



# Natur heilt

Verein für Kooperation mit und für Natur

Sonderausgabe Herzgesundheit



Cholesterin Bluthochdruck Entspannung  
Homocystein Diabetes Epigenetik  
Bewegung Entzündungen Empathie

---

## INHALTSVERZEICHNIS

THEMA ...	SEITE ...
Vorwort	03
9 Lebensgewohnheiten, die unser Herz krank machen können	04 - 05
Eine artgerechte Ernährung	06 - 09
Gutes Cholesterin - schlechtes Cholesterin?	10 - 14
Homocystein	15 - 16
Vereinsinformation	17
Entzündungen in den Gefäßen	18 - 20
Stress, erhöhter Blutdruck und Bewegungsmangel	21 - 22
Rauchen - ein Leben in der Selchkammer?	23 - 24
Vererbung, Ernährung, Epigenetik	25 - 26
Tiefenkinesiologie Kursveranstaltungen	27 - 28
Entspannung, Empathie	29

### Impressum:

Verein „Natur heilt - Netzwerk für Kooperation mit und für Natur“

A-8382 Mogersdorf 159

Telefon: + 43 (0) 3325/202 48

E-Mail: [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at)

Web: [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

grafische Umsetzung: Sandra Glatz (Dr. Ehrenberger Synthese GmbH)

Druck: Gugler Druck | Auflage: 30.000

### Hinweis:

**Sie bekommen in dieser Sonderausgabe von „Natur heilt“ so manche Antwort auf Ihre Fragen. Bitte recherchieren Sie aber für sich selbst weiter oder wenden Sie sich an den Verein „Natur heilt“ (mehr auf [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)).**



---

## VORWORT

Dr. med. Michael Ehrenberger



Liebe Freunde der Naturheilkunde!

In dieser Ausgabe von Natur heilt widmen wir uns der Gesundheit unseres Herzens und unserer Gefäße. Wir alle wissen, dass ein Leben mit einem geschädigten Herzen und geschädigten Gefäßen schmerzvoll ist. Es lässt Angst aufkommen. Umstände, die man in vielen Fällen vermeiden kann. Wenn einem die eigene Brust zu eng wird, die Beine so schmerzen, dass man bei jedem Schaufenster stehen bleiben möchte, und die Luft knapp wird, dann möchte man sicherlich das Rad der Zeit zurück drehen und vielleicht früher mit dem Rauchen aufhören, mehr Bewegung machen und die Ernährung umstellen.

Geht das? Kann man die Zeit einfach umkehren? Kann man Gefäße wieder sauber bekommen, auch wenn sie verkalkt sind? Nun, in einem gewissen Maß kann man das! Bei unserem zweiten „Tag der Heilpflanzen“ im Juni 2016 hat ein Freund darüber berichtet, wie sich seine Halsschlagader wieder teilweise geöffnet hat. Auch verschiedene Studien konnten nachgewiesen werden, dass verlegte Gefäße kein Urteil auf Lebenszeit sein müssen. Allerdings bedarf es einer gründlichen Umstellung der Lebensgewohnheiten, um sie zu beseitigen. Hand auf's Herz, ist es nicht vernünftiger, wenn wir Schäden gleich vermeiden und so nicht in die Lage kommen, sie reparieren zu müssen? Wer würde denn mit einem Hammer auf sein Auto losgehen, nur um nachher damit in eine Werkstatt zu fahren? Durch die Anregungen in unserer zweiten Sonderausgabe von Natur heilt möchte ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, die Reparaturwerkstatt (Arztpraxis, Spital usw.) zu vermeiden. Und mehr noch: Ich möchte Ihnen auch vor Augen führen, dass der Lebensstil der Eltern vor der Zeugung eines Kindes Einfluss auf die Gesundheit der Nachkommen hat (Beitrag Epigenetik).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Freude im Leben zu haben ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes Herz-Kreislauf-System!

Herzliche Grüße,

Dr. med. Michael Ehrenberger



## Neun Lebensgewohnheiten die unser Herz krank machen können

**Viele Probleme in unserem Körper sind „hausgemacht“. An erster Stelle stehen dabei Gefäß- und Herzprobleme, die immerhin die Todesursache Nummer eins in den Industriestaaten ausmachen. Was kann man dagegen tun, wie kann man diesen Krankheiten vorbeugen und was kann man machen, wenn sie einmal eingetreten sind?**

### 1. Tipp: Eine artgerechte Ernährung

Auch wenn uns die Werbung verführt, seltsame Clowns vor Fast Food Restaurants prangern, Pommes und Chips salzig und krachend in unseren Mund finden und Fleisch so billig ist, dass ein Landwirt gerade einmal knapp 15.- € an einem ganzen Schwein verdient; diese Ernährung ist ungesund und schädigt unsere Gesundheit und die Umwelt. Sie lässt durch erhöhten Zuckerkonsum bereits bei Jugendlichen Diabetes entstehen und nicht selten findet man bereits bei Kindern Gefäßverkalkungen.

*Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 06 - 09.*



### 2. Tipp: Der Cholesterinspiegel

Viel diskutiert und heiß umworben von der pharmazeutischen Industrie: Unser Cholesterinspiegel. Kein Blutwert wird vermutlich so oft bestimmt wie der Cholesterinspiegel in unserem Blut. Gibt es aber ein „gutes“ und ein „schlechtes“ Cholesterin? Ist das aufgenommene Cholesterin durch die Ernährung wirklich Schuld an ausufernden Werten? Was hat es mit den Cholesterinsenker auf sich? Was hat Stress mit Cholesterin zu tun?

*Mehr erfahren Sie darüber auf den Seiten 10 - 14.*

### 3. Tipp: Das Homocystein

Während Cholesterin und seine Unterfraktionen nahezu jedem in Österreich bekannt ist, kennen viele Personen, darunter auch Ärzte, den Ausdruck „Homocystein“ noch nicht. Es handelt sich dabei um ein Protein, das in unserem Körper vorkommt und quasi jede Sekunde gebildet wird. Ist der Homocysteinspiegel in unserem Blut im Normbereich, besteht keine Gefahr. Erhöht er sich jedoch, dann können in unseren Gefäßen Entzündungen entstehen, daraus resultieren Verengungen und Gefäßverschlüsse. Die Therapie ist sehr einfach.

*Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 15 - 16.*

### 4. Tipp: Hüte dich vor Entzündungen

Entzündungen können in unserem Körper überall vorkommen. Im Darm, in der Leber, im Herzen, in der Niere, aber auch in unseren Gefäßen. Entzündungen können „große Flächenbrände“ sein, aber auch „kleine Brände“, so wie sie in unseren Gefäßen stattfinden. Dort wo Entzündungen entstehen, kommt es zu Schwellungen und zu Kalkablagerungen, in unseren Gefäßen kann dies fatal enden.

*Was Sie mit Hilfe von Naturheilmitteln dagegen machen können, erfahren Sie auf den Seiten 18 - 20.*

### 5. Tipp: Stress und Bluthochdruck

Wir merken ihn eigentlich nicht mehr, den Dauerstress unter dem wir stehen. Stress führt in unserem Körper zu einer Engstellung der Gefäße, wir gehen in einen „Kampf oder Fluchtmodus“. Dies ist eigentlich eine gesunde Reaktion. Hält diese jedoch längere Zeit an, dann steigt der Blutdruck, es wird vermehrt Cholesterin gebildet, Schlafstörungen stellen sich ein und wir erkranken.

*Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 21 - 22.*





Unser Fitness-Tipp!

## Mit Yoga den Blutdruck senken und den Rücken stärken

Yoga-Übungen mindern Bluthochdruck, reduzieren Rücken- und Kopfschmerzen und können Arthrose und Depressionen vorbeugen bzw. diese verbessern.

Hier zwei leichte aber effektive Übungen:



1. Übung  
die Brücke - stärkt den Rücken



2. Übung  
der Hund - dehnt den Körper

### 6. Tipp: Leben bedeutet sich bewegen

Aus unserer Evolution heraus sind wir geboren, um uns zu bewegen. Diese Bewegung betrifft sowohl den körperlichen, als auch den geistigen Bereich. Was passiert im Körper, wenn ich mich zu wenig bewege? Wie schaden wir unseren Kindern, wenn wir sie mit zu vielen Kalorien ernähren und dann

auf die Schulbank zwingen? Was können wir mit Bewegung erreichen, wenn vielleicht schon kleinere oder größere Schäden in den Gefäßen eingetreten sind?

### 7. Tipp: Rauchen, ein ernstzunehmendes Problem für unsere Gesundheit

Kaum eine Angewohnheit schadet dem Körper so viel wie das Rauchen. Mit jeder Zigarette werden Unmengen an Vitamin C zerstört. Es gelangen freie Radikale in den Körper, die zu Entzündungen führen. Gefäße verengen sich und Krebs wird gefördert. Rauchende Frauen werden immer jünger, nehmen noch dazu oft die Pille und dann entstehen Gefäßveränderungen und Knoten in der Brust ... Was kann man tun wenn man raucht und einfach nicht aufhören will.

Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 23 - 24.

### 8. Tipp: Vererbung, wem gehört mein Körper?

Es ist doch egal was ich esse, mein Körper gehört eh nur mir! Stimmt diese Meinung? Ist es völlig egal was ich in mich hinein stopfe, das geht doch andere Menschen nichts an! Nun, die moderne Forschung der Epigenetik behauptet das Gegenteil. Es ist nicht egal, welche Lebensgewohnheiten der Vater eines Kindes vor der Zeugung hatte. Es ist auch nicht egal, was die Mutter während der Schwangerschaft mit „ihrem“ Körper anstellt. Verantwortungsvolle Elternschaft beginnt schon vor der Schwangerschaft.

Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 25 - 26.

### 9. Tipp: Pflegen und fördern Sie Ihre Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Eigenarten seines Gegenübers einfühlen zu können. Diese Fähigkeit ist natürlich besonders wichtig in psychologischen Gesprächen, aber auch in unserem Alltag. Wenn wir wahllos Menschen verurteilen, nur weil sie eine andere Hautfarbe, eine andere Religion oder andere Lebensgewohnheiten haben, dann tun wir nicht nur diesen Menschen nichts Gutes, sondern auch uns selbst fügen wir Schaden zu. „Emotionale Intelligenz“ ist heutzutage mehr denn je gefragt.

Mehr darüber erfahren Sie auf der Seite 29.

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

## Ein gesunder Mensch – eine neue Ernährung

*„Deine Nahrung soll dein erstes Heilmittel sein.“  
(Hippokrates)*

**Es gibt keine Zweifel mehr daran! Unsere Ernährung kann unsere Gesundheit fördern oder schwächen. In allen großen Traditionen der Heilkunst waren es Lebensmittel, die dazu eingesetzt wurden, um die Gesundheit zu fördern. Leider hat die moderne Medizin auf einen ihrer stärksten Verbündeten, die Nahrung, fast völlig vergessen. Gerade in den Spitälern wäre es angebracht, über eine gesunde Ernährung aufzuklären und diese den Patienten anzubieten. Ein besonders positives Beispiel dafür durfte ich in Florida erleben, darüber werde ich am Ende dieses Artikels berichten.**

Viele Krankheiten sind in den Industrienationen durch eine fehlerhafte Ernährung bedingt. Wir leben zwar in einer scheinbaren Welt der Fülle, zumindest was die Ernährung betrifft. Dies zeigt die massive Zunahme an übergewichtigen Menschen, trotzdem „verhungern“ wir innerlich, da wir zu wenige Nährstoffe und Ballaststoffe zu uns nehmen. Diese Fehlernährung ist eine sehr bedenkliche Entwicklung, denn sie kostet vielen Menschen Lebenszeit und vor allen Dingen Lebensqualität. Ich möchte Sie mit diesem Artikel ermuntern, Ihren Ernährungsstil zu ändern und wenn es notwendig ist, Gewicht zu reduzieren und an Lebensqualität zu gewinnen. Vielleicht lesen Sie ja auch den Artikel über die Vererbung und erkennen, dass das Übergewicht junger Frauen und Männer auch auf deren Kinder eine Auswirkung hat.

Sehen Sie bitte regelmäßig nach in unseren Webseiten ([www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at) und [www.dr-ehrenberger.eu](http://www.dr-ehrenberger.eu)) und erkundigen Sie sich über diverse Ernährungs- bzw. Kochseminare. Glauben Sie mir, es zahlt sich aus.

Nun aber zu den Schwerpunkten einer gesunden Ernährung:

### **Leere Kalorien, eine Gefahr für unsere Gesundheit!**

Das Hungergefühl wird ausgelöst durch einen Abfall des Blutzuckerspiegels. Dieser Abfall wird dem

Gehirn (Hypothalamus) gemeldet und der Körper verspürt Hunger, der sich als ein unangenehmes Gefühl in der Region des Magens, als „Magenknurren“ oder als ein körperlicher Schwächezustand äußern kann. Zugegeben unangenehm, ein Zustand, den man sofort abstellen möchte. Hier treten gewisse unbewusste Ängste in Kraft, die durch unsere Evolution bedingt sind. Was machen wir nun, leider zu oft? Wir führen dem Körper Kalorien zu, die zumeist auf einer Zuckerbasis hergestellt wurden. Kekse, Semmeln, Gummibärchen, Weißbrot usw. stillen sofort den Hunger, lassen unseren Zuckerspiegel im Blut in die Höhe schnellen und geben uns das trügerische Gefühl der Sättigung. Leider nicht sehr lange. Wenn wir die „leeren“ Kalorien zu uns genommen haben, dann steigt zwar der Zuckerspiegel im Blut und wir verspüren keinen Hunger mehr, dies aber nur für eine kurze Zeit und das Spiel geht von vorne los.

Der Körper kann nur in einem bedingten Maß Kohlenhydrate (Zucker) speichern. Gerade einmal so viel, wie er für die nächsten 24 Stunden braucht. Wenn er zu viel an Kohlenhydraten serviert bekommt, dann wandelt er diese um und speichert sie in Form von Fett. Hurra! Der Wohlstandsbauch ist geboren und er wächst auch noch.

Hier ist die Geschichte aber noch nicht zu Ende. Da die Kohlenhydrate leer waren, dies bedeutet, dass sie keine großartige Nährstoffdichte aufweisen, rauben sie bei der Verdauung dem Körper auch noch Nährstoffe. Für den Abbau von Kohlenhydraten braucht der Körper zum Beispiel Magnesium. Woher nehmen? Er nimmt das fehlende Magnesium aus den Knochen, denn dort ist es gelagert. Und so verfährt er mit vielen anderen Nährstoffen. Dies muss zu einem Defizit führen, einmal früher, einmal später, je nach Ausgangssituation.

Vielleicht noch ein kleines Beispiel. Ich bin der stolze Besitzer von vier Eseln. Wenn die Hunger haben, dann hört es das ganze Tal, so laut können sie sein. Was würden Sie denn sagen, wenn ich den Eseln immer, wenn sie Hunger haben, ein Stück weißes Brot oder ein Stück Zucker geben würde? Wahrscheinlich würden Sie den Kopf schütteln. Kindermilchschnitte, Kinderpinguin, Nutella ... sehen Sie da einen Unterschied?

„Leere“ Kalorien schaden unserem Körper. Sie lassen unsere Depots von Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen verarmen. Das Resultat sind Krankheiten, u.a. im Herz-Kreislauf-System. Es ist traurig, aber wahr: Viele unserer Jugendlichen haben bereits verkalkte Gefäße oder Altersdiabetes, sicherlich auch das Resultat einer ungesunden Ernährung.



## Nährstoffe, der Schlüssel zur Lebendigkeit

Wenn ich schon über „tote“ Lebensmittel berichte, dann möchte ich auch über „lebendige“ Lebensmittel berichten. Wir brauchen, damit unser Körper richtig arbeiten kann, eine natürliche Ernährung. Ist diese nicht vorhanden, dann können Komplikationen, wie z. B. Herzprobleme, auftreten. Wichtig ist die tägliche Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. All diese Stoffe sollten jedoch aus der Natur kommen. Sinnvoller Weise führt man sie dem Körper über die Ernährung zu. Ist man einmal in ein gewisses Defizit geraten, dann hilft meistens nur mehr eine Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln. Achten Sie bitte darauf, dass die Produkte auch wirklich natürliche Vitamine enthalten, Vitamine aus einer synthetischen Produktion haben lange nicht die gleiche Qualität. Diese Produkte enthalten keine Vitaminvorstufen, keine natürlichen Flavonoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe und sind nicht in der Sonne gereift. Sie enthalten kaum Informationen und keine geordneten Lichtquanten, dies kann man nachweisen.



### Es muss nicht immer Fleisch sein

Als ich ein Kind war, war Fleisch für uns das „Essen am Sonntag“. Konnten wir den Braten nicht fertig essen, gab es davon noch etwas in der darauffolgenden Woche. Die Zeiten haben sich aber geändert. In vielen Haushalten gibt es nahezu täglich Fleisch, und dies in Form von Braten, Wurstwaren, Pasta und Aufstrichen. Ich möchte nun sicher nicht in die Rolle des Moralapostels verfallen und ich halte den gelegentlichen Konsum von Fleisch für in Ordnung, obwohl ich selber keines esse. Man sollte jedoch darauf achten, woher das Fleisch kommt. Wurden die Tiere in Massentierhaltungen gequält oder durften sie artgerecht leben? Hat man Hormone, Antibiotika etc. eingesetzt? Dann

Hände weg davon! Leider treffen diese Tatsachen für die meisten Fleischprodukte in den Supermärkten zu, also ... Hände weg!

Es gibt jedoch noch mehr Tatsachen, die man wissen sollte:

- Der Konsum von Fleisch ist weltweit ein großes Problem. Im Jahr 2011 wurden jährlich 283 Millionen Tonnen an Fleisch (Tendenz steigend) verzehrt. Eine gewaltige Summe, wenn man bedenkt, dass eine „Fleischkalorie“ sieben pflanzliche Kalorien in der Produktion verbraucht.
- Der Konsum von Fleisch hat auch Auswirkungen auf unser Klima. Ein Rind stößt am Tag ca. 200 Liter Methangas aus und ist somit so klimaschädigend wie ein Kleinwagen, der ca. 18.000 km im Jahr gefahren wird. Dies nur als Nebenbemerkung zum „Abgasskandal“ von VW.
- Für die Fleischproduktion werden riesige Wälder gerodet. In Brasilien etwa werden große Waldflächen gerodet, damit eine intensive Tierhaltung möglich ist.
- Pro Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch benötigt man ca. 15.000 Liter Wasser.
- Die Fleischproduktion trägt zur Verschmutzung unseres Trinkwassers bei. Antibiotikarückstände aus der Landwirtschaft sind weltweit nachweisbar. Laut der Welternährungsorganisation FAO ist die Düngernerzeugung für mehr als ein Drittel der Treibhausgase, die aus der Tierhaltung stammen, verantwortlich.
- Und zum Schluss: Der übermäßige Konsum von Fleisch kann Ihren Gefäßen und damit Ihrem Herz schaden.

Die Alternative zu einem zu hohen Fleischkonsum sind vegetarische und vegane Speisen. Es gibt genügend Kochbücher und Internetseiten, die uns zu einem vegetarischen Leben führen können. Diese Umstellung fördert unsere und die globale Gesundheit.

## Öle und Fette

Öle und Fette gehören zu unserem täglichen Speiseplan. Das ist gut und auch richtig so. Nun ist aber die Frage, welche Öle nehmen wir zu uns? Sind es „Industrieöle“ oder sind es kaltgepresste hochwertige Öle, die ein optimales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren aufweisen? Zu Ihrem Verständnis: Der Körper braucht sowohl Omega-3-, als auch Omega-6-Fettsäuren, es kommt aber auf das Verhältnis an. Optimal wäre 1:5, dies bedeutet, dass ein Anteil von Omega-3 auf fünf Anteile von Omega-6-Fettsäuren kommt. Dies kann Ihre Gefäße und Ihr Herz schützen. Die Realität unseres Konsumverhaltens sieht leider etwas anders aus. Sonnenblumenöl hat zum Beispiel ein katastrophales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6, es liegt ca. bei 1:130, ähnlich schlecht sieht es mit Distelöl und Maiskeimöl aus, diese Öle sollte man tunlichst meiden, vor allen Dingen dann, wenn man bereits mit Gefäßproblemen zu kämpfen hat. Besser wäre es, wesentlich früher zu beginnen gesunde Öle für seinen Speiseplan auszuwählen.

Omega-6-Fettsäuren fördern die Bildung von Arachidonsäure, einem Stoff, der in unserem Körper Entzündungen auslösen kann, diese führen zu diversen Krankheiten wie Arteriosklerose, Krebs und Allergien. Meiner Meinung nach ist es bereits ein Kunstfehler eines Arztes, wenn dieser nicht über gesunde Öle Bescheid weiß und dieses Wissen nicht auch an seine Patienten weitergibt. Immerhin sterben ca. 40 % der Menschen in den Industrieländern an Problemen mit ihren Gefäßen oder dem Herzen.

Ich persönlich rate meinen Patienten immer zu einem Konsum von Krill-Öl-Kapseln. Ich durfte damit schon viele sehr gute Erfahrungen machen. Krill-Öl ist reich an Omega-3-Fettsäuren, enthält aber auch Astaxanthin, einen Stoff, der extrem entzündungshemmend wirkt. Außerdem balanciert Krill-Öl Ihren Cholesterinspiegel aus. Krill-Öl ist wesentlich verträglicher als Fischöl und beinhaltet keinerlei Schwermetalle.



Mein Buchtipp:  
**„Ölwechsel für Ihren Körper“**

Author: Reiner Schmid  
78 Seiten

(erhältlich im Buchhandel)

## Ballaststoffe – ein Segen für Ihre Gesundheit!

„Ballast“, so nannte man früher jene Stoffe in unserer Ernährung, bei denen man glaubte, sie nicht zu brauchen. Welch ein Irrtum! Heute weiß man ganz genau, dass Ballaststoffe die Gesundheit enorm unterstützen können. Einerseits wird die Darmtätigkeit angeregt, der Cholesterinspiegel wird balanciert, die Leber entlastet, andererseits aber wird auch das Wachstum von Darmbakterien unterstützt und diese unterstützen unsere Gesundheit. Zahlreichen Studien zufolge leben Menschen, die ausreichend an Ballaststoffen zu sich nehmen, länger. Ihr Risiko an Herz- bzw. Krebserkrankungen zu sterben, liegt deutlich niedriger, dies gilt auch für Menschen, die schon einen Herzinfarkt erlitten haben. Diese Zahlen sprechen für sich: Wer um sieben Gramm mehr Ballaststoffe zu sich nimmt, senkt sein Risiko um 7 %, einen Schlaganfall zu erleiden. Die American Heart Association empfiehlt ca. 25 g an Ballaststoffen am Tag zu sich zu nehmen, ob eine Zufuhr darüber hinaus auch noch einen Effekt hat, ist derzeit noch ungewiss. Andere Studien sprechen davon, dass eine faserreiche Kost das Risiko eines nochmaligen Herzinfarktes bis zu 25 % vermindert. Zahlen, die uns zu denken geben sollten; sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Ich empfehle in meinen Sprechstunden sehr oft Akazienfaser oder Baobabpulver. Beide Nahrungsergänzungen enthalten sowohl wasserlösliche als auch wasserunlösliche Ballaststoffe und tragen somit zu unserer Gesundheit bei. Ich möchte jedoch betonen, dass ich dies immer als Kur sehe, langfristig kommt man um eine Umstellung der Ernährung nicht herum.

## Ein Segen: Frische Gewürze

Wenn Sie noch etwas für Ihre Herzgesundheit tun wollen, dann verzichten Sie in Ihrer Küche bitte nicht auf frische Gewürze. Sie tun unserem Körper und unserer Seele gut. Erst unlängst hatte ich ein faszinierendes Geschmackserlebnis. In einem vegetarischen Restaurant servierte man uns einen roten Sekt, den wir mit frischen Rosmarinstengeln umrührten. Wir waren begeistert.

Bitte nachmachen! Gewürze geben unseren Speisen den Geschmack. Sie beinhalten Duftstoffe (ätherische Öle), Antioxidantien, Mineralien und noch viele andere Inhaltsstoffe. Viel mehr als das herkömmliche Speisesalz, verzaubern sie unser Essen und sind gut für unsere Gesundheit. Ich persönlich bewundere Menschen, die die Gabe haben, mit natürlichen Gewürzen richtig zu kochen. Und ich lerne so zu kochen, auch wenn ich erst am Anfang bin. Besonders Menschen, die vielleicht



---

gefährdet sind bezüglich ihrer Herzgesundheit, sollten lernen mit Gewürzen zu kochen. Man spart sich Salz, kommt so auf den Geschmack, senkt den Blutdruck und steigert die Durchblutung und somit die Libido. Wir verwenden viele Gewürze in unseren Produkten und achten natürlich auf deren Qualität. Entzündungshemmer und Tribulus 50+ sind nur zwei Beispiele dafür.

### Die Phänome des Hungers

Diese Phänome habe ich schon kurz angesprochen. Was ist für Sie Hunger? Wie kann man dieses Gefühl beschreiben? Als ein leeres Gefühl in der Magengrube? Als Schmerz? Als einfach irritierend? Als ein Gefühl, dass man los sein möchte? Wie auch immer Sie es bezeichnen, Sie haben sicherlich treffendere Bezeichnungen als ich. Das Gefühl begleitet uns unser Leben lang. Wir sind es gewöhnt, diesem Gefühl nachzugeben, und dies sofort. Hintern hoch, ab zum Kühlschranks oder zu der Keksbox und los geht es ... ohne Hemmungen. Ich gebe Ihnen hiermit einen wirklich guten Rat: Hunger in unseren Breiten ist keine Krankheit, nur ein Signal, dass entweder der Blutzuckerspiegel gefallen ist oder der Magen-Darm-Trakt gerade zu wenig zu arbeiten hat. Hungerzeiten hat unser Körper immer durchgemacht, und wenn sie nicht zu lange waren, auch überlebt. Lernen Sie bitte mit dem Hunger umzugehen. Geben Sie dem Gefühl nicht sofort nach. Trinken Sie vielleicht eine Tasse Tee, von mir aus mit etwas Honig, und warten Sie was passiert. Sie können auch einmal hungrig ins Bett gehen, davon ist in unseren Breiten noch kaum jemand gestorben. Anders läuft es in den armen Ländern der Erde, aber darüber möchte ich jetzt nicht schreiben.

Mit Hunger bewusst umzugehen ist eine wahre Kunst. Hunger kann Ihr Leben verlängern, wussten Sie das? Ich habe sehr viele Seminare leiten dürfen, bei denen die Teilnehmer eine Woche lang keine festen Speisen zu sich nehmen durften. Die Resultate waren erstaunlich. Blutwerte erholten sich in kürzester Zeit und kamen in den Normbereich, die Augen wurden klar und die Lebensfreude stieg. Auch Sie können sich diese Freude bereiten, nur indem Sie einmal 24 Stunden lang nichts essen. Können Sie nicht? Doch! Sie können es! Wenn Sie einmal dieses Erlebnis hinter sich haben, sind Sie nicht nur stolz auf sich, Sie wollen es wiederholen. Sprechen Sie auch mit guten Freunden darüber. Der Körper greift in dieser Phase auf gespeicherte Kalorien zurück (Fett), baut diese ab und „erschlinkt“. Ihr Herz-Kreislauf-System wird es Ihnen danken. Der Blutdruck sinkt, die Leber erholt sich und die Fettwerte im Blut kommen in Balance. Helfen dabei kann Ihnen Einfach schlank, ein Pro-

dukt aus Malabar Tamarindenextrakt. Dieser Extrakt verzögert den Abbau von Glucose und verzögert somit Ihr Hungergefühl.

### Wassermangel

Zum Schluss möchte ich noch auf einen wesentlichen Faktor bezüglich Herzkrankheiten hinweisen: Wassermangel. Unser Herz besteht zu 70% aus Wasser. Es ist ein Muskel, den man trainieren kann und der niemals ermüdet (anders als die Skelettmuskulatur). Unser Herz schlägt ab der fünften Woche nach unserer Zeugung rhythmisch, bis zu unserem letzten Atemzug. Ein Lebensmittel das unser Herz unbedingt braucht ist reines Wasser. Reines Wasser belebt unser Herz-Kreislauf-System, es bringt uns in Schwung. Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht den Versprechungen der Mineralwasserhersteller auf den Leim gehen. Die beste Wasserquelle ist immer noch die, die aus dem Wasserhahn kommt. Natürlich empfehle ich einen Filter zu benutzen, nur so kann man sicher sein, reines Wasser zu trinken. Die Anschaffung ist nicht teuer. Vielleicht kennen Sie ja auch eine gute natürliche Quelle, dann gratuliere ich Ihnen und holen Sie Ihr Trinkwasser bitte dort ab.

Das Leben auf dieser Erde ist aus dem Wasser entstanden und wird durch Wasser erhalten. Wasser ist ein Energiespender, ein Informationsträger und ein Lebensmittel, davon mehr in einer der nächsten Ausgaben von Natur heilt. Nun bin ich Ihnen aber noch eine letzte Information schuldig. Ich habe zu Beginn berichtet von einer Klinik in Florida, die ein besonderes Konzept hat und die ich selbst besuchen durfte. In dieser Klinik gibt es für die Besucher ausschließlich Rohkost. Rohes Gemüse, Früchte und Samen (Nüsse). Ich war erstaunt, wie positiv die Stimmung dort war. Die Menschen waren fröhlich, unterhielten sich gut und machten einen glücklichen Eindruck. Man hatte nicht den Eindruck, dass man unter „kranken“ Menschen war. Täglich pressten sich die Besucher ein Stämperl Weizengrasssaft und versorgten den Körper somit mit Chlorophyll und anderen wichtigen Nährstoffen. Nachdenklich dachte ich an die Wiener Spitäler zurück, in denen ich zehn Jahre Dienst machte, und dachte mir: So kann es auch funktionieren. Sie aber haben die Möglichkeit, sich zu Hause ein kleines kulinarisches Paradies zu schaffen, wenn Sie es wollen. (mehr Informationen: [www.hippocratesinst.org](http://www.hippocratesinst.org))

Warten Sie bitte nicht zu lange, Ihre Ernährung umzustellen. Vielleicht geht es nicht so rasch, wie Sie wollen, aber es zahlt sich aus.

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

## Gutes Cholesterin - schlechtes Cholesterin?

**Über kaum einen Blutwert wird so viel diskutiert wie über das Cholesterin. Tausende Male täglich wird, allein in Österreich, dieser Wert bestimmt und viele Menschen sitzen danach bei ihrem Arzt und warten auf den Befund, ähnlich wie bei einer Zeugnisverteilung. Es gehört zum guten Ton, den eigenen Cholesterinwert auswendig zu kennen und die Diskussion mit anderen Patienten darüber verkürzt auch die Wartezeit beim Hausarzt. Was hat es aber mit dem Cholesterin auf sich und ist der Wert wirklich so aussagekräftig für unsere Gesundheit?**

Nun, zu Beginn dieses Artikels möchte ich mit einem Märchen Schluss machen. Es gibt kein „gutes“ und kein „schlechtes“ Cholesterin. Cholesterin ist ein Lipid und daher nicht wasserlöslich. Unser Blut besteht zu über 50 % aus Wasser. Das Cholesterin braucht, weil es ein Lipid ist, Hilfsmittel damit es im Blut schwimmen kann. Diese Hilfsmittel sind Proteine, an die das Cholesterin gebunden wird, erst dann kann es durch unsere Blutbahnen auf Reisen gehen. Es sind die Proteine (Eiweißstoffe), die eigentlich den Cholesterinwerten ihre Namen geben. HDL steht für High Density Lipoprotein, LDL für Low Density Lipoprotein. In jedem Fall aber bleibt Cholesterin immer Cholesterin, auch wenn die Trägerstoffe verschieden sind.

### Die verschiedenen Aufgaben von HDL- und LDL Cholesterin

Zum allgemeinen Verständnis sei gesagt, dass Cholesterin ein lebensnotwendiger Stoff in unserem Körper ist. Viele Stoffwechselprozesse könnten ohne Cholesterin nicht ablaufen. Es hilft unter anderem Zellfunktionen aufrecht zu erhalten, stärkt die Zellwände und ist die Grundsubstanz für das Stresshormon Cortisol und andere lebensnotwendige Hormone. Ohne Cholesterin wären wir nicht lebensfähig. Diese Tatsache gewinnt dann an Bedeutung, wenn wir versuchen mit allen Mitteln den Cholesterinspiegel zu senken.

Die Aufgabe des HDL- Cholesterin besteht darin, dass es über die Nahrung zugeführtes Cholesterin und verbrauchtes Cholesterin „aufammelt“ und zur Leber führt. Dort wird das Cholesterin weiterverarbeitet, aufgespalten und resynthetisiert. Die Leber spielt im Cholesterinstoffwechsel eine zentrale Rolle. Sie bildet Gallensäuren und „freies“ Cholesterin. Die Gallensäuren werden ausgeschieden und danach zu einem großen Teil wiederaufgenommen. Das freie Cholesterin wird in der LDL Variante zu den Zellen transportiert.

Die Aufgabe des LDL- Cholesterins ist also ebenso wichtig wie jenes der HDL Variante. Es holt das

freie Cholesterin aus der Leber ab und führt es dorthin wo es gebraucht wird im Körper. Zu jenen Zellen die Cholesterinrezeptoren besitzen und es daher aufnehmen können. Übrigens befindet sich ca. 95 % des Cholesterins in unserem Körper in den Zellen und nur ca. 5 % außerhalb. Dies ist wichtig zu wissen hinsichtlich einer Neubildung von ca. 10 Millionen Zellen pro Sekunde und dies unser ganzes Leben lang.

### Fakten zu Cholesterin, die wir wissen sollten:

- Es gibt kein „gutes“ und kein „schlechtes“ Cholesterin. HDL und LDL sind lediglich die Namen der Trägerstoffe an denen die Lipide gebunden sind.
- Nur ein geringer Teil des Cholesterins wird mit der Nahrung zugeführt (ca. 5 %), den Rest synthetisiert der Körper selbst. Pflanzen haben diese Fähigkeit nicht.
- Cholesterin ist eine wichtige Grundsubstanz für die Zellen unseres Körpers, ohne Cholesterin gäbe es kein Leben. Cholesterin wird benötigt von den Zellwänden, innerhalb der Zellen und um lebensnotwendige Hormone zu bilden.
- Eine wichtige Rolle im Lipidstoffwechsel spielt unsere Leber, sie ist die Drehscheibe für den Cholesterinstoffwechsel.
- LDL Cholesterin wird nur dann gefährlich, wenn es oxidiert ist. Dies bedeutet, dass es mit radikalen Sauerstoffmolekülen verbunden ist.
- Der Cholesterinspiegel steigt mit zunehmendem Alter an, dies ist ein physiologischer und normaler Vorgang, wobei die Referenzwerte bei Frauen und Männern unterschiedlich sind.

### Was tun bei einem erhöhten Cholesterinspiegel?

Nun, bei dieser eben gestellten Frage ist guter Rat gefragt. Ich habe in einer kurzen Form versucht dazustellen, wie sensibel und wichtig der Lipidstoffwechsel in unserem Körper ist. Viele, sehr viele Menschen in den Industrieländern nehmen



täglich künstliche Cholesterinsenker zu sich, wobei man vor allen Dingen das LDL Cholesterin senken möchte. Das HDL Cholesterin sollte hoch bleiben oder sogar steigen. Zumeist setzt man bei den synthetischen Cholesterinsenkern CSE Hemmer (Cholesterinsyntheseenzymhemmer) ein, die massiv



in den Cholesterinstoffwechsel eingreifen. Auch wenn das HDL meist nicht steigt, so sinkt zumindest das LDL. Wie massiv man dabei in ganz ausbalancierte Stoffwechselvorgänge eingreift, bedenken wir nicht. Das traurigste Beispiel einer Fehlentwicklung ist Lipobay®, ein Medikament das in Europa und den USA zuerst zugelassen wurde und dann vom Markt genommen werden musste, da der Einsatz hunderte Todesfälle und noch mehr Krankheitsfälle verursacht hat.

Aus der gleichen Substanzgruppe, der „Statine“, sind allerdings die meisten herkömmlichen, chemischen Cholesterinsenker. Es handelt sich dabei um ein Milliardenengeschäft für die pharmazeutische Industrie. Uns sollte zu bedenken geben, dass synthetische Cholesterinsenker in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden dürfen, da sie zu Schädigungen des Kindes (Gehirn!) führen können. Es kann zu Leberschädigungen, zu Muskelschmerzen bis hin zum Zerfall von Muskelzellen (auch das Herz ist ein Muskel) kommen. Sowie zur Absenkung der Gedächtnisleistung und der Aufmerksamkeit. Manche Studien sprechen sogar davon, dass es zu einer Erhöhung der Krebsrate kommt, bei der Einnahme von Statinen, andere Studien jedoch wollen wiederum das Gegenteil beweisen.

Durch meine Gesundheitsberatungen weiß ich natürlich wie schwer es ist, seinem Hausarzt zu widersprechen, wenn dieser künstliche Cholesterinsenker verschreibt. Ich bitte aber, dass man trotz allem Respekt gegenüber Ärzten, kritisch bleibt.

Nehmen Sie sich Zeit, besprechen Sie die Einnahme mit dem Arzt Ihres Vertrauens und informieren Sie sich. Dazu braucht man allerdings Zeit.

### Was kann die Natur für uns tun?

In der Naturmedizin versuchen wir immer der Ursache auf den Grund zu gehen. Ein Lipidstoffwechsel, der aus den Fugen geraten ist, kann viele Ursachen haben. Er kann einen Bezug haben zu einem gestressten Leben, zu unvernünftiger Ernährung, dem Genuss zu vieler Drogen wie Zigaretten und Alkohol, Übergewicht, Schlafstörungen, Bewegungsmangel und genetischen Ursachen. Diese Liste ist nicht vollständig.

Aus den vielen Tipps die ich Ihnen gerne geben möchte, habe ich für diesen Artikel nur einige ausgewählt, viele andere Ratschläge erfahren Sie auf den restlichen Seiten dieses Heftes, manche wer-

### Tipp: Jiaogulan Kapseln



wirken

- + blutdruckreinigend
- + blutzuckersenkend
- + entgiftend
- + Immunsystem-stärkend
- + tonisierend

fördern

- + die Blutbildung

EUR 25,00

bezahlte Anzeige

den Sie überraschen. Alle werden jedoch, falls sie auf Sie zutreffen, dazu führen sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen.

### Cholesterin und gesunde Öle.

Billig, billiger ... minderwertig, so könnte man viele Lebensmittel aus dem Supermarkt bezeichnen, besonders aber raffinierte Öle. Speiseöle können, auch wenn sie pflanzlicher Herkunft sind, in unserem Körper Entzündungen verursachen. Für diese Entzündungen ist das Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren verantwortlich und die Art der Verarbeitung. Zum optimalen Verhältnis von Omega-3- und Omega-6 kommen

wir etwas später. Billige Öle, wie raffiniertes Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl, schaden Ihrer Gesundheit. Durch ihren Konsum entstehen in unserem Körper Entzündungen, die wiederum die Ursache vieler Erkrankungen sind (auch Gefäßverkalkungen), außerdem steigt der Cholesterinspiegel an.

Wie kann man sich den Kreislauf, ungesunde Öle, Entzündungen und hohes Cholesterin vorstellen? Nun, dies ist relativ einfach. Öle, die einen langen Raffinationsprozess hinter sich haben und die noch dazu ein Missverhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aufweisen, führen in unserem Körper zu Entzündungen. Diese Entzündungen können sich in fast allen Organen ausbreiten, vor allen Dingen aber in unseren Gefäßen. Der Körper ist nun dazu angewiesen ein eigenes Hormon zu produzieren, das quasi als „Feuerwehr“ dient, um den Brand der Entzündung zu löschen. Dieses Hormon hat den Namen Cortisol und wird in den Nebennierenrinden gebildet. Die Medizin verwendet Cortisonprodukte, um Entzündungen in den Griff zu bekommen. Damit die Nebennierenrinde Cortisol produzieren kann, braucht sie Cholesterin. Je mehr Cortisol produziert werden muss, desto mehr Cholesterin wird gebraucht. Die Leber stellt dies zu Verfügung. Es sind einfache Regelmechanismen die hier ablaufen. Mehr Nachfrage ... mehr Angebot. In der Wirtschaft ist uns dies geläufig, in unserem Körper anscheinend nicht. Die Erhöhung des Cholesterinspiegels ist also eine reine Notmaßnahme des Körpers, damit genug Cortisol gebildet werden kann.

Das optimale Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren liegt bei 1:5, herkömmliche, billige Speiseöle weisen oft einen Faktor von 1:130 auf, wie zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Distelöl.

Wie kann man diesem Kreislauf nachhaltig entgegenwirken? Auch diese Frage ist leicht zu beantworten!

Zur Gesunderhaltung der Gefäße, aber auch zur Rückbildung von Gefäßschäden ist zu empfehlen:

1. Den Konsum von ungesunden Ölen gänzlich meiden. Mit ungesunden Ölen gießt man quasi Öl in das Feuer der Entzündung. Es empfiehlt sich auch den Konsum von Fleisch zu reduzieren und pflanzliche Produkte zu bevorzugen.

2. Umstieg auf Öle, die ein gesundes Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aufweisen. Dazu gehören u. a. Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl, Chiasamenöl und die Öle von bestimmten Fischarten (Kaltwasserfische).

3. Neben den schon bekannten Fischölen hat sich in den letzten Jahren ein Produkt bewährt, das aus der Antarktis kommt und in der Lage ist, unseren Cholesterinspiegel zu balancieren. Die Rede ist von Krill-Öl.

Was hat es mit Krill-Öl auf sich? Nun, „Krill“ bedeutet auf nm kleine Krebse, die in den Gewässern der Antarktis vorkommen, Walfischen und Pinguinen als Nahrung dienen und die eine der erfolgreichsten Biomasse der Welt darstellen. Die Einnahme von Krill-Öl führt nicht nur zu einer Balance unseres Cholesterinspiegels, ganz „nebenbei“ werden auch diverse Entzündungen erfolgreich reduziert. Der Grund dafür ist, dass Krill-Öl Astaxanthin enthält, jener Farbstoff der diesem Öl seine rote Farbe verleiht. Astaxanthin ist ein außerordentliches Antioxidans, das die sogenannte Rotalge produziert. Diese wiederum ist das einzige Nahrungsmittel von Krill. Wie wir schon besprochen haben, sind Entzündungen in unserem Körper die Grundlage vieler Erkrankungen. Mit Krill-Öl schlagen wir nun zwei Fliegen mit einer Klappe. Der Cholesterinspiegel wird normalisiert und Entzündungen reduziert. Übrigens ist Krill-Öl weit besser verträglich als das bekannte

### Tipp: Krill-Öl Kapseln



- + gut für's Herz dank EPA und DHA
- + sofort aufnehmbare Omega-3-Fettsäuren
- + enthält natürliches Astaxanthin

EUR 55,90

Fischöl. Es kommt zu keinem unangenehmen Aufstoßen und kann von den Zellen besser verarbeitet werden. Meine Erfahrungen mit Krill-Öl sind außergewöhnlich. Die Rückmeldungen die ich nach dem Einsatz von Krill-Öl bekomme, reichen von erstaunlichen Rückgängen von Gefäßverkalkungen hin bis zur deutlichen Reduktion der Beschwerden bei Carpal-tunnelsyndrom (auch anderen Gelenkproblemen), hyperaktive Kinder werden ruhiger und depressive Menschen finden eine Linderung



## Unser Rezept-Tipp! Kürbis-Creme-Suppe

### Zutaten:

1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido)  
4 große Karotten  
1 große Zwiebel  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1-2 (rote) Chilischoten  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)  
1 Dose ungesüßte Kokosmilch  
etwas Oliven- oder Walnusöl  
etwa 1 l klare Gemüsesuppe  
Salz, schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Karotten in dicke Scheiben schneiden, den Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten klein schneiden und in Öl andünsten. Dann den Ingwer ebenfalls in kleine Stücke schneiden und dazu geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Karotten und Kürbis hinzu geben. Kurz mitdünsten, dann mit der klaren Gemüsesuppe aufgießen. Aufkochen und anschließend 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, alles mit dem Pürierstab pürieren. Salzen und Pfeffern. Kokosmilch dazu geben und noch einmal gut mischen. Falls die Suppe zu dickflüssig ist mit etwas Gemüsesuppe aufgießen. Zum Schluss die in feine Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln oben drauf (roh oder kurz unterrühren und ein paar Minuten mitkochen).

**Tipp: zum Verfeinern den Inhalt einer Kapsel Curcuma forte in die Suppe geben!**

ihrer Beschwerden, da Omega-3-Fettsäuren die Grundlage für unseren Gehirnstoffwechsel sind. Falls jemand eine vegane oder vegetarische Lebensweise bevorzugt, dann empfehle ich Kapseln die Chiasamenöl enthalten.

## Ballaststoffe und Bitterstoffe, ein Segen für unseren Cholesterinspiegel

Wir haben bereits besprochen, dass die Leber die Drehscheibe unseres Cholesterinstoffwechsels ist. Sie nimmt das Cholesterin aus der Nahrung, dass durch den Darm resorbiert wurde, auf, sie scheidet mit den Gallensäuren Cholesterin aus und in ihr endet der Weg von HDL; und beginnt der Weg des LDL Cholesterins. Da die Leber eine so wichtige Schnittstelle zwischen Aufnahme, Verwertung und Abgabe darstellt ist es wohl verständlich, dass ein gesunder Darm und eine regelmäßige Verdauung auf den Cholesterinhaushalt einen Einfluss

## Tipp: Akazienfaser Pulver



- + erhöht das subjektive Sättigungsempfinden
- + lässt den Blutzucker langsamer ansteigen
- + sorgt für eine geregelte Verdauung

EUR 24,00

bezahlte Anzeige

haben. Wir können die Leber in ihrer wertvollen Arbeit unterstützen. Einerseits dadurch, dass wir eine Ernährung wählen, die reich an Ballaststoffen ist. Wir sollten am Tag ca. 30 Gramm an Ballaststoffen zu uns nehmen, in manchen Fällen sogar 40 Gramm, tatsächlich aber sind es kaum einmal 10 Gramm. Die Ursache darin liegt im übertrieben Konsum von billigen Kohlenhydraten wie Weißmehl und raffiniertem Zucker. Fehlen dem Darm aber Ballaststoffe, dann können die Gallensäuren nicht im richtigen Ausmaß ausgeschieden werden und diese werden vermehrt wieder in die Leber aufgenommen. Gallensäure jedoch, das haben wir schon besprochen, besteht u.a. aus Cholesterin, somit wird bei einer ballaststoffarmen

Ernährung Cholesterin vermehrt durch die Darm-schleimhaut wiederaufgenommen. Neben dieser positiven Wirkung von Ballaststoffen wird auch die Darmpassage des Nahrungsbreis beschleunigt und die lebensnotwendigen Darmbakterien werden gefördert. Man spricht dabei von einer präbiotischen Wirkung. Seriöse Studien zeigen den Zusammenhang zwischen einem balancierten Fettstoffwechsel und dem Konsum von Ballaststoffen deutlich auf. Im „Fall des Falles“ rate ich regelmäßig zur Einnahme von Akazienfasern, aber auch zum Aufbau der Bakterien im Dickdarm, wobei der Konsum von Joghurt zu wenig ist. Um die Dickdarmflora aufzubauen oder zu verbessern, setze ich sehr gerne Lactobazillen, z. B. Lactobac ein. Dieser Bakterienstamm ist sehr gut erforscht, schafft die Magen- Darmpassage und ist sogar resistent gegen viele Antibiotika. Ein weiterer, wichtigerer Tipp um die Leber und den Darm zu unterstützen, ist der Konsum von Bitterstoffen. Leider wurden diese so wichtigen Stoffe aus unserer Ernährung verbannt. Wir verzichten gerne auf den bitteren Geschmack im Mund und wissen gar nicht, was wir uns damit antun. Die Leber reagiert positiv auf Bitterstoffe, sie regen die Verdauung an und helfen uns die Gesundheit der Gefäße zu erhalten. Einen besonderen Stellenwert hat dabei der Extrakt aus Olivenblättern. Dieser Extrakt enthält besonders viele Bitterstoffe und das wertvolle Oleuropein. Oleuropein ist in den Blättern um den Faktor 3.000-mal mehr vorhanden als im Olivenöl. Übrigens sollte ein natives Olivenöl auch leicht bitter schmecken. Die Produkte aus dem Supermarkt tun dies meistens nicht mehr und haben somit viel von ihrer Wertigkeit verloren.

### Cholesterin und Stress

Auf diesen Punkt werde ich in einem der folgenden Artikel noch näher eingehen. An dieser Stelle möchte ich jedoch betonen, dass ein gestresster Alltag auch der Grund für einen erhöhten Cholesterinspiegel sein kann. Der Körper reagiert bei Stress mit der Ausschüttung von Cortisol, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Die Grundlage von Cortisol ist Cholesterin. Je mehr Cortisol gebraucht wird, desto mehr Cholesterin wird zu Verfügung gestellt. Wieder einmal bewahrheitet sich die Weisheit, dass der Körper weiß was er tut. Senken wir nun mit chemischen Mitteln den Cholesterinspiegel, dann berauben wir den Körper seiner Weisheit und greifen in sehr komplizierte Systeme ein. Auf jeden Fall trägt ein geordnetes Stressmanagement zu einer Normalisierung des Cholesterinspiegels genauso bei, wie eine ausgewogene Ernährung.

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

### Unser Buch-Tipp! Jeden Tag vegan genießen

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



- einfache und alltagstaugliche Rezeptideen
- wertvolle Einkaufstipps für die vegane Vorratskammer
- alles Wissenswerte für den Einstieg ins vegane Kochen
- zauberhafte Fotos und zahlreiche persönliche Praxistipps

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

**nur EUR 17,95**

Autorin: Mäggi Kokta  
Umfang: 152 Seiten, gebunden

## Homocystein – ein fast unbekannter Risikofaktor für Ihre Gefäße

**Während Cholesterin bekannt ist und die Bestimmung im Blut schon zur Routine wurde, ist der Risikofaktor Homocystein noch vielen Menschen unbekannt, darunter auch Ärzten. Falls der Homocysteinspiegel zu hoch ist, dann kann er zu einem Problem werden und zu Gefäßschäden führen. Die Behandlung ist einfach, vielleicht zu einfach für die pharmazeutische Industrie, denn man kann sie nicht patentieren lassen.**

Es war vor fast 20 Jahren, da hörte ich zu ersten Mal den Begriff Homocystein. Ich kann mich noch genau erinnern. Es war in Grado bei einem Symposium und ich konnte damit nichts anfangen. Die Zeiten aber wandeln sich und inzwischen ist mehr über Homocystein bekannt.

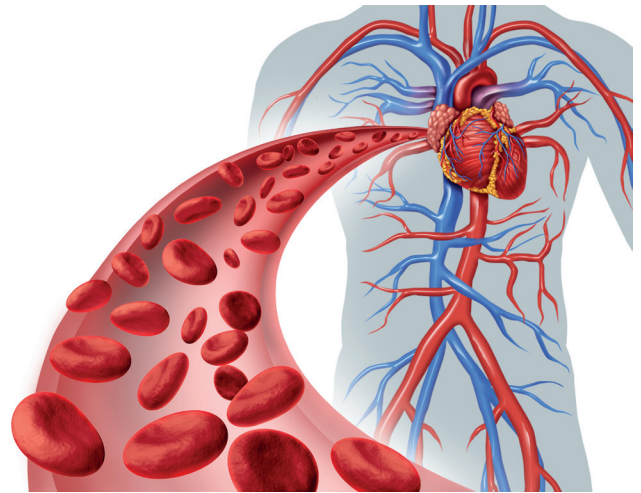
Bei Homocystein handelt es sich um eine Aminosäure, genauer gesagt, um das Abbauprodukt von Methionin. Der Stoff wurde bereits 1932 entdeckt, aber erst in den 60er-Jahren erkannte man den Zusammenhang von Homocystein und manchen Krankheitsbildern.

Homocystein wird im Normalfall im Körper recht

rasch entsorgt. Entweder scheidet die Niere den Stoff aus oder er wird wieder verwertet und in eine andere Aminosäure umgewandelt. Normalerweise geschieht dies in der Leber oder der Niere. Der Körper benötigt dazu ein Enzym, die Betain-Homocystein-Methyltransferase.

### Wodurch kann der Homocysteinspiegel zu hoch werden?

Für so eine Situation gibt es verschiedene Ursachen. Eine Ursache ist ein angeborener Gendefekt. Hierbei ist der Abbau von Homocystein stark



verlangsamt. Es kommt zu einer vermehrten Ausscheidung von Homocystein durch die Niere, einer sogenannten Homocysteinurie. Kinder, die mit einem solchen Gendefekt geboren wurden zeigen, je nach Ausprägung, verschiedene Symptome. Diese können sich in psychomotorischen Störungen, Kurzsichtigkeit, Epilepsie, Osteoporose und Gefäßproblemen äußern. Diese Krankheit ist relativ selten.

Die zweite Ursache liegt darin, dass der Vitamin-B-Spiegel im Körper zu niedrig ist. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Die wichtigsten Ursachen sind der übermäßige Konsum von Alkohol, Stress, Leberprobleme, die Einnahme der Antibabypille, Magenbeschwerden und eine strenge vegane bzw. vegetarische Lebensweise. Die B-Vitamine 6, 12 und Folsäure regen den Stoffwechsel von Homocystein an und senken so den Spiegel im Blut. In den bereits erwähnten Fällen kann der Homocysteinspiegel steigen und Entzündungen in unseren Gefäßen verursachen, die Folgen sind bekannt.

### Der Vitamin-B-Zyklus

Der Begriff Vitamin B ist eigentlich irreführend. Es handelt sich dabei um acht Vitamine, die in eine Substanzklasse zusammengeführt wurden. Das

### Tipp: Vitamin B-Komplex forte Kapseln



- + gut für Herz und Nervensystem
- + verbessert den Energiestoffwechsel
- + wirkt Anzeichen von Ermüdung entgegen
- + kurbelt den Homocystein-Stoffwechsel an

EUR 24,90



wichtigste Vitamin für die Balance des Homocysteinspiegels ist Vitamin B12, es kommt fast ausschließlich in Fleisch, Milch und Eiern vor. Es kann nur von Mikroorganismen gebildet werden (Bakterien) und wird in den Körper mit Hilfe eines Stoffes aufgenommen, der im Magen gebildet wird. Vitamin B12 kann im Körper, im Gegensatz zu vielen anderen Vitaminen, gespeichert werden. Ein Mangel tritt erst nach 5 - 7 Jahren in Erscheinung. Fehlt Vitamin B12 jedoch dem Körper, dann kommt es zu einer Beeinträchtigung verschiedener Stoffwechselprozesse, u.a. dem Anstieg des Homocysteinspiegels. Wie schon gesagt, kann dies zu gravierenden Gefäßproblemen und infolge zu Herzproblemen führen.

### **Wer sollte den Homocysteinspiegel im Blut messen lassen?**

Kurz gesagt: Jedermann! Die Messung ist leider in Österreich nicht gratis, sie kann aber im Zuge einer Gesundenuntersuchung (kostenpflichtig) durchgeführt werden. In Österreich kostet sie ca. 20.-EUR. Manche Labors bieten sie bereits kostenlos an. Besonders lege ich meinen Patienten die Messung ans Herz, die bereits Gefäßprobleme haben, unter Diabetes leiden, eine ungesunde Lebensweise führen, neurologische Symptome zeigen, unter Magenbeschwerden leiden oder Probleme mit der Leber haben. Sinnvoll erscheint es, dass man gleichzeitig den Vitamin-B-Spiegel bestimmen lässt, ein Stich ... zwei Werte! Bitte lassen Sie sich nicht von einem Arzt abhalten diesen Wert bestimmen zu lassen, die „Therapie“ ist einfach, kostet wenig und bringt enorm viel.

### **Vitamin B Substitution!**

In der heutigen Zeit erscheint mir, als praktischen Arzt, eine Vitamin-B-Substitution fast als unausweichlich. Ehrlich gesagt: Wer hat keinen Stress, wer leidet unter keiner Belastung von Zigarettenrauch oder Smog, wer lebt noch ruhig sein Leben, ohne Produkte aus dem Supermarkt und wer nimmt keine Medikamente ein? Lesen Sie sich diese Liste ruhig noch einmal durch und entscheiden Sie dann für Ihr Leben. Vorsichtige Schätzungen gehen derzeit davon aus, dass ca. 40 % der Bevölkerung einen Vitamin-B-Mangel haben. Dies kann zu einem erhöhten Homocysteinspiegel führen, somit sind Gefäße und das Herz in ihrer Gesundheit beeinträchtigt. Vor allem ein Mangel an Vitamin B12 kann sich fatal auswirken.

Vitamin B ist ein wasserlösliches Vitamin. Dies bedeutet, dass man es nicht überdosieren kann, es wird durch die Niere wieder ausgeschieden, wenn der Körper zu viel davon bekommen sollte. Natürlich

stellt sich sofort die Frage: „Welches Vitamin B soll ich denn einnehmen?“ Nun, wir von der Naturheilt-Redaktion sind uns da natürlich einig. Nur natürliche Vitamine können im Körper ihre Aufgabe erfüllen. Synthetische Vitamine sind höchstens dritte oder vierte Wahl, wenn überhaupt. Manche isolierte Stoffe richten sogar Schäden in unserem Körper an. Ich kann es nicht oft genug betonen, in dem Wort Vitamin steckt Vita drin (lat.: Leben).

Ich empfehle meinen Patienten immer den Vitamin-B-Komplex aus Quinoakeimlingen. Hierbei handelt es sich um einen Komplex der B-Vitamine, die den pflanzlichen Prozess durchlaufen haben. Ein lieber Freund von mir, Mag. Norbert Fuchs, hat, in Zusammenarbeit mit seinem Team, die Herstellung seines solchen Vitamin-B-Komplexes möglich gemacht. Naturnahe, effektiv und sinnvoll, besser kann man diesen Komplex nicht beschreiben.

Immer wieder habe ich erlebt, dass die konsequente Einnahme von Vitamin B den Homocysteinspiegel senkt. Je natürlicher das Vitamin ist, desto schneller, anhaltender und effizienter ist die Wirkung. Vorbeugen ist besser als heilen – dies gilt auch für die Vitamin-B-Zufuhr!

### **Wann sollte man „Vitamin B“ zu sich nehmen?**

- bei Herz- bzw. Gefäßproblemen
- bei Überlastung durch Stress „Burn out“
- bei Konzentrationsproblemen
- bei peripheren Problemen mit den Nerven (Carpaltunnelsyndrom, Bandscheibenproblemen)
- bei Fehlernährung
- bei Nikotin- und Alkoholabusus
- bei Diabetes
- bei reiner veganer Kost
- in der Schwangerschaft

Bitte achten Sie auf die Reinheit des Produktes und darauf, dass alle 8 B Vitamine enthalten sind!

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

## Unsere Vereinsarbeit im Überblick

Unser Verein „Natur heilt“ weiß um die vielfältigen Heilmittel der Natur Bescheid und will das Wissen darüber mit Interessierten teilen um Menschen mit Erkrankungen Hilfestellung zu leisten. Aber auch die Aussaat und Aufzucht von Heilpflanzen, das Anlegen von Schaugärten und die Pflege und Rückzucht von Bienen steht im Fokus der Vereinstätigkeit.

### Leistungen des Vereins

die Mitglieder-Zeitschrift „Natur heilt“ mehrmals im Jahr

Vereinsnewsletter

Informatives und Umfangreiches über Natursubstanzen und ihre Heilwirkungen auf unserer Website [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

### Werden Sie jetzt Vereinsmitglied!

Über unsere Website [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at) unter der Rubrik Mitgliederbereich haben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich als Vereinsmitglied online zu registrieren. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro.

### Tipp: Acerola Vitamin C Kapseln



- + schützt das **Herz-Kreislauf-System**
- + unterstützt ein gesundes **Immunsystem** und die **Leistungsfähigkeit**
- + ist sehr **magenfreundlich**

EUR 24,00

bezahlte Anzeige

Natürlich haben Sie auch die Möglichkeit, sich mittels unten stehendem Formular für den Verein zu registrieren. **Senden Sie dazu das ausgefüllte Formular via E-Mail an [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at).**

### Ja, ich will Vereinsmitglied werden:

Anrede: ☐ Herr ☐ Frau

Titel: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Zuname: \_\_\_\_\_

Straße/HNr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Land: ☐ Österreich

☐ \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Website: \_\_\_\_\_

Newsletter: ☐ Ja ☐ Nein

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Bitte überweisen Sie nach Zusendung der Anmeldung den Mitgliedsbeitrag in Höhe von 10 Euro an:

IBAN: AT82 3303 4000 0191 7335

BIC: RLBBAT2E034

Raiffeisenbank Mogersdorf

Die Mitgliedschaft ist für ein Jahr gültig. Eine Verlängerung ist jederzeit mittels erneuter Anmeldung auf [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at) möglich.

Vereinsadresse:

„Natur heilt - Netzwerk für Kooperation mit und für Natur“

A-8382 Mogersdorf 159

E-Mail: [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at)

Web: [www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

# Entzündungen in den Gefäßen

## Kleine Brände mit gravierenden Folgen

**Entzündungen können überall im Körper vorkommen. In der Leber, in der Niere, in den Knochen, im Darm, dem Herzen und dem Gehirn. Auch in unseren Gefäßen können sich Entzündungen ausbreiten. Natürlich sind es dort keine großen, roten Entzündungen, sondern eher kleine, schleichende Schwelbrände, die jedoch gewaltige Auswirkungen haben können. Woher diese Entzündungen in den Gefäßen kommen und wie man gegen sie vorgehen kann, erfahren Sie in diesem Artikel.**

Eine Entzündung kann verschiedene Ursachen haben. Es kann sich um bakterielle Entzündungen handeln (z.B. Lunge), virale Infektionen (z.B. Grippe), Autoimmunerkrankungen, Allergien oder sie werden durch Gifte hervorgerufen (z.B. Bienenstich). Die Symptome sind immer die gleichen: Rubor – Röte, Tumor – Schwellung, Calor – Wärme, Dolor – Schmerz, Functio laesa – Fehlfunktion. Bei dieser Aufzählung handelt es sich um die Zeichen von großen Entzündungen, die man dann mit diversen Medikamenten wie Antibiotika, fiebersenkenden Mitteln, Schmerzmittel oder Cortison versucht in den Griff zu bekommen. Dies macht natürlich Sinn, wenn ein Leben akut gefährdet ist. Handelt es sich jedoch um chronische Entzündungen, wie z.B.: in den Gefäßen, dann ist der Naturmedizin der Vorrang zu geben.

Bei den Entzündungen in den Gefäßen scheint, vorweg zumindest, die Lage nicht so dramatisch zu sein. Doch der Schein trügt. Sicherlich, es sind keine großen Entzündungen, dennoch sind sie vorhanden und man bemerkt sie über einen langen Zeitraum nicht. Trotzdem kommt es zu Schwellungen, Einlagerungen in den Gefäßwänden, Fehlfunktionen und irgendwann zu einem Verschluss, der eine Unterbrechung des Blutflusses zu den versorgten Organen nach sich zieht. Zum näheren Verständnis sei gesagt, dass eine Arterie kein starres Rohr ist, sondern ein im Herzrhythmus pulsierendes Organ, das kompliziert aufgebaut ist und auch glatte Muskelzellen enthält.

Die Erkenntnis, dass sich hinter Gefäßschäden Entzündungen verbergen ist relativ neu. Dennoch warnt die American Heart Association schon seit Jahren, dass man hinsichtlich möglicher Gefäßschäden auch die Entzündungsparameter im Blut beachten soll. Es gibt einen Blutwert, das sogenannte CRP (C-reaktives Protein), der in der Leber gebildet wird uns ein Hinweis auf eine Entzündung im Körper gibt. Empfohlen wird ein Wert unter 1, liegt er zwischen 1 und 2 werden bereits Bedenken geäußert, über 3 sollte man die Sache ernst nehmen und beginnen gegenzusteuern, vor allem mit Natursubstanzen.



## Was können die Ursachen von Entzündungen in den Gefäßen sein?

Gefäßschäden, Herzinfarkte und Gehirnschläge betreffen in einem hohen Maß die Menschen in industrialisierten Ländern, so liegt es auf der Hand, dass der Lebensstil dort eine wichtige Rolle spielt. Aktives und passives Rauchen, Smog, ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, Umweltgifte und Stress, um nur einige Ursachen zu nennen, haben einen Einfluss auf Innenwände unserer Gefäße und können zu Entzündungen führen. Interessanter Weise wusste man davon bereits in Tibet und hat schon früh begonnen, Kräuter und Wurzeln zu sammeln und sie gegen Entzündungen einzusetzen.

Ich möchte Ihnen drei der wichtigsten Entzündungshemmer aus dem großen Reich der Heilpflanzen vorstellen: Weihrauch, Curcuma und Ingwer.

### Weihrauch

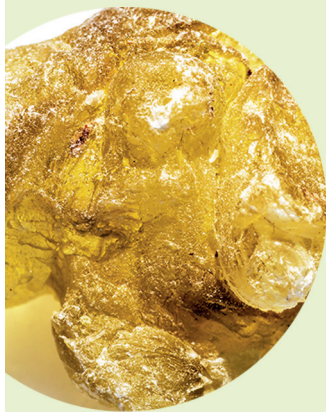
Weihrauch ist ein uraltes Heilmittel. Nicht umsonst wird Weihrauch von den drei heiligen Königen an Jesus geschenkt und auch noch in unserer Zeit in jeder katholischen Kirche verwendet. Zur Anwen-



dung kommt das luftgetrocknete Gummiharz des Weihrauchbaumes.

Seit der Zeit von Jesu Geburt wurde Weihrauch gründlich erforscht. Wir haben es, wieder einmal, mit einem Phänomen zu tun, das wir schon sehr lange kennen. Ein Naturheilmittel, das aus der Überlieferung sehr gut bekannt ist, wird wissenschaftlich bestätigt. Weihrauch enthält vier Triterpene, die für ihre anti-entzündlichen Eigenschaften bekannt sind. Sie sind in der Lage, pro-entzündliche Stoffe im Körper zu unterdrücken, speziell Leucotrine, über die Unterdrückung der 5-Lipoxygenase, einem Schlüsselenzym der Leucotrinsynthese. Es handelt sich dabei um eine wissenschaftlich aner-

## Tipp: Entzündungshemmer mit Weihrauch



+ hemmt Entzündungsprozesse

+ wirkt bei chronischen Erkrankungen wie Gelenks- und Muskelbeschwerden

+ gut für Darm und Entgiftungsorgane

EUR 34,90

bezahlte Anzeige

kannte anti-entzündliche Aktivität. Weihrauch ist also in der Lage Entzündungen zu hemmen! Man spricht sogar davon, dass Weihrauch langfristig den nicht-steroidalen Entzündungsmitteln, aber auch der Langzeittherapie mit Cortison den Rang ablaufen könnte. Weihrauch (*Boswellia Serrata*) kann sowohl bei Arthritis, als auch bei Asthma, bei Darmentzündungen eingesetzt werden und bei Gefäßproblemen eingesetzt werden.

### Curcuma

Curcuma, auch Gelbwurz genannt, ist eine traditionelle indische Heilpflanze. Verwendet wird dabei ein Pulver aus der Wurzel, gemischt mit einem Extrakt aus diesem Pulver, um den Curcumingehalt zu steigern.

Wir haben den Curcumaextrakt zu unserem Entzündungshemmer beigemischt, weil dadurch spe-

ziell die Leber angeregt wird. Die Leber ist unser größtes Stoffwechselorgan. Sie kontrolliert fast alle Substanzen die dem Körper zugeführt werden, aber auch alle Stoffe die ausgeschieden werden müssen. In der chinesischen Medizin sagt man, dass die Leber „die Mutter des Herzens“ sei. Dies ist natürlich richtig. Alle allopathischen Arzneimittel, die die Leber schwächen (z. B. Cholesterinsenker), schwächen auch das Herz.

Curcuma ist ein „Superfood“. Die Pflanze hat ein breites Spektrum an Heilwirkungen. Die Pflanzeninhaltsstoffe sind potentielle Radikalfänger und wirken somit antioxidativ. Sie unterstützen die Leber, werden erfolgreich bei Alzheimer-Demenz eingesetzt, beugen Krebs vor und wirken entzündungshemmend. All diese Aussagen sind auch wissenschaftlich belegt.

Wie schon einleitend geschrieben: Entzündungen können überall im Körper auftreten, es gilt diese zu verhindern, so bleibt der Körper gesund. Curcuma kann uns dabei helfen. Darum empfehlen wir diesen Entzündungshemmer nicht nur kurativ, sondern auch vorbeugend anzuwenden.



### Ingwer

Der uns bekannte Ingwer ist eine schilfartige Pflanze, mit wunderschönen Blüten. Verwendet in der Therapie wird die Wurzel, ebenso wie bei der Curcuma. Die Wurzel des Ingwers ist in jedem Supermarkt erhältlich, jedoch nicht als Extrakt. Schneidet man die Wurzel in Scheiben und isst sie, dann erlebt ein unglaubliches Geschmackserlebnis. Man erlebt eine sehr scharfe Note, eine Bitterkeit, eine Kühle im Mund und man erlebt diesen Geschmack bis zum Beginn der Speiseröhre.

Ingwer ist sehr gut erforscht. Es gibt eine ganze Quelle von Studien, die über die positiven Eigen-

schaffen von Ingwer berichten. Vor allen Dingen entzündliche Erkrankungen, u. a. auch Krebs können positiv beeinflusst werden.

Ingwer hilft bei Schmerzen, vor allen Dingen bei Muskelschmerzen, wie in einer vor kurzer Zeit publizierten Studie nachgewiesen werden konnte. Auch Gelenkschmerzen (Arthritis, Arthrose) werden positiv beeinflusst. Interessanter Weise kann man Ingwer auch bei Übelkeit einsetzen. So ist die Knolle sehr hilfreich bei Übelkeit, die durch eine Chemotherapie ausgelöst wird.

In der asiatischen Medizin wird Ingwer auch bei Typ II Diabetes und bei grauem Star eingesetzt. Ebenfalls positive Wirkungen wurden bei Morbus Alzheimer beobachtet. Der Grund sind die Polyphenole, die sich auch in Grüntee, Curcuma oder Rotwein finden. Sie sind entzündungshemmend und verhindern vor allem die Bildung der Beta-Amyloid-Plaques, die die Verbindung von Nervenzellen zum Gehirn unterbrechen und damit Alzheimer auslösen können.

#### Entzündungshemmer Einsatzgebiete

- Arthritis
- Arthrose
- Muskelschmerzen
- Dünn- und Dickdarmentzündungen
- Übelkeit (Reisekrankheit)
- Als Begleitung bei Chemotherapie
- Alzheimer
- div. Leberbeschwerden
- Diabetes
- Grauer Star

Zur Prävention und Behandlung von Gefäßproblemen!

Abschließend möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass die Rolle von Entzündungen in unseren Gefäßen leider noch weitgehend unterschätzt wird. Sie führen allerdings zu Schäden in den Gefäßinnenwänden und können dauerhafte Folgen haben. Neben der Anwendung von Heilpflanzen sollte man natürlich seinen Lebensstil hinterfragen. Eine Ernährung, reich an Antioxidantien, Obst, Gemüse, Bitterstoffen und Ballaststoffen, regelmäßige Bewegung in der Natur, ein rauchfreies Leben und genügend Entspannung helfen ebenfalls dabei, Entzündungen, speziell in den Gefäßen, zu vermeiden.

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

#### Unser Rezept-Tipp!

#### **Apfeltee mit Zimt, Anis und Nelken**

Zutaten:

1 Apfel  
Inhalt einer Kapsel BIO-Sternanis  
1 Gewürznelke  
1 Zimtstange  
Wasser, Honig



Zubereitung:

Waschen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Die Schale wird mitgekocht, doch Stiel und Kerne werden entfernt.

In einem Topf mit ungefähr 5 Tassen Wasser werden die Apfelstücke bei mittlerer Hitze gekocht bis sie weich sind (ungefähr 5-6 Minuten).

Geben Sie die Nelke, den Sternanis sowie die Zimtstange dazu und lassen alles zusammen ungefähr 8 Minuten lang ziehen. Danach wird der Tee gesiebt, so dass nur noch die Flüssigkeit übrig bleibt. Diese wird in einem Glaskrug aufbewahrt.

Sie können den Tee nach Wunsch mit Honig süßen.

Sie können ihn im Kühlschrank bis zu drei Tagen aufbewahren.

#### **Gewusst?**

**Zimt enthält auch eine blutdrucksenkende Wirkung. Auch die Bittermelone Kapseln von Dr. Ehrenberger machen sich diese Wirkung zunutze.**

# Stress, erhöhter Blutdruck und Bewegungsmangel, drei Probleme für unser Herz!

**Stress ist ein sehr häufig gebrauchtes Wort. Ursprünglich stammt es aus der Werkstoffkunde und man bezeichnet damit die Reaktion eines Materials auf eine äußere Krafteinwirkung. „Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht“, dieses Sprichwort kennen wir. Oft erinnert es uns an unser eigenes Leben. Manchmal ist es uns egal wo wir hinfahren, Hauptsache ist, dass wir schneller dort sind (Zitat: Bronner&Qualtinger). Stress kann den Blutdruck steigen lassen, kommt dann auch noch Bewegungsmangel dazu, wird es ungemütlich im eigenen Körper.**

## Stress

Ein englisches Sprichwort sagt: „Never bear more than one kind of trouble at a time. Some people bear three – all they have had, all they have now and all they expect to have“ (Edward Hale). Frei übersetzt: „Trage niemals mehr als ein Problem gleichzeitig mit dir herum. Manche Menschen tragen jedoch drei. Die, die sie schon hatten, jene, die sie gerade haben, und alle jene, auf die sie noch warten.“



Stress ist eine sehr alte Reaktion in unserem Körper. Sie verlangt uns eine „Flucht-oder- Kampf Reaktion“ ab. Laufen wir davon oder kämpfen wir? Ereignisse, die man in der Natur immer wieder beobachten kann. Unsere Stressreaktionen auf die Umgebung sind sehr unterschiedlich. Lebt jemand gerade in Aleppo, in den düsteren Vierteln, dort wo Krieg herrscht und man nicht weiß, ob man morgen noch am Leben ist, ist Stress natürlich berechtigt. Lebt man jedoch in Westeuropa, hat eine Arbeit, eine Wohnung oder ein Haus, gesunde Kinder und einen netten Partner, könnte man sich eigentlich zurücklehnen, oft tut man dies aber nicht.

Ich habe mich als praktischer Arzt natürlich viel mit „negativen“ Emotionen beschäftigt. Dazu gehört

auch die Angst, die uns in Stress versetzen kann. Das Wort Angst hat seinen Ursprung in der lateinischen Sprache (lat.: angustus). Angustus bedeutet Enge, schmal. Angina pectoris, Angina tonsillaris usw. sind herkömmliche Diagnosen, die mit Angst und damit auch mit Stress zu tun haben.

## Was passiert unter Stress?

Unter Stress wird unser Herzschlag höher, der Blutdruck steigt, die Tätigkeiten des Darms werden gestört und der Nervus Vagus (10. Hirnnerv) wird blockiert. Wir befinden uns in einem Ausnahmezustand. „Kämpfen oder flüchten?“ war früher die Frage. Heute sind die Fragen viel mehr: kündigen oder in der Firma bleiben, Freundschaften abbrechen oder ertragen ... und die Partnerschaft, Kredite, Eltern, Kinder?

Nun, ich nehme an, dass über 90 % der Leser unserer Zeitung in einer Umgebung leben, die ihnen gut tut. Dies ist gut so und soll auch so bleiben. Was jedoch wichtig ist zu wissen: Dauerstress kann Ihrem Herz und Gefäßen schaden. Man hat aber immer die Möglichkeit, diesen abzustellen. Was uns oft fehlt: der Mut zur Veränderung.

Wussten Sie, dass negative Gefühle auch süchtig machen können? Der Körper produziert dabei Hormone, an die er sich gewöhnt und die er immer wieder haben möchte. Angst ist so ein Gefühl. Ich meine dabei nicht die Angst, die man angesichts eines Löwen in freier Wildbahn hat, sondern die Angst, die irrational ist. Sie können auf diese Angst hinaus süchtig werden. Außerdem bringt sie die Zuneigung anderer Menschen, die nicht immer förderlich sein muss.

Um dem täglichen Stress zu entkommen, klar denken zu können und einen guten Schlaf zu haben, empfehle ich gerne entweder Rhodiola oder Jiagolan, das Kraut der Unsterblichkeit. Bei beiden Pflanzen handelt es sich um „Adaptogene“, die uns dabei helfen, damit wir uns an Stress-Situatio-



nen anpassen zu können. Im Gegensatz zu chemischen Mitteln, machen diese Pflanzen nicht süchtig, sondern lassen unsere Konzentration auch in außergewöhnlichen Umständen steigen. Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen von Rhodiola und Jiaogulan, ein Versuch ist es immer wert, um von chemischen Mitteln loszukommen.

### Bluthochdruck

Ein hoher Blutdruck wird oft der „Silent Killer“ genannt, der „stille Mörder“. Nun, im Gegensatz zu den Cholesterinwerten hat die Schulmedizin die offiziellen Blutdruckwerte etwas gelockert. Man darf schon einmal 130 zu 90 haben, dies wird nicht gleich mit Blutdrucksenkern abgemahnt. Trotzdem zählt es sich aus, den Blutdruck öfter zu kontrollieren und, im Fall des Falles, auch zu senken. Bei 95 % der Patienten weiß man nicht, warum der Blutdruck zu hoch ist, man nennt das die „idiopathische Hypertonie“, auf Deutsch: „Ich weiß nicht, woher es kommt, aber ich behandle dich.“

## Tipp: Tribulus 50 + Kapseln



- + steigert die **Libido**
- + **beugt Depressionen vor** und **senkt den Blutdruck**
- + entspannt die **Gefäßwände**
- + **ideal für Sportler**

**EUR 34,90**

Natürlich hat Bluthochdruck etwas mit der Engstellung der Gefäße zu tun. Bitte erinnern Sie sich an den „Kampf-oder-Flucht-Modus“ unserer Stressreaktionen. In diesem Fall rate ich Ihnen dringend, dass Sie beginnen Atemübungen zu machen. Natürlich auch Entspannungsübungen und Ausdauersport. Auch die Umstellung der Ernährung kann einen Einfluss auf Ihren Blutdruck haben. Salzarme Kost, bereichert durch diverse Gewürze kann schon oftmals helfen. Verzichten Sie öfter auf Fleisch und auch hie und da auf ein Abendessen, genießen Sie Hungerzeiten und verlieren Sie Kilos.

Ihr Herz wird es Ihnen danken.

In der Naturmedizin durfte ich erleben, dass die Erdstachelnuss (Tribulus terrestris), gemeinsam mit L-Arginin und Oligopin (ein sehr starkes Antioxidans) den Blutdruck senken kann, natürlich bei der gleichzeitigen Erhöhung der Durchblutung. Tribulus 50 + ist ein Produkt, das den Körper deutlich entlastet, den Blutdruck senkt und die Libido erhöht.

### Bewegung

„Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben“ Hand auf's Herz, befolgen Sie diesen Ratschlag? „Bewegungsmangel ist das neue Rauchen“, so lautet ein Schlagwort, das erst unlängst durch die Medien ging. Im Durchschnitt verbringen wir zu Wachzeiten ca. 7,5 Stunden in einer sitzenden Position, und dies vom Kindesalter an. Dazu kommen dann noch ca. 8 Stunden Schlaf, dies macht in Summe 15,5 Stunden ohne Bewegung. Langes Sitzen kann zu Übergewicht, Diabetes, Herzproblemen, Bandscheibenproblemen und Krebs führen. Verbunden mit einer Ernährung, die zu viele



Kalorien enthält, ist Bewegungsmangel fatal. Das klassische Beispiel dafür: Chips essend vor dem Fernseher sitzen.

Wir sind geboren, um uns zu bewegen. Nicht umsonst wird die tägliche Turnstunde gefordert. Es ist erwiesen, dass Menschen, die sich bewegen, eine größere Fähigkeit zur Aufmerksamkeit haben und leistungsfähiger sind.

*Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger*

---

## Rauchen – ein Leben in der Selchkammer?

**Ich hatte im Rahmen meiner Ausbildung zum praktischen Arzt ein Privileg. Ich durfte bei weit mehr als 150 Geburten anwesend sein und habe über 100 davon eigenständig geleitet. Immer wieder war es ein besonderes Erlebnis, einen neuen Erdenbürger begrüßen zu dürfen. Manchmal aber war es traurig, wenn ich gesehen habe, wie klein manche Kinder waren und wie sehr die Plazenta (der Mutterkuchen, quasi die Speisekammer der Winzlinge) übersät von Narben war. Dies war ein Resultat davon, dass die werdenden Mütter in der Schwangerschaft geraucht haben.**

Kurz und bündig möchte ich diesen Artikel halten. Wenn er nur einen von 10.000 Lesern von Natur heilt dazu bewegt, das Rauchen aufzugeben, dann hat er schon seinen Zweck erfüllt.

Dass Rauchen nicht gesund ist, ist wohl uns allen klar. Ich denke, wer das nicht einsieht, ist mit einem imaginären Helm ausgestattet, der für Schall, Licht und Geruch undurchlässig ist. Was passiert in unserem Körper, wenn wir rauchen (und auch dann, wenn wir passiv rauchen)? Wir zünden eine Zigarette an - über ihren Entstehungsweg werden wir noch mehr erfahren -, danach ziehen wir den Rauch ein, er gelangt in unseren Nasenrachenraum, in die Luftröhre, in die Lunge und in den Magen. Danach werden die Giftstoffe in das Blut aufgenommen, sie kommen somit in Berührung mit all unseren Organen, dem Herz, der Niere, dem Gehirn, der Blase usw. Wir bombardieren den Körper mit oxidativen Stoffen, freien Radikalen und mit Feinstaub. Entzündungen entstehen in unseren Gefäßen und diese verursachen wiederum Herzinfarkte, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Gehirnschläge und Krebs.

Kurzum, wir vergiften unseren Körper, unsere Umgebung und zahlen auch noch dafür. Zur Kassa gebeten werden auch unsere Nachkommen. Zumindest können wir uns jedoch damit trösten, dass wir einige Steuern bezahlt haben. Diese Gelder werden aber aufgebraucht im Gesundheitssystem, um die Schäden des Rauchens zu behandeln.

### Nikotin

In vielen Vorträgen verblüffe ich so manchen Raucher, wenn ich ihr oder ihm erkläre, was Nikotin eigentlich ist. Um dies zu verstehen, muss man sich etwas mit der Biologie der Tabakpflanze auseinandersetzen. Werden die Blätter einer solchen Pflanze von einem Fressfeind attackiert, dann sendet das betroffene Blatt ein Signal an seine Wurzeln. Diese produzieren daraufhin Nikotin. Das Nikotin wandert mit dem Saftstrom nach oben und wird in den Blättern abgelagert. Kommen nun noch mehr

Fressfeinde, dann ist die Pflanze geschützt, denn bei Nikotin handelt es sich um ein Gift, das gegen Insekten (die Angreifer) gerichtet ist. Eine kleine Nebenbemerkung: Nun verstehen wir auch den Ausdruck der Neonicotinoiden, Pflanzenschutzmittel, die Insekten zuerst süchtig machen und dann töten und somit auch zum Bienensterben beitragen. Ihre chemische Zusammensetzung wird dem natürlichen Nikotin nachempfunden.

### Fazit: Raucher sind süchtig auf Insektengift.

Rauchen kann beitragen zu folgenden Erkrankungen:

*(Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stelle für Krebsprävention)*

Grauer Star, Parodontitis, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Lungenentzündung, Bronchitis, Asthma, Allergien, Arteriosklerose, Koronare Herzerkrankung, Schlaganfall, Bauchaortenaneurisma, Gefäßverschlüsse, Lungenkrebs, Mundhöhlenkrebs, Kehlkopfkrebs, Magenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Harnleiterkrebs, Blasenkrebs, Nierenkrebs, Leukämie, Diabetes, Unfruchtbarkeit, Schwangerschaftskomplikationen, Osteoporose, Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs, geringes Geburtsgewicht und geringe Größe eines Neugeborenen, kleiner Kopfumfang, Geburtsdefekte, plötzlicher Kindstod.

In Deutschland sterben jährlich ca. 110.000 Menschen an den Folgen von Zigarettenkonsum, besonders gefährlich ist Rauchen für Teenager und junge Frauen, die zugleich die Pille einnehmen.

Der Konsum von Tabak ist aber nicht nur schädigend für die Konsumenten. Die Produktion von Tabakwaren: Um die Felder für Tabakpflanzen zu gewinnen, werden Wälder abgeholzt. Obwohl die landwirtschaftliche Fläche der Erde „nur“ zu weniger als 1 % von der Tabakindustrie genutzt wird, so entfallen doch 2 - 4 % der globalen Abholzung auf diese Industrie. Der ökologische Fußabdruck, inklusive der Verschwendung von Wasserreserven, ist katastrophal. Bei der Herstellung von Tabakwaren

werden außerdem chemische Substanzen eingesetzt, die für die Umwelt sehr belastend sind.

Und zum Schluss: Ein achtlos weggeworfener Zigarettensammel verunreinigt bis zu 100 Liter Wasser. Wir sehen „coole“ Menschen, offensichtlich ange-regt durch den Marlboro Cowboy, die Reste ihrer Zigarette einfach aus dem Autofenster werfen, an Seeufern oder in Parkanlagen von Großstädten hinterlassen? Es handelt sich dabei um Sondermüll, und keine Kläranlage der Welt kann diese Schadstoffe aus unserem Wasser wieder heraus-filtern. Sehr optimistische Schätzungen gehen da-von aus, dass ein Zigarettensammel in 10 Jahren biologisch abgebaut wird.

Ich möchte nicht, dass sie diesen kurzen Artikel als eine Pauschalverurteilung von rauchenden Mitmenschen verstehen. Wichtig ist, dass wir die Verantwortung für unser Handeln übernehmen. Bevor wir jedoch zur Einsicht kommen, steht oft die Erkenntnis. Ich hoffe mit diesem Artikel, im Sin-ne der Umwelt, dazu beigetragen zu haben, dass der eine oder andere Leser sein Konsumverhalten überdenkt. Schon 10 % weniger Zigaretten wäre ein enormer Erfolg für unsere schöne Welt.

Wer trotz dieser eindringlichen Warnungen nicht mit dem Rauchen aufhören möchte, dem emp-fehle ich ein paar Euro sinnvoll in Antioxidantien zu investieren. Frisches Gemüse, Obst und Beeren können die Schäden eingrenzen. Die Aronia- und die Konabeere sind da besonders hervorzuheben. Dieser Tipp soll aber nicht dazu beitragen, dass man hemmungslos weiter raucht.

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

## Tipp: Rhodiola Kapseln



- + wirkt **stimulierend** und **energiespendend**
- + hat einen schützenden Effekt auf das Nervensystem
- + hat eine vorbeugende Eigenschaft bei Diabetes

nur  
EUR 29,70

## Ausgezeichnetes Unternehmen

**Für die Umstellung auf eine bioba-sierte Kunststoff-Alternative wurde die Dr. Ehrenberger Synthese GmbH mit dem Daphne Excellent Project aus-gezeichnet.**



Erdölbasierte Kunststoffdosen gehören ab so-fort der Vergangenheit an. Nach intensiver Suche konnte ein Produzent für biobasierte Gebinde gefunden werden. Seither werden alle Produkte noch umweltfreundlicher ver-packt. Denn alle Dosen werden nun aus dem nachwachsenden Rohstoff Zuckerrohr her-gestellt. Für diese Maßnahme wurde die Dr. Ehrenberger Synthese GmbH für den renom-mierten Daphne Umwelttechnologiepriis 2016 - den „Oscar der Nachhaltigkeit“ - nomi-niert und mit dem Daphne Excellent Project ausgezeichnet.

**Mit dieser Maßnahmen trägt das Unterneh-men nachweislich zur CO2-Reduktion bei.**



## Vererbung oder: Wem gehört mein Körper?

**Wem gehört mein Körper? Zugegeben, eine seltsame Frage, ich stelle sie jedoch regelmäßig in Vorträgen und Seminaren. Immer wieder bekomme ich die Antwort: Mein Körper gehört mir und sonst niemandem. Prinzipiell ist ja gegen so eine Ansicht kein Einwand gerechtfertigt. Wenn schon das Haus der Bank gehört, die Erbschaft den Kindern, das Auto der Leasingfirma und die Wohnung dem Vermieter, dann will man doch zumindest seinen eigenen Körper behalten dürfen, oder? Wenn Sie vielleicht eine etwas andere Meinung lesen wollen, dann lesen Sie bitte weiter, wenn nicht, dann blättern Sie um und vergessen Sie meine Frage.**

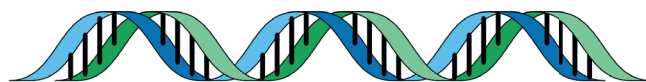
„Mein Großvater, meine Großmutter, meine Eltern hatten Herzprobleme, ich auch, also habe ich sie geerbt.“ Solche oder ähnliche Argumente habe ich schon hunderte Male gehört. Das Erbgut als Verursacher von Krankheiten. Wir haben den Schuldigen ausgemacht: Die Vererbung. Irgendwelche Gene haben „Schuld“ an meiner Krankheit, da kann man nichts machen, es liegt halt in der Familie. Nun, die ewig gestrige Wissenschaft der Genforschung und Gentechnologie fördert natürlich diese Ansicht. Bald werden wir die Gene „erwischen“, die uns die unangenehmen Krankheiten bescheren, wir werden sie eliminieren und ein glückliches, gesundes und langes Leben führen können. Wenn es nur so einfach ginge, ich hätte nichts dagegen, leider ist es nicht so. Wer die Verantwortung für seine Gesundheit und die seiner Nachkommen in seinen Genen sieht, der irrt gewaltig. Um eine teilweise Aufklärung bin ich in diesem Artikel bemüht.

Die Genetik war lange Zeit ein Prunkstück der medizinischen und biologischen Forschung. Wettrennen wurden veranstaltet, um gewisse Gensequenzen zu entschlüsseln, man erhoffte sich, dass man diverse Krankheiten besser in den Griff bekommt und somit nur mehr gesunde Menschen die Erde bevölkern. Welch ein Irrtum!

„Genetiker“ in aller Welt kommen, wenn sie ehrlich sind, zu dem Schluss, dass eine ihrer Haupttheorien einfach lückenhaft ist und dass unsere Gene lange nicht so viel Macht haben über unseren Körper, wie ursprünglich gedacht. Eine schlechte Nachricht? Nein, eine gute, eine sehr gute sogar, denn sie gibt den Menschen ihre Eigenverantwortung zurück.

Schrittweise wird der Forschung der Genetik von der sogenannten Epigenetik der Rang abgelauften. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Nun, der zentrale Denkansatz ist, dass unser Körper kein geschlossenes, sondern ein offenes System darstellt, das sich mit der Umgebung in einem ständigen Austausch befindet. Vereinfacht gesagt: Unser Körper ist keine Maschine und er reagiert auf

Einflüsse aus der Umwelt. Die revolutionäre, neue Erkenntnis der Epigenetik ist allerdings, dass Erfahrungen, die der Körper macht, auch weiter ver-



erbt werden können. Dies widerspricht natürlich der herkömmlichen Vererbungstheorie, ist aber eine sehr fundierte Tatsache.

Eine wenig erstaunliche Erkenntnis der Epigenetik ist, dass sich der Mensch immer in Bezug zu seiner Umgebung entwickelt. Sichtbar wird dies bei eineiigen Zwillingen. Je unterschiedlicher ihre Umwelten sind, desto unterschiedlicher sind auch ihre Entwicklungen. Der Grund dafür ist, dass verschiedene Genome „an-“ bzw. „abgeschaltet“ werden können, je nachdem in welchem Umfeld sich der Mensch befindet. Die Einflussfaktoren aus der Umgebung sind ganz unterschiedlich. Sie reichen von Ernährung über Bewegung hin bis zu zwischenmenschlichen Beziehungen und einem sinnvollem Umgang mit Stress. So weit, so gut. Besonders interessant werden die relativ neuen Erkenntnisse jedoch dann, wenn die Vererbung mit ins Spiel kommt. Epigenetische Veränderungen an der Erbsubstanz, z.B. durch die Anlagerung bestimmter Moleküle (Beispiel: Methylierung), betreffen nicht nur eine einzelne Person, sondern werden weiter vererbt. Dies hat weitreichende Konsequenzen für die Nachkommen.

An dieser Stelle zwei Beispiele:

Wir wissen ganz genau, dass ein Kind während der Schwangerschaft leidet, wenn die Mutter raucht, Alkohol trinkt oder Drogen zu sich nimmt. Die Kinder kommen in diesen Fällen kleiner auf die Welt oder sind bereits süchtig auf verschiedene Substanzen. Die Mutter wird dann oft zur Rede gestellt und kann den Konsum verschiedener Drogen nur

schwer leugnen. Wie aber steht es denn mit den Vätern? Haben diese vor der Zeugung Verantwortung für ihren Lebensstil?

bezahlte Anzeige

## Tipp: Denk fit Gedächtniskapseln



+ **steigert** dank Bacopa, Curcuma und Oligopin **die Konzentrations-, Merk- und Erinnerungsfähigkeit**

EUR 34,90

Diese Frage kann, aufgrund neuester epigenetischer Forschungen, eindeutig mit JA beantwortet werden. Väter haben die Verantwortung für ihre Kinder schon, bevor sie sie zeugen. Nun, dies betrifft ihre Lebensweise, genauer gesagt, ihre Ernährung.

Unterschiedliche Forschergruppen, u.a. in Japan, den Vereinigten Staaten und in Kopenhagen fanden heraus, dass die Ernährung des Vaters vor der Zeugung einen Einfluss auf die Gesundheit seiner Nachkommen hat. Ist die Ernährung besonders fettreich und proteinarm, dann leidet die nächste Generation viel öfter an Übergewicht, Insulinresistenz und somit an Diabetes. Dies hat mit einer Veränderung der Spermien zu tun, die im Nebenhoden produziert werden. Es kommt dabei zu Veränderungen der RNA, wobei kurze Stücke als Überträger des Essverhaltens des Vaters fungieren. Zur Erklärung: Die RNA „liest“ die Information von der DNA ab und spielt somit eine wichtige Rolle in der Proteinsynthese. Ist sie verändert, dann kann es zu einer „Vererbung“ von Ernährungsfehlern kommen.

Noch phantastischer, jedoch wissenschaftlich erwiesen, ist eine ganz andere Tatsache. In Schweden hat man herausgefunden, dass Menschen schwer erkranken können, weil ihre Großväter als Jungen (Alter 8-12) zu viel zum Essen bekamen. Diese Erkenntnis steht völlig gegensätzlich zu der weit verbreiteten Annahme, dass es sich bei un-

seren Genen um starre Gebilde handelt. Sie sind vielmehr Antennen, die jede Sekunde mit der Umgebung in Kontakt stehen und auf verschiedene Reize reagieren. Die Nobelpreisträgerin Barbara McClintock erkannte als erste Forscherin, dass biologische Systeme auf schwere ökologische Stressoren mit Veränderungen ihrer Genome reagieren können. Eine sensationelle Erkenntnis vor dem Hintergrund der bestehenden, veralteten Vererbungstheorie.

Es ist aber nicht nur die Ernährung, die sich positiv oder negativ auf unsere Nachkommen auswirken kann.

*„Die Epigenetik macht deutlich, dass jeder Mensch eine Mitverantwortung dafür trägt, wie sein genetischer Apparat funktioniert. Vitaminreiche, fettarme Ernährung, Bewegung, gute zwischenmenschliche Beziehungen und wenig psychischer Stress sind bedeutsame Einflussfaktoren dafür, ob unsere Gene gesund bleiben oder nicht.“*

*(Zitat: Joachim Bauer, Epigenetiker)*

Die moderne Wissenschaft macht es uns also klar: Unsere Gene werden beeinflusst von Umweltfaktoren, zwischenmenschlichen Beziehungen, unserer Ernährung, dem Bewegungsverhalten und anderen Faktoren. Das bedeutet natürlich für uns, dass wir immer wieder unseren Lebensstil überdenken und auch wenn notwendig, Korrekturen vornehmen sollten. Die Erkenntnisse der Epigenetik mögen uns vielleicht an gewisse Spielregeln erinnern, sie geben uns aber auch die Freiheit, von dem Diktat unserer Gene unabhängig zu werden. Vererbung bedeutet Verantwortung, so kann man es in einem kurzen Resümee zusammenfassen. Erkrankungen der Gefäße, des Herzens und Diabetes können also einem Kind bereits in die Wiege gelegt werden, durch den selbst gewählten Lebensstil der Eltern und der Großeltern.

Daher zum Schluss noch einmal die provokante Frage: Wem gehört mein Körper? Mir oder der Zukunft meiner Kinder?

Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper nur ausgeliehen ist, ausgeliehen aus der Zukunft unserer Kinder, so wie unsere schöne Erde.

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

## 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 körperliche, geistige und seelische Stressfaktoren, die den Menschen laufend belasten. Schwachstellen (z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder mentale/emotionale Blockaden) werden aufgedeckt und beseitigt. Der Einsatz im medizinischen oder therapeutischen Bereich sowie bei alltäglichen Fragen bzw. Problemen ist sehr vielseitig und nachhaltig.



### Zielgruppe:

ÄrztInnen und TherapeutInnen sämtlicher Fachrichtungen, Pflege- und Sozialberufe, ErnährungsberaterInnen, EnergetikerInnen, interessierte PatientInnen sowie alle Menschen, die mehr vom Leben erwarten.

### Berufsausübung:

Gesundheitsberufe wenden die Inhalte dieses Kurses innerhalb des Grundberufes an. Tiefenkinesiologie kann aber auch als freies Energetikergewerbe selbständig ausgeübt werden. Selbstverständlich erhalten Sie für jeden Kurs ein Zertifikat.

### Kursort:

Seminarhaus „Alte Dorfschmiede“  
8382 Mogersdorf Nr. 28 (Bahnhof)

## KURSTERMINE:

### Tiefenkinesiologie Grundkurs

Datum: 22.04.2017  
Dauer: 10-18 Uhr  
Kosten: € 120,00

**Praktisches Lehrziel:** Muskeltest (mit einem Arm und Armlängendifferenz)

Mit den Erkenntnissen dieses Basiskurses können Sie Ihr therapeutisches Repertoire erweitern.

**Themen:** Einführung in die fernöstliche Medizin (Meridiane, Geistesgifte), Grundzüge der Ernährung (5 Elemente), Gesundheitskiller, Austesten von Unverträglichkeiten aller Art (Nahrungsmittel, Kosmetika, Textilien, ...), Schnelltest für Nahrungsergänzungen, Herstellung von Testsätzen, rasche Hilfe in akuten Fällen (ätherische Öle, Bachblüten, Tees, Steine, Kräuter, ...), Anti-Stress mit Farbbrillen.

**Voraussetzung:** Keine.

### Tiefenkinesiologie Therapiekurs A

Datum: 24.06.2017  
Dauer: 10-18 Uhr  
Kosten: € 150,00

**Praktisches Lehrziel:** energetischer Ausgleich blockierter Meridiane.

**Themen:** Ernährung, Entgiftung/Entschlackung (Schwermetalle, Chemikalien, Parasiten, ...), Herde austesten, Schmerzbehandlung, Mudras („Fingeryoga“), I Ging (das Weisheitsbuch der Chinesen).

**Voraussetzung:** Besuch des Grundkurses oder einschlägige kinesiologische Erfahrung.

### Tiefenkinesiologie Therapiekurs B

Datum: 23.09.2017  
Dauer: 10-18 Uhr  
Kosten: € 150,00

**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.

**Voraussetzung:** Besuch des Therapiekurses A.



## Fortsetzung Kurstermine:

### Tiefenkinesiologie Praxiskurs

Datum: 21.10.2017  
Dauer: 10-18 Uhr  
Kosten: € 150,00

Dieser Kurs ist ergänzend als Vertiefung Ihrer bisherigen Anwendungen gedacht. Es gibt viele Themen, die weiter zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit beitragen.

### Schwerpunkt 2017:

Reizwörter. Jeder Mensch wird durch Reizwörter, auf die er förmlich „abfährt“, in seiner Handlungsfreiheit eingeschränkt.

### Die Lösung lautet:

Austesten – bewusstmachen – beseitigen.

**Voraussetzung:** Besuch des Grundkurses oder erfahrene ÄrztInnen und TherapeutInnen.

Verfasser: Dr. med. Walter Steindl,  
Ganzheitsmediziner, praktiziert in Güssing  
([www.ganzheit.info](http://www.ganzheit.info))

bezahlte Anzeige

### Unser Buch-Tipp! **Lebe!**



**Warum werden einige Menschen selbst bei aus-sichtslos schwerer Krankheit wieder gesund und andere nicht?**

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

**nur 19,90**

Autor: Dr. med. Michael Ehrenberger  
Umfang: 160 Seiten, gebunden

### Unser Rezept-Tipp!

#### **Power Smoothie**

mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien



#### Zutaten:

150 g grünes Blattgemüse  
(z.B. Blattspinat, Mangold, Rucola, ...)

1 handvoll Früchte (z.B. Mango, Trauben)

200 ml frisch gepresster Orangensaft  
aus Bio-Orangen

Saft einer halben Bio-Zitrone

1 gehäufte TL Entschlack dich

#### Zubereitung:

Alle Zutaten grob zerkleinert fein mixen und genießen.

**Tipp: Eine ideale Ergänzung: zusätzlich den Inhalt einer Kapsel Bio-Granatapfel und einer Kapsel Grapefruitkernextrakt mitmixen.**

Bio-Granatapfel-Kapseln und Grapefruitkernextrakt-Kapseln erhalten Sie bei Dr. Ehrenberger Naturprodukte  
(bestellbar auf [www.dr-ehrenberger.eu](http://www.dr-ehrenberger.eu))

## Am Anfang war ... die Kooperation! Empathie, ein Wort mit Zauber

**Es ist ein Österreicher, den ich für den nächsten Friedensnobelpreis vorschlagen würde: Martin Nowak. Er ist ein weltberühmter Mathematiker und Biologe und lehrt an der US-Elitenuniversität Harvard. Er will mit seinen Gleichungen die bekannte Evolutionstheorie von Darwin erweitern und zeigt uns, wie wir unser Leben verbessern können, im familiären Bereich, im Bereich der Wirtschaft und der Politik. Ob Sie es glauben oder nicht, eine solche, sehr einfache Einstellung, hat Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.**

Hätte ich die Gelegenheit, ich würde allen selbsternannten und selbsterfundenen „Politikern“ nur ein Wort in ihr Stammbuch schreiben. Kooperation. Mehr noch: Sie sollten alle, ohne Ausnahme, zurück in den Kindergarten gehen und lernen, wie man miteinander umgeht. Dort kann man es lernen, und zwar von den Kindern, nicht von den Erwachsenen. Manchmal kommt es zu einem Streit, der ist aber bald gelegt und in der Gruppe geht es weiter. Kinder an die Macht!

Martin Nowak lehrt es uns, in mathematischen Modellen. Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass nur kooperative Individuen überleben können. Kinder eben.

Eine solche Lebenseinstellung ist gar nicht so schwer zu erlernen, wie man glaubt. Ein sehr lieber Freund von mir, Hansi Kreuzmayr alias „Waterloo“ ist das lebendige Beispiel dafür. Er ist ein Sänger, ein Entertainer und versteht es, die Menschen zu begeistern. Menschen tanzen vor seiner Bühne und singen mit. Man glaubt ihm und seiner Vision, berührend für jeden, der es schon einmal erlebt hat. Bei unserem letzten Fest mit Waterloo waren es immerhin 700 Gäste.

### Was bewirkt Empathie in uns?

Empathie bewirkt eine innere Zufriedenheit, ein Wohlfühlen, eine Ausgeglichenheit, ein Zuhause-sein. Ein sattes Gefühl an positiven Erlebnissen (vergleiche: Frühlingslied von Konstantin Wecker, zu finden auf YouTube) lässt uns innerlich wachsen und reifen. Wir werden das, was wir sind: Menschen mit einem gesunden Herz.

Positive Gefühle haben eine Auswirkung auf unseren Körper. Sie lassen uns Hormone ausschütten, die positiv für unsere Gesundheit sind, in die wunderschönen Märchenwelten des zufriedenen Zusammenlebens eintauchen. Mathematik hin oder her, Kooperation ist der Schlüssel zum persönlichen und globalen Erfolg. Da hat Martin Nowak eindeutig recht.

Um Ihrem Herzen Gutes zu tun, versuchen Sie doch einmal:

- Die gestresste Kassiererin im Supermarkt zu fragen, wie es ihr denn geht.
- Dem Polizisten einen schönen Abend zu wünschen, der Sie gerade abgemahnt hat.
- Mitarbeitern zu sagen, wie gut sie heute aussehen.
- Lachend durch die Innenstadt oder den Supermarkt zu gehen.
- Einem Kind zuzuzwinkern, die Kinder zwinkern zurück.
- Ohne Grund Blumen zu verschenken.
- Menschen über die Straße gehen zu lassen, auch wenn gerade kein Fußgängerübergang da ist.
- Allein in den Wald zu gehen und die Schönheit der Natur zu sehen.
- Sich über einen Regen zu freuen, der bringt Fülle und Nahrung.
- Sich im Spiegel zu sehen und zu sagen: „Du bist gut und bist es wert, hier zu sein.“

Empathie tut unserem Herzen gut, dies ist bewiesen. Das Gehirn schüttet in diesem Fall Hormone aus, die unserem Körper guttun. Für diese Lebensansicht gibt es allerdings keine Nahrungsergänzungen, nur die schlichte menschliche Einsicht und Vernunft. Vielleicht denken Sie sich: „Ich allein kann ja doch nichts ausrichten“, dann halten Sie es nach den Worten des Dalai-Lama: „Versuche einmal in einem Raum zu schlafen, in dem sich eine Mücke befindet.“ Sie werden sehr schnell daran erinnert, was Sie allein alles bewegen können.

Vor allen Dingen, wenn wir Empathie und Kooperation aus dem Blickwinkel der Epigenetik betrachten, wird uns sehr schnell klar, dass beides Eigenschaften sind, die uns die Fähigkeit verleihen unsere Gene zu steuern. Los geht's!

Verfasser: Dr. med. Michael Ehrenberger

# Die Trinkwasser-Filtration - die natürliche, physikalische Aufbereitung des Wassers

**Die kommunale Wasseraufbereitung gibt sich alle erdenkliche Mühe im Rahmen ihrer technischen und wirtschaftlichen Möglichkeiten ein hygienisch gutes Trinkwasser zu liefern. Durch eine zusätzliche Filtration kann es jedoch erheblich verbessert werden, dazu ist Eigeninitiative gefragt.**

Strebt man eine optimale Qualität dieses Lebensmittels an, so sollte eine Reinigung am Ort der Entnahme, in der Küche, erfolgen. Nachfolgend wird die Trinkwasser-Filteranlage Nerio® der Levigata GmbH vorgestellt und beschrieben.



In der ersten Stufe dieses Filters wird das Leitungswasser durch eine Kieselgur-Patrone mit 0,8 µm Filterfeinheit geführt.

Hier werden bereits die meisten Bakterien sowie einige Schadstoffe (z.B. Schwermetalle) auf der Oberfläche der Kieselgur-Patrone

zurückgehalten. Diese lassen sich nach größeren Durchsätzen problemlos mit einem weichen Schwamm abwaschen.

Die nachgeschaltete zweite Filterpatrone leitet durch ihre äußere Schicht aus Aktivkohle - welche aus biologisch angebauten Kokosnussschalen gewonnen wurde - effektiv Chlor und Chlorverbindungen aus. Halb- und Schwermetalle sowie chemische Rückstände aus Arzneimitteln, Pestiziden und Mikroplastik werden vollständig aus dem Wasser entfernt. Sollten Schadstoffe im Wasser enthalten sein, so werden diese in den gebogenen inneren Feinst-Membran-Faserröhrchen zurückgehalten. Diese Ultra-Filtrationsmembranen besitzen eine Filterfeinheit von 0,02 µm. Nach Durchlaufen des Filters ist das Wasser weitgehend frei von Schadstoffen und chemisch einwandfrei.

Die Nerio®-Filteranlagen erreichen bei ausgezeichnete Filterleistung eine hohe Gebrauchsleistung von 8.000 bis 10.000 Liter. Die sichere Zapfenbefestigung mit zwei O-Dichtungsringen

gewährleistet, dass das Wasser ohne seitliches Umströmen die einzelnen Filterpatronen sicher durchläuft. Sinkt die Ausflussmenge auf unter ½ l/min bzw. nach zwei Jahren sollten die Patronen gewechselt werden.

Die Nerio® Filteranlagen sind auch zum Einbau unter der Spüle mit Einzelhahn oder mit dem komfortablen 3-Wegehahn für Kalt/Warmwasser ungefiltertes Wasser erhältlich.



Die Wasserverwirbelung mittels Ultra-Kolloidation®, die physikalische Aufbereitung des Wassers. Die nachstehend beschriebene hydrodynamische Wasserbehandlung, bezeichnet als Ultra-Kolloidation, war ursprünglich bekannt unter der Bezeichnung „Levitation“, benannt nach dem deutschen Erfinder Dipl. Phys. Wilfried Hacheney.

Durch die an den Vorgaben der Natur orientierte Exrem-Verwirbelung werden Wasser-Cluster in winzige Cluster, sogenanntes kolloidales Wasser zerstäubt. Kolloidal deshalb, weil die Wassercluster dann nur noch unter 100 nm groß sind.

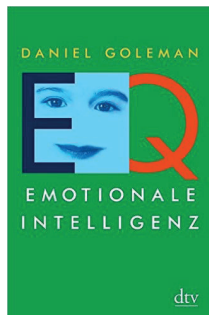
Dieses Wasser schmeckt besonders frisch, natürlich und weich. Es ist ein regeneriertes Wasser, das die Eigenschaften eines natürlichen artesischen Tiefenquellwassers aufweist. Die beschriebene Zerstäubung wird nicht nur bei Wasser erreicht, sondern auch beim im Leitungswasser befindlichen Kalk, dem Calciumkarbonat.

Dieses Tafelwasser mit oder ohne Sauerstoff-Zufuhr können Sie sich zu Hause selbst zubereiten.

Weitere Informationen unter:  
[www.levigata-vita.at](http://www.levigata-vita.at)  
Hauptstrasse 37  
9470 St.Paul im Lavanttal  
E-Mail: [info@levigata-vita.at](mailto:info@levigata-vita.at)



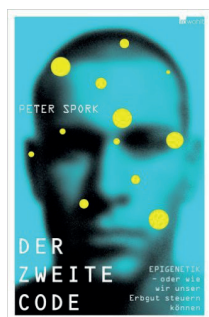
## Unsere Buchtipps:



### Daniel Goleman: Emotionale Intelligenz

Wer Erfolg im Leben haben will, muss klug mit seinen Gefühlen umgehen können und das emotionale Alphabet beherrschen. „EQ statt IQ“ heißt die neue griffige Erfolgsformel, mit der Daniel Goleman einen Nerv unserer Zeit trifft. Sein internationaler Bestseller zeigt spannende Forschungsperspektiven zu einem Thema, das uns alle angeht: die Wiedervereinigung von Herz und Verstand.

*Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottler ist?*



### Peter Spork: Der zweite Code

Ob wir ein hohes Alter erreichen oder in unseren besten Jahren sterben – wird das schon bei unserer Zeugung festgelegt? Dieses Buch zeigt: wichtiger als die Gene sind unsere Erfahrungen und unser Lebensstil. Wir können das Erbgut steuern – und damit unser Leben selbst in die Hand nehmen.

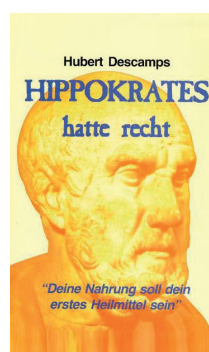
*Eine kundige Einführung in die wundersame Weiten der Epigenetik!*



### Dean Ornish: Revolution in der Herztherapie

In diesem Buch zeigt Dean Ornish, dass es möglich ist, die Verkalkung der Herzkranzgefäße bei Herzinfarktkranken oder -gefährdeten zurückzubilden. Ohne Medikamente und ohne chirurgischen Eingriff. Das revolutionäre Konzept basiert auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Empathie.

*Noch nie wurde eine einfache, aber erfolgreiche Methode so genau untersucht.*



### Hubert Descamps: Hippokrates hatte recht

Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für Menschen, die ihre Ernährung verbessern möchten. Themen wie Vitamine, Mineralstoffe, Zucker und Weißmehl werden angesprochen. Basierend auf der Idee der Makrobiotik liefert das Buch wertvolle Tipps bezgl. Ballaststoffen, Kohlenhydratstoffwechsel u.v.a. Themen, die uns sonst in dem Dschungel der Supermärkte verborgen bleiben.

*Ein wunderbares Nachschlagewerk, gestützt von Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft.*

Wenn nicht zustellbar retour an: A-8382 Mogersdorf 179

Zugestellt mit post.at - Sponsoring Post 0021210634

## Das Leben in vollen Zügen genießen ...

mit den Bio- & Naturprodukten der Qualitätsmarke Dr. Ehrenberger

Erlasene und wirkstoffreiche Natursubstanzen werden sorgsam - für Ihr „Mehr an Wohlbefinden“ - nach höchsten Qualitätsansprüchen, frei von künstlichen Zusätzen - produziert.



**Dr. Ehrenberger**  
Bio- & Naturprodukte

### Unsere PLUS-Punkte:

wir sind mehrfach zertifiziert

**Vegan Blume**

**Austria-Bio-Siegel**

**EU-Bio-Logo**

arbeiten zu

**100 % tierversuchsfrei**

verwenden nur

**100 % natürliche**

**Rohstoffe**

und garantieren

**0 % künstliche Aroma-  
und Zusatzstoffe**



### Dr. Ehrenberger Synthese GmbH

E-Mail:  
Bestelltelefon:  
Verkaufsraum:  
Onlineshop:

office@dr-ehrenberger.eu  
03325/202 48  
8382 Mogersdorf 179  
www.dr-ehrenberger.eu