicher Verbindung!) 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.

Cordyceps sinensis ist neben Reishi einer der stärksten Heilpilze. In der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin) wird er zur Regulierung der Leber-, Herz-, Nieren- und Lungenfunktion verwendet. Ebenfalls ist die Wirkung auf die Sexualorgane erwiesen und eine regulierende Wirkung auf die Menstruation bestätigt.

Der sehr teure Cordyceps, der auch chinesischer Raupenpilz genannt wird, wurde ursprünglich in Tibet auf einer Höhe bis zu 5000 m gesammelt. Er war so selten, dass er von Adligen mit Edelmetallen aufgewogen wurde. Erst im letzten Jahrhundert gelang die Kultivierung und so können wir heute seine wertvollen Inhaltsstoffe für unsere Gesundheit nutzen.

Cordyceps enthält neben Naturvitaminen und Mineralstoffen auch essentielle Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren und eine Vielfalt an sekundären Pflanzenwirkstoffen.

Maca und Cordyceps sind beides Adaptogene. Dies bedeutet, dass sie dreifach auf unseren Organismus wirken, indem sie die Widerstandsfähigkeit für alle Stressfaktoren (körperlich, chemisch und biologisch) erhöhen und dabei einen ausgleichenden Effekt auf

den gesamten Organismus haben. Maca enthält auch Phytohormone (dies sind Substanzen, die in Pflanzen ähnlich wirken wie Hormone in uns). Sie sind in der Lage unsere Hormonrezeptoren zu stimulieren und dadurch unseren Hormonhaushalt zu regulieren.

Cordyceps spielt auch eine Rolle für unseren Hormonhaushalt indem es die Hormone der Nebennierenrinde stimuliert und gewisse Enzyme hemmt. So kann er Stress, Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegenwirken und die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen.

Die Wurzel Maca geht an die Wurzel und in Kombination mit dem Heilpilz Cordyceps wird die Wirkung entweder verstärkt oder ergänzt! Das Resultat ist Leistungsfähigkeit für Mann und Frau in vielerlei Hinsicht!

## Maca

- **Reguliert den Hormonhaushalt**
- **Reguliert Bluthochdruck**
- **Reguliert Blutzucker**
- **Bei Erschöpfung, Depression**
- **Bei Libidomangel**
- **Bei hormonell bedingtem Übergewicht**

## Cordyceps

- **Fördert die Energieproduktion in den Zellen**
- **Verbessert die Sauerstoffversorgung und Durchblutung**
- **Reguliert das Immunsystem**
- **Verbessert unseren Gemütszustand**



## Natur-Multivitamin 10+

Für präzise Gehirnleistung, strahlende Haut und ein sonniges Gemüt!

10 Naturvitamine in einer Kombination und alle aus rein pflanzlicher Quelle gebunden an wertvolle Bioflavonoide und Pflanzenwirkstoffe!

8 pflanzliche B-Vitamine (B-Komplex) aus Quinoakeimlingen (aus biologischem Anbau)

Naturvitamin C aus der Acerolakirsche (biozertifiziert)

Sonnenvitamin D aus Champignons (aus biologischem Anbau)

Sie erhalten mit 4 Kapseln täglich:

1,65 mg Naturvitamin B1 (Thiamin)	150 % NRV*
2,1 mg Naturvitamin B2 (Riboflavin)	150 % NRV*
24 mg Naturvitamin B3 (Niacin)	150 % NRV*
9 mg Naturvitamin B5 (Pantothensäure)	150 % NRV*
2,1 mg Naturvitamin B6 (Pyridoxin)	150 % NRV*
75 µg Naturvitamin B7 (Biotin)	150 % NRV*
300 µg Naturvitamin B9 (Folsäure)	150 % NRV*
3,75 µg Naturvitamin B12 (Cobalamin)	150 % NRV*
100 mg Naturvitamin C	125 % NRV*
7,5 µg Naturvitamin D	150 % NRV*

\*Tagesbedarf laut EU als NRV-Wert (Nutrient Reference Value) festgelegt



Natur-Multivitamin 10+  
120 Kapseln

**34,90 €**

Vitamin B-Komplex Forte, 60 Kapseln

**24,90 €**

Vitamin Cocktail mit 10 natürlichen Vitaminen aus pflanzlicher Quelle und in relevanter Dosierung! Multivitamine haben einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness auch bei der Generation 50+ ergab eine Studie aus Australien, die Leistungen des Gehirns wurden vor allem präziser und Demenz-Indikatoren wurden gesenkt. Aus unserer Erfahrung ergibt sich auch Verbesserungen für die Haut und im Gemüt (dank Sonnenvitamin D!).

## BIO\* Granatapfel Kapseln

Das neueste Naturprodukt in unserer Bio-Familie besteht aus der bewährten Rezeptur mit einer neuen bioqualifizierten Qualität von Granatapfelextrakt! Mit über 400 Samen pro Frucht ist dieser paradiesische Apfel schon seit der Antike ein Symbol für Fruchtbarkeit! Die wertvollen Effekte werden dabei auf die zahlreichen sekundären Pflanzenwirkstoffen zurückgeführt, z.B. Phenole, Bioflavonoide, Polyphenole und Phytohormone. Doch auch ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Aminosäuren und Naturvitamine sind enthalten.

Der Granatapfelextrakt eignet sich für die Herz-Kreislauf Gesundheit und die Regulierung des Hormonhaushalts – für Sie und Ihn! Frauen finden Unterstützung bei der Regulierung von klimakterischen Beschwerden, mangelnder Libido und Unfruchtbarkeit. Männer können bei Potenzstörungen, Östrogendominanz und Prostata-Beschwerden profitieren – bei erhöhten PSA-Werten wird die Einnahme unseres Granatapfelextraktes bei der Kontrolle erstaunen auslösen!

Granatapfel  
60 Kapseln

**26,40 €**

- **Biozertifizierter Granatapfelextrakt aus der gesamten Frucht**
- **Mit 30 % Punicalagine (Granatapfel-Polyphenole)**
- **Stark antioxidativ und besonders gut verwertbar**
- **Vegane Kapseln aus Pflanzenzellulose**



## Vitamin D+K Tropfen

Flüssiges Vitamin D3 und K2 in einer ausgewogenen Rezeptur für gesunde Muskeln und Knochen, ein gesundes Herz-Kreislauf-System und ein gesundes Immunsystem. Studien haben auch ergeben, dass die Arterien elastischer sind bei Einnahme von dieser Vitaminkombi, vor allem bei Menschen 50+.

Vitamin D und K sind beide fettlöslich und daher eingebettet in hochwertigem Bio-Chiasamenöl und Bio-Olivenöl für eine optimale Aufnahme und mit Bio-Rosmarinextrakt als hochwertiges Antioxidationsmittel.

Diese sensationelle Vitaminkombination empfehlen wir vorbeugend und bei Bedarf der Generation 50+ und allen Frauen vor, während und nach dem Wechsel (Vorbeugung von Osteoporose!).

- **Vegan! (D3 aus Bartflechten/Baumbart gewonnen)**
- **Bioaktives Vitamin K2 von hochreinem MK-7 (aus Natto gewonnen)**
- **Sehr gut verträglich**
- **Einfache Dosierung mit Pipette**
- **600 Tropfen pro Flasche reichen für 2 Monate**



10 Tropfen (Tagesdosis) enthalten:

Vitamin D3 – 25 µg = 1000 IE	500 % NRV*
Vitamin K2 – 45 µg	120 % NRV*

\*Tagesbedarf laut EU als NRV-Wert (Nutrient Reference Value) festgelegt

## BIO\* Naturvitamin C Pulver

Natürliche Stärkung für Immunsystem, Herz-Kreislauf und Ihre Leistungsfähigkeit mit Acerola + Aronia!

Endlich ein Naturvitamin C das sich optimal hoch dosieren lässt! Ein gehäufter Teelöffel entspricht 600 mg (750 % NRV) natürlichem Vitamin C gebunden an zahlreiche Bioflavonoide und andere sekundäre Pflanzenwirkstoffe aus der Acerolakirsche und Aroniabeere.

Die Acerolakirsche ist eine der Vitamin-C-reichsten Früchte der Welt. Im Gegensatz zur Ascorbinsäure bietet die Acerolakirsche ihr Vitamin C in einem natürlichen Verband mit einer Vielzahl von Nährstoffen für eine optimale Aufnahme.

Die Aroniabeere ist ebenfalls reich an dem Naturvitamin C, am bekanntesten ist sie aber für ihren hohen Gehalt an Anthocyanen und OPC (mehr wie in Traubenkernen). In unserem Naturvitamin C Pulver ergänzt und verstärkt sie die Wirkung des Vitamin C und steuert auch noch einen milden Geschmack bei!

- **ist frei von Ascorbinsäure**
- **ist sehr magenfreundlich**
- **milder Geschmack**
- **einfach und hoch zu dosieren**
- **in Flüssigkeit auflösen oder übers Essen streuen**



Vitamin C ist besonders wichtig für Menschen die unter Stress stehen, Schadstoffen oder Rauchen ausgesetzt sind, gerne Alkohol trinken, schwangere Frauen oder jene die die Pille nehmen, alten Menschen, Übergewichtigen und jenen die gerne Fastfood essen.

Unter all diesen Umständen eignet sich das Naturvitamin C Pulver optimal um eine höhere Dosis von Vitamin C zu sich zu nehmen.

- **unterstützt ein gesundes Immunsystem**
- **schützt das Herz-Kreislauf-System**
- **unterstützt die Leistungsfähigkeit**

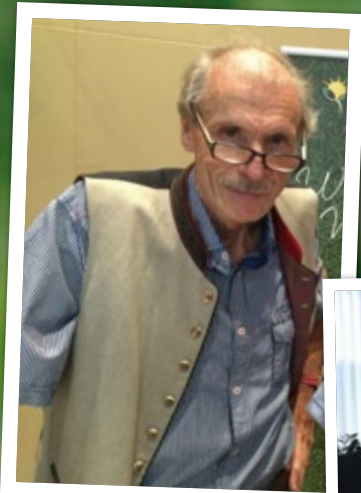


# Tag der Heilpflanzen

Rückblick 2015



Das Event freute sich eines breiten Publikums und unser Standteam hatte alle Hände voll zu tun!



Peter Steffen

Unsere Vortragenden  
Werner Stumpf, Dr. Michael Ehrenberger,  
Miriam Wiegele, Peter Painer



Sepp Holzer



Nach jedem Vortrag nutzten dutzende von Teilnehmern die Chance individuelle Fragen zu stellen.



Termin 2016: 25. Juni  
Therapeutentreffen: 24. Juni  
Details unter [www.dr-ehrenberger.eu/events](http://www.dr-ehrenberger.eu/events)



Nach dem bombastischen Konzert am Vorabend stand Waterloo unseren Gästen noch 1 h lang für Fotos zur Verfügung!



Danke und bis zum nächsten Mal wieder  
in der Heiltherme Bad Waltersdorf!  
Tag der Heilpflanzen Juni 2016



*Wir sind Natur*



**Dr. Ehrenberger**  
Naturprodukte

[www.dr-ehrenberger.eu](http://www.dr-ehrenberger.eu) | Tel. +43 (0)3325 20 248



### Akazienfaser



Akazienfaser 360 g  
24,00 €



### Baobab



Baobab 270 g  
27,90 €



### Moringa



Moringa 90 Kps  
19,90 €



### Tausendgüldenkraut



Tausendgüldenkraut 180 Kps  
24,00 €



### Vulkanmineral



Vulkanmineral 180 Kps  
29,70 €



### Lactobac



Lactobac 30 Kps  
26,40 €



### Yucca

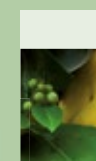
Yucca 60 Kps  
25,00 €



### Schwarzkümmel



Schwarzkümmel 180 Kps  
24,90 €



### Grapefruitkernextrakt



Grapefruitkernextrakt 90 Kps  
26,40 €



Österreichische Post AG / Firmenzeitung

Absender Dr. Ehrenberger Holistic Media GmbH, Mogersdorf 159, 8382 Mogersdorf, 12Z039379 F

Bezugsquelle