



*Natur heilt*  
Verein für Kooperation mit und für Natur

09  
NOV.  
2017

# MAGAZIN

Superfood Algen  
– Povernahrung  
aus dem  
Wasser

04

Nahrungs-  
ergänzung - was  
und wieviel  
ist sinnvoll?

08

Traubenkern-  
Extrakt – Was  
ist so toll  
an OPC?

31

# Inhalt

Vorwort .....	03
Superfood Algen – die Povernahrung aus dem Wasser .....	04
Nahrungsergänzung – was und wieviel ist sinnvoll? .....	08
Kolloidale Zustände im menschlichen Körper .....	13
Die Grundlage des Lebens: Mineralstoffe, Sonnenlicht und Wasser .....	17
Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte! .....	20
Der Granatapfel – ein göttliches Geschenk .....	25
Mumijo – das „schwarze Gold“ .....	28
Traubenkernextrakt – Was ist so toll an OPC? .....	31
Buchtipps .....	34

## Impressum

### Herausgeber:

Verein „Natur heilt -  
Netzwerk für Kooperation  
mit und für Natur“  
A-8382 Mogersdorf 159  
+43 3325 / 202 48  
info@natur-heilt.at  
www.natur-heilt.at

**Druck:** gugler\*, Melk/Donau

**Auflage:** 30.000 Exemplare

**Artwork:** wildermohn.at

Satz- und Druckfehler  
vorbehalten.

**Hinweis:** Sie bekommen in dieser  
Sonderausgabe von „Natur heilt“  
so manche Antwort auf Ihre Fra-  
gen. 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)).



Höchster Standard für Ökoeffektivität.  
Cradle to Cradle™ zertifizierte  
Druckprodukte innovated by gugler\*.

## Das Dr. Ehrenberger-Team







# Vorwort

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir leben in einer wunderbaren Welt, in der es so viel zu entdecken gibt, dass ein Leben sicherlich nicht ausreichen kann, den ganzen Zauber der Natur zu erfassen. Die Natur ist ein großes Netzwerk, in dem Alles mit Allem verbunden ist. Kein Teilchen existiert nur für sich allein, schon gar kein Lebewesen. Vor Jahren hat man im Yellowstone Nationalpark Wölfe wieder angesiedelt, die bis dahin verschwunden waren. Der Hintergedanke war, dass man die Schäden die das Rotwild verursachte reduzieren wollte. Das Experiment glückte. Die Wölfe nahmen sich, natürlich auf ihre Art, den Hirschen an und die Schäden an den jungen Bäumen gingen dramatisch zurück. Was aber danach passierte, versetzte die Beobachter in Staunen. Dadurch, dass nun mehr Bäume an den Flussufern wachsen konnten, veränderten sogar die Flüsse ihren Lauf. Die Natur pendelte sich wieder in ihr natürliches Gleichgewicht ein.

Ein ähnliches Experiment, natürlich nicht in diesem Ausmaß, gelang Nikki und mir in Mogensdorf. Wir haben seit ein paar Jahren ein Nachbargrundstück gepachtet. Das Grundstück hat eine Neigung und der Boden war so verdichtet, dass der Niederschlag nicht versickerte, sondern ablief ohne in tiefere Erdschichten zu gelangen. Wir begannen Terrassen und Hügelbeete anzulegen, pflanzten Sträucher und Bäume. Die



**Dr. med. Michael Ehrenberger**

Bäume blieben nicht lange allein. Bald schon siedelten sich die ersten Birken an, die jetzt schon an die drei bis vier Meter hoch sind. Im heurigen Herbst staunten wir nicht schlecht, als plötzlich unter den neuen Birken Birkenpilze wuchsen. Ein paar Eichhörnchen haben uns Nussbäume und Eichen geschenkt und unser kleines „Paradieserl“ freute sich im Sommer über Schmetterlinge, Bienen, Hummeln und andere Gäste.

Warum erzähle ich Ihnen das in meinem Vorwort? Mein Beweggrund ist, dass ich Ihnen klarmachen möchte, dass auch Ihr Körper so ein Netzwerk bildet. Auch in ihm existiert kein Organ und keine Zelle allein, auch in ihm ist Alles mit

Allem verbunden. Mit der Natur zu arbeiten bedeutet immer, die Ganzheit im Auge zu behalten. Allergien können ihren Ausgangspunkt im Darm haben und Gelenkschmerzen in der Leber. Ich habe mir daher erlaubt, in diesem Heft einige physiologische Themen anzusprechen, um Ihnen die Zusammenhänge näher bringen zu können.

Falls Sie an weiteren Informationen interessiert sind, auch außerhalb dieser Zeitschrift, dann darf ich Sie auf den Verein „Natur heilt“ aufmerksam machen. „Natur heilt“ ist ein gemeinnütziger Verein der sich mit Themen, die richtungsweisend für unsere Zukunft sein können beschäftigt. Noch sind wir in den Kinderschuhen, hoffen jedoch, dass wir aus diesen bald herauskommen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und freue mich – wie immer – auf Ihre Rückmeldungen.

**Herzlichst**

**Dr. med. Michael Ehrenberger**

# Superfood Algen – die Powerernahrung aus dem Wasser

Von Nikki-Carina Merz

**A**lgen sind für das Klima unserer Welt unverzichtbar: Sie machen das Wasser grün, die Fische satt und stellen nebenbei jedes zweite Sauerstoffmolekül (manche sagen sogar 90%) unserer Atmosphäre zu Verfügung. Also mehr, als alle Bäume dieser Welt. Außerdem binden sie, bei der Photosynthese, auch noch das Treibhausgas CO<sub>2</sub>. Doch nicht nur der Umwelt kommen sie zu Gute...

## Algen sind wahre Powerpakete

Äußerlich angewandt, bringen sie hochwirksame Bestandteile mit sich, sei es im Einsatz gegen Cellulite, zum Schutz gegen Infektionen, als Sonnenschutz oder zur Feuchtigkeitsanreicherung der Haut.

Der Kerneinsatz von Mikroalgen wie Spirulina und Chlorella ist die Nahrungsergänzung. Diese Superfoods sind unter anderem, reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, Vitaminen, Chlorophyll und sekundären Pflanzenwirkstoffen.

In der chinesischen Medizin werden Algen schon seit tausenden von Jahren erfolgreich eingesetzt, um das **Immunsystem zu stärken**, den **Körper zu entgiften** und **Heilungsprozesse anzukurbeln**. Wie bei allen stark chlo-

rophyllhaltigen Lebensmitteln wird besonders die **Wundheilung**, als auch die **Körperhygiene (Mundgeruch, Schweißgeruch)** positiv beeinflusst. Außerdem können die Mikroalgen auch **bei Schilddrüsenproblemen** unterstützen.

Auch bei uns im Westen sind die beiden Algen schon lange für ihre gesundheitliche Wirkung bekannt. Weniger klar ist jedoch oft, *was genau* Algen für unsere Gesundheit tun können und wann welche Alge am besten eingesetzt wird. Daher beleuchten wir die beiden Power-Algen mal etwas genauer...

## Spirulina, die immunmodulierende Blualge

Spirulina ist eine einzellige, spiralförmige Mikroalge, welche in frischem und warmem Wasser in Seen, natürli-

chen Quellen und am allerliebsten in alkalischem Salzwasser, mit einer hohen Salzkonzentration von 10 bis 20 Prozent, heranwächst. Neben Bakterien gehört diese kleine, blaugüne Alge, mit dem wissenschaftlichen Namen *Athrospira platensis*, zu den ältesten Lebensformen dieser Welt überhaupt.

## Nährstoffe in Spirulina

Vor 20 Jahren hatte ich die Gelegenheit in Indien eine Spirulina-Farm zu besuchen und war überrascht viele Kinder, früh morgens, in der Farm vorzufinden. Schnell stellte sich heraus, dass die Farm den Kindern kostenlos, täglich einen Löffel Spirulina in einer Banane verabreichte. Für die ansonsten unterernährten Straßenkinder ein besonderer Segen, denn Spirulina gilt als eines der lückenlosesten Lebensmittel der Welt, sie enthält die wichtigsten uns bekannten Nährstoffe in Fülle, dazu zählen vor allem:

- Beta Carotin (20 bis 30 mal höher wie in Karotten)
- ≈ 55 bis 77 Prozent Eiweiß (enthält alle essentiellen Aminosäuren)
- Essentielle Fettsäuren (inklusive der seltenen Gamma-Linolensäure)
- Vitamine A, B, C, E und K
- Kalium, Calcium, Chrom, Kupfer, Jod, Phosphor, Zink, Selen, Eisen und Magnesium



### Wussten Sie?

Anhand von Chlorella wurde die Photosynthese von Pflanzen erforscht. Melvin Calvin erhielt 1961 den Nobelpreis dafür.



- Chlorophyll, Polysaccharide, Sulfolipide und Glycolipide
- Phycocyanin (blauer Farbstoff, wirkt immunstärkend)

## Gesundheitliche Wirkung von Spirulina

Spirulina zeichnet sich besonders durch ihre **Abwehreigenschaften gegen Bakterien, Pilze und Viren** aus. Sie kann somit den Körper dabei unterstützen **Infektionen und allergische Reaktionen abzuwehren** und generell das **Immunsystem zu stärken**. Eigentlich moduliert sie das Immunsystem sogar – das heisst, dass sie auch überschießende Immunreaktionen, beispielsweise bei Allergien, ausgleicht. Dies macht die Blaualge bei einer Vielzahl von Autoimmunerkrankungen so wertvoll.

Die zellschützenden und regenerierenden Eigenschaften von Spirulina kommen vor allem der Haut zu Gute. Innerlich in Form von Gefäßinnenwänden, Darminnenwänden, etc. und äußerlich in Form von Schutz vor Umwelteinflüssen (Sonnenstrahlen, Rauchen, Smog, etc.). Konkret kann Spirulina **geschädigte Hautzellen regenerieren** und **vor vorzeitiger Hautalterung schützen**.

Weitere gesundheitliche Vorteile wurden zur **Krebsvorsorge, Gewichtsreduktion** und im Bezug zu gesunden **Cholesterin-Werten** beobachtet.

## Chlorella, die entgiftungsstarke Grünalge

Chlorella ist eine viel jüngere Lebensform als Spirulina. Biologen schätzen, dass sie ca. vor 2 Milliarden Jahren entstand. Sie gilt als die erste Form einer Pflanze mit einem vollgeformten Zellkern. Chlorella ist eine kugelförmige, einzellige Mikroalge mit nur wenigen Mikrons Durchmesser. Sie wächst ausschließlich im Süßwasser und wie die 100-fach größere Spirulina Mikroalge, ist auch sie vollgepackt mit vitalen Nährstoffen!



## Nährstoffe in Chlorella

Schon der Name deutet darauf hin: Chlorella ist lateinisch und bedeutet „junges Grün“. Tatsächlich sind nur wenige Substanzen bekannt, die einen so hohen Gehalt an Chlorophyll aufweisen. Chlorophyll ist dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin in seiner chemischen Struktur sehr ähnlich, wirkt unter anderem blutbildend und stärkt unsere Entgiftungsorgane (vor allem Leber und Niere). Außerdem enthält sie:

- Karotinoiden (Beta Carotin, Alpha Carotin und Lutein)
- Vitamine B, C, D, E und K
- Phosphor, Calcium, Zink, Magnesium, Eisen
- ≈ 60 Prozent Eiweiß (enthält alle es-

sentiellen Aminosäuren)

- Essentielle Fettsäuren (inklusive Olein-, Caprin- und Laurinsäure)
- Frei von Jod (geeignet bei Schilddrüsenproblemen, bei denen auf Jod verzichtet werden soll)

## Gesundheitliche Wirkung von Chlorella

Chlorella zeichnet sich vor allem durch ihre sanfte und gründliche **Detox-Fähigkeit** aus. Sie enthält ein Oberflächenprotein, welches hervorragend **Schwermetalle** (zum Beispiel bei der Amalgamsanierung) **bindet und ausleitet**. Außerdem unterstützt sie generell die **Entgiftung schädlicher Stoffe**, sei es aus der Umwelt oder anfallende Abfallstoffe des eigenen Körpers. Der

enthaltene spezielle Chelat-Komplex bindet sich bevorzugt im Körper an Schwermetalle und kann dann als zusammenhängender Komplex vom Körper optimal ausgeschieden werden. Bei Chemo- und Strahlentherapie vermag sie so die unerwünschten Nebeneffekte, durch die effektive Entgiftung, zu reduzieren.

Bekannt ist auch die unterstützende Wirkung auf das **Hormonsystem** und das **Herz-Kreislauf-System**, als auch die regulierende **Wirkung bei Bluthochdruck** und der Bezug zu **gesunden Cholesterin-Werten** und der **Darmgesundheit**.

## Zusammenfassend: Die Kernpunkte im direkten Vergleich

Beide Mikroalgen wurden schon vor tausenden von Jahren erfolgreich, in den traditionellen Heilkunden, eingesetzt und sind auch von der modernen Wissenschaft eingehend untersucht und mit Studien belegt. Beide sind ebenfalls äußerst eiweiß- und nährstoffreich. Beide unterstützen die **Entgiftung** und die **Entgiftungsorgane**. Sie sind Beide behilflich in der **Krebsprävention und -behandlung**. Beide tragen mit ihren speziellen Fettsäureprofilen auf ihre Weise zum **Schutz des Herz-Kreislaufsystems** bei und Beide wirken der vorzeitigen Alterung und Verschleißerscheinung des Körpers entgegen.

## Power für das Immunsystem

Spirulina hat dabei das ausgewogenere Nährstoffprofil und eignet sich beispielsweise optimal zur Ergänzung bei einer Diät. Außerdem enthält sie mehr Gamma-Linolensäure, welche essentiell für einen **scharfen Verstand** und ein **gesundes Herz** ist. Die entgiftende Wirkung ist sanfter, als die der Chlorella. Im Vordergrund steht bei

Spirulina die **immunmodulierende Wirkung**: sie tritt den schädlichen, wiederholenden Entzündungsreaktionen im Körper entgegen, die aus überschießenden Immunreaktionen (Allergien) entstehen und stärkt die **Abwehrkraft des Immunsystems**.

## Tiefe Entgiftung und Darmgesundheit

Chlorella hingegen weist insgesamt die größere Vielfalt von Fettsäuren auf und unterstützt somit ebenfalls ein **gesundes Herz**. Außerdem enthält sie wesentlich mehr Chlorophyll und ermöglicht eine **tiefe Entgiftung auf Zellebene** – somit befreit sie den Körper von Zivilisations-Toxinen und unterstützt die, für den gesamten Gesundheitszustand so wichtige, **Darmgesundheit**. Studien belegten außerdem, dass Chlorella mit ihrer enormen Fähigkeit zur Zellerneuerung, **geschädigte Nervenzellen reparieren** kann.

## Möglichkeiten der Anwendung

Bei Naturprodukten sind die Möglichkeiten der Anwendung oft so viel-

fältig wie das Leben selbst. Sowohl bei Spirulina, als auch bei Chlorella beginnt die empfohlene Tagesdosis bei 3g, manche empfehlen sogar bis zu 8g. Also zu viel um sie in Kapseln einzunehmen. Andererseits können Algen vor allem in dieser Menge, auch ganz schön intensiv schmecken!

Spirulina ist phantastisch als Granulat einzunehmen. Es lässt sich in Wasser einrühren und trinken, oder über Salate und andere Mahlzeiten streuen. Gegenüber dem Pulver ist es auch angenehm löffelweise einzunehmen und zu kauen, denn es ist milder im Geschmack und klebt nicht ganz so fest an den Zähnen.

Chlorella ist generell etwas milder als Spirulina, dennoch trifft es auf Dauer oft nicht den Geschmack in unseren Breitengraden. Am wenigsten effektiv ist ein Naturprodukt, welches im Schrank steht und nicht eingenommen wird... daher empfehlen wir die Tabletten, oft auch Presslinge genannt. Oft wird Chlorella zunächst zur gründlichen Entgiftung eingenommen und Spirulina im Anschluss zur Harmonisierung. Beide Mikroalgen eignen sich sowohl zur Kur, als auch für eine regelmäßige Einnahme. Ihre Fülle an Nährstoffen macht sie zu einer rein natürlichen Povernahrung – achten Sie lediglich auf die entsprechende Reinheit und Qualität.

## Der Anbau bestimmt die Qualität

Der Grad der Reinheit ist ein ebenso wichtiges Qualitätsmerkmal wie die Fülle der vorhandenen Nährstoffe. Um die Reinheit zu optimieren, sind einige Hersteller auf Glasröhrensysteme ausgewichen – aber haben Sie mal versucht sich durch eine Fensterscheibe zu bräunen?

Viele Stoffe bildet eine Pflanze erst in Reaktion auf ihre Umwelt. Entziehen wir sie ihrem natürlichen Habitat entwickelt sie sich auch anders. Dies ist einer der Gründe wieso wir beispielsweise Schwarzkümmel aus Ägypten beziehen, wo er heimisch ist und nicht



### Tipp für Veganer & Vegetarier

Menschen die sich vorzugsweise pflanzlich ernähren, suchen oft nach Quellen für Eiweiß oder Vitamin B12 – beides ist in diesen Algen reichlich vorhanden. Oft ist jedoch weniger bekannt, dass über 80 Prozent des in Spirulina enthaltenen Vitamins B12 in einer Form enthalten ist, welche für den Körper nicht optimal verfügbar ist. Wir empfehlen daher die Einnahme in Kombination mit Vitamin-B-Komplex forte.






**Anlage zur Produktion von Spirulina (Quelle: E.I.D. PARRY (INDIA) LIMITED)**

aus Österreich, obwohl er hier sehr gut angebaut werden kann. Die Pflanze entwickelt sich in diesem Klima einfach nicht gleich und bietet somit auch nicht die gleiche Wirkung!

verwendet werden. Ebenfalls unterliegen Wasserqualität, strenge Verarbeitungsrichtlinien und Analysen der Mikroalgen der regelmäßigen Kontrolle. Da sie eine negative CO<sub>2</sub>-Bilanz

aufweist, ist diese Anbauweise auch ausgesprochen klimaschonend, weil die Algen bei der Photosynthese Kohlendioxid verarbeiten und Sauerstoff freisetzen. 

## Mikroalgen aus ökologischer Aquakultur

Spirulina und Chlorella gedeihen am prächtigsten, bei Wassertemperaturen zwischen 30 und 50 Grad und ganzjährig viel Licht, in Form von direkter Sonneneinstrahlung. Spirulina bei einem Mineral Salzgehalt von 15% und einem pH-Wert von 9-11 und Chlorella im Süßwasser.

Wir beziehen unsere Mikroalgen in Bioqualität aus Indien. Auf diesem Subkontinent herrschen die optimalen Bedingungen für den natürlichen Anbau von Mikroalgen. Die speziellen, geschlossenen Kulturanlagen vermeiden mögliche Belastungen und stellen eine nährstoffreiche Qualität sicher.

Dabei unterliegt die Produktion der strengen Naturland-Biozertifizierung aus Deutschland. Diese Richtlinien liefern wichtige Vorgaben für die Erzeugung und Verarbeitung. So darf beispielsweise nur pflanzliches Substrat mit Öko-Zertifizierung für den Anbau

### Bio-Chlorella

- Entgiftet sanft und gründlich (bindet auch Schwermetalle)
- Unterstützt das Hormonsystem
- Unterstützt das Herz-Kreislauf-System

**JETZT  
NEU!**



### Bio-Spirulina

- Moduliert das Immunsystem und stärkt die Abwehr
- Regeneriert geschädigte Zellen
- Schützt vor vorzeitiger Alterung

**JETZT  
NEU!**



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

*Wir sind Natur.* 

Bezahlte Anzeige

# Nahrungsergänzung – was und wieviel ist sinnvoll?

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**D**er Markt für Nahrungsergänzungsmitteln wächst seit Jahren ständig und noch ist kein Ende in Sicht. Grund genug, sich wieder einmal genauer mit dem Thema auseinanderzusetzen. Oft fällt es den Konsumenten schwer, sich zu entscheiden ob sie Mittel einnehmen sollen, welches für sie geeignet ist, wie viel die Menge sein darf und wie lange sie anzuwenden sind. Vielen Menschen sind auch die Hintergründe nicht bekannt, warum wir in manchen Lebenssituationen mehr Nährstoffreichtum in unserer Nahrung brauchen.

Waren Sie in den letzten Tagen in einem Lebensmittelgeschäft, mit einem moderneren Ausdruck „Supermarkt“ benannt? Sicherlich, denn es kann gar nicht anders sein. Supermärkte sind zu einem Mekka des modernen Konsumenten geworden. Kaum gibt es irgendeine Aktion, schon pilgert man hin, kauft den Aktionsartikel und nimmt auch noch diverse andere Produkte mit nach Hause. Sehen Sie sich einmal bewusst um, in einer Lebensmittelabteilung eines Supermarktes. Was finden Sie? Mit Wasser und Verdickungsmittel versetzte Fleischreste, die wie Schinken aussehen, Konserven randvoll mit Gemüse und Zucker, Fertigpizzen mit Käseimitaten garniert,

Shrimps aus Aquakultur, Hühnerfleisch vollgepumpt mit Antibiotika, Beeren und Tomaten voll mit „Pflanzenschutzmitteln“. In der Süßwarenabteilung glaubt man, dass das ganze Jahr Halloween gefeiert wird, so gruselige Dinge werden dort angeboten. Zum Beispiel Bärchen, die aus Rindergelatine, Zucker, Farbstoffen und künstlichen Aromen bestehen, sonst nix. Immerhin wird man dauernd mit einer harmonischen Musik berieselt, wohl darum um sich „wie zu Hause“ zu fühlen.

**Antoine de Saint-Exupéry schrieb:** „Ich verbiete den Kaufleuten, ihre Ware allzusehr anzupreisen. Die entwickeln sich schnell zu Schulmeistern und lehren dich etwas als Ziel, was seinem Weg nach nur Mittel ist, und da sie dich über den Weg täuschen, den du einschlagen musst, erniedrigen sie dich gar bald; denn wenn ihre Musik gemein ist, verfertigen sie dir eine gemeine Seele, damit sie ihre Ware bei dir anbringen können. Es ist nun gewiss gut, dass die Dinge dazu geschaffen wurden, dem Menschen zu dienen; es wäre aber wider der Natur, wenn die Menschen dazu geschaffen wären, den Dingen **als Müllkästen zu dienen.**“ (aus: Die Stadt in der Wüste).

Verzeihen Sie mir bitte, dass ich zu Beginn dieses Artikels mit der Tür ins Haus gefallen bin. Manchmal aber braucht man einen Weckruf, um zu verstehen warum in bestimmten Situationen Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind. Der enorme Konsum von Zucker verursacht einen Magnesiummangel, der Verzehr von Fleisch mit

## Natur-Multivitamin 10+

- 3-fach stark für das Immunsystem
- Für mehr Elan und zur Verringerung von Müdigkeit
- Stärkt Nerven und Herz



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

Natur-Multi  
Vitamin 10+  
120 Kapseln  
€34,90



Wir sind Natur.





Antibiotikarückständen kann zu antibiotikaresistenten Bakterienstämmen im Körper führen und diverses Gemüse und Beeren können verschiedene Allergien auslösen. Etwas überspitzt gesagt: Wir gründen einen Shuttleservice: „Aus dem Supermarkt in die Arztpraxis“.

Nun, keine Angst, ganz so schlimm ist es nicht. Unser Körper hat in den vielen Jahrtausenden der Evolution gelernt, mit Krisensituationen umzugehen. Trotzdem sollten wir uns mit Nahrungsergänzungsmitteln beschäftigen und wissen, wann sie einzusetzen sind.

**Drei wichtige Gründe für Nahrungsergänzungsmittel (wenn Sie gesund bleiben oder es werden wollen):**

## 1. Durchforsten Sie Ihre aktuelle Ernährungssituation!

Bitte schreiben Sie, ohne Kompromisse sieben Tage lang auf, was Sie zu sich nehmen. Jede Kleinigkeit zählt. Sie müssen Ihre Notizen niemanden zeigen, wirklich niemanden. Schreiben Sie bitte sowohl die feste Nahrung auf,

als auch jedes Getränk, dass Sie zu sich genommen haben. Sieben Tage reichen schon, denn es ist bekannt, dass wir unsere Ernährung nicht sehr abwechslungsreich gestalten, das macht es übrigens den Supermarktketten wesentlich leichter. Schummeln Sie nicht, seien Sie ehrlich und sehen Sie sich nach einer Woche das Resultat an. Durchforsten Sie dann Ihre Aufzeichnungen danach, wie viele Vitalstoffe (Mineralien, Vitamine, etc.), Ballaststoffe, aber auch Zucker Sie zu sich genommen haben. Bei wie vielen Lebensmitteln können Sie sicher sein, dass sie keine ungewünschten Zusatzstoffe enthalten (Bauernhofgarantie zählt nicht, denn sie kennen den Bauernhof nicht persönlich). Unerwünschte Zusatzstoffe sind zum Beispiel Hormone, Farbstoffe, Palmöl, Geschmacksverstärker und verschiedene andere Lebensmittelzusatzstoffe. Ist Ihr Körper ein Müllhaufen oder eine blühende Permakultur?

## 2. Wie hoch ist Ihre Stresssituation?

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein hochgezüchtetes Rennpferd kurz vor

dem Rennen in der Startbox. Sie wurden besonders auf das Rennen vorbereitet. Hartes Training und ein spezielles Futter geben Ihnen die Kraft das Rennen zu bestehen. Auch ausreichende Ruhezeiten waren bei der Vorbereitung eingeplant. Bald geht das Rennen los und Sie wissen, danach können Sie sich wieder ausruhen. Wie sieht es aber in Ihrem wirklichen Leben aus? Laufen wir nicht manchmal jeden Tag ein Rennen? Aufstehen, Frühstück, Kinder, Firma, Termine, Haushalt... all dies kostet uns Kraft. Sind Sie darauf vorbereitet? Für viele von uns wird jeder Tag zu einer Herausforderung der einen oder anderen Art. In solchen Situationen müssen wir einen klaren Kopf bewahren, um unsere Leistung bringen zu können. Dafür sollten wir vorbereitet sein. Zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe helfen dabei, sie sollten jedoch natürlichen Ursprungs sein.

## 3. Gibt es chronische Beschwerden in Ihrem Leben?

Kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, der keinerlei gesundheit-

lichen Beschwerden hat? Vielleicht ein Baby, frisch angekommen in dieser Welt, fast unberührt von Chemie und anderen Einflüssen aus einer unnatürlichen Umwelt. Und sonst? Nacken- und Kreuzschmerzen, Gelenkschmerzen, Allergien, Gefäßprobleme (arteriell und venös), Diabetes, chronische Obstipation, Übergewicht, Depressionen, Burnout und viele andere Leiden prägen leider häufig unseren Alltag. Anstatt sofort und oft dauerhaft zu Medikamenten zu greifen, kann man es mit einer Umstellung der Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln probieren. Ein Versuch lohnt sich! Uns erreichen täglich Berichte und Schreiben von Menschen, die auf die Kraft der Natur vertraut und dadurch deutlich an Lebensqualität gewonnen haben.

#### **Fünf Regeln für die Auswahl und die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln:**

Wie schon einleitend erwähnt, die Angebote für Nahrungsergänzungsmittel sind überwältigend. Auch die Auswahlkriterien sind umfangreich,

wie soll sich da ein Konsument auskennen? Ich möchte Ihnen daher einen kurzen Leitfaden anbieten. Bitte lesen Sie ihn in Ruhe durch und überlegen Sie, was für Sie in Frage kommt. Ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass wir es sehr oft unserem Lebensstil verdanken, wenn wir in manche gesundheitliche Schieflage geraten. Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, ohne den Lebensstil zu ändern, ist ähnlich zu sehen wie der Versuch, sich unter Wasser abzutrocknen.

## **REGEL 1:** **Natürliche Vitamine** **oder synthetische?**

Vita = lat. Leben! Davon leitet sich das Wort Vitamin ab. Der Industrie ist es gelungen, vitaminähnliche Stoffe nachzubauen. Mit natürlichen Substanzen hat dies herzlich wenig zu tun. Willkürlich werden verschiedene synthetische Mischungen zusammenge-

stellt, die Aussagen darüber werden von der EFSA oder der AGES (Agenturen für Ernährungssicherheit) abgesegnet und ab geht es in das Regal. Die Kunden werden nicht darüber aufgeklärt, dass es sich dabei um rein synthetische Produkte handelt, es sind ja schließlich „Vitamine“.

Völlig anders verhält es sich bei natürlichen Vitaminprodukten. In diesem Fall werden hochwertige Rohstoffe aus biologischen Anbau verarbeitet. Diese Rohstoffe haben eine Geschichte zu erzählen. Sie kommen aus viele Teilen dieser Welt, haben Sonne, Wasser, Erde und Wind erlebt und beinhalten neben Vitaminen, auch noch deren Vorstufen Ballaststoffe, Mineralien, ätherische Öle und Farbstoffe. Einen natürlichen „Cocktail“ also. Schonend verarbeitet, ohne Riesel- bzw. Füllstoffe, kommen sie in die Kapsel und können ihre heilende Wirkung in uns entfalten.

**Mein Rat:** Halten Sie sich an die Weisheit der Natur.

## **REGEL 2:** **Begrenzte** **Einnahmedauer und** **Einnahmemenge**

In unserem Zeitalter des Überflusses neigen wir dazu, zu viele und zu lange Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Denken Sie an die, weiter oben beschrieben, drei wichtigen Gründe für eine sinnvolle Substitution. Haben Sie vielleicht in Ihren Ernährungsgewohnheiten Fehler gefunden? Dann versuchen sie diese zu korrigieren und vertrauen in der Umstellungsphase auf Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Extrakte. Wenn Sie sich nach einer gewissen Zeit besser fühlen, Gewicht verloren haben oder der Blutdruck sich normalisiert hat, können Sie ohne Probleme eine Pause einlegen.

Ich rate auch davon ab, mehr als drei verschiedene Mittel zur gleichen Zeit einzunehmen. Wie können Sie denn sonst zu einer Gewissheit kommen, was Ihnen geholfen hat?



### **Buch-Tipp | Dr. med Michael Ehrenberger und Mag.<sup>a</sup> Julia Gruber:** **Das Heilpflanzen-Lexikon**

Naturheilkunde ist mehr als die bloße Anwendung von pflanzlichen Heilmitteln. Sie möchte den Menschen dazu bewegen sich einerseits mit dem Wesen der Pflanzen zu beschäftigen, in ihnen die Weisheit und Schönheit der Natur zu erkennen, andererseits aber auch dazu animieren, den Lebensstil zu überdenken und gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen.

Dr. med. Michael Ehrenberger und Mag. Julia Gruber ist beides ein Anliegen. Das Lexikon beinhaltet Informationen über Pflanzen aus fernen Ländern, über heimische Pflanzen und allgemeine Informationen über eine gesunde Lebensweise. Es regt zum Nachdenken und Nachfühlen an und bietet viele Ratschläge für einen bewussteren Lebensstil. Erhältlich bei: Dr. Ehrenberger Synthese GmbH, [www.dr-ehrenberger.eu](http://www.dr-ehrenberger.eu)





**Mein Rat:** Gleichzeitig maximal drei verschiedene Substanzen, für drei Monate, danach legen Sie eine Pause ein. Ausnahmen bilden chronische Beschwerden.

### REGEL 3:

## Die Auswahl des richtigen Mittels

In manchen Fällen kann die Auswahl des richtigen Mittels zu einer großen Herausforderung werden. Natürlich gibt es genügend Studien und auch schriftliche Richtlinien, die auf Erfahrung und Wissenschaft beruhen, dennoch können Probleme mit der „Qual der Wahl“ auftreten. In diesen Fällen hilft es, wenn man sich beraten lässt. Die Beratung kann durch die Herstellerfirma erfolgen, durch Ärzte, Apotheker oder Therapeuten, die sich mit dem Thema der Naturmedizin vertraut gemacht haben. Außerdem gibt es verschiedene energetische Methoden, wie zum Beispiel den kinesiologischen Muskeltest, den man in speziellen Kursen erlernen kann. Vorsichtig und eher zurückhaltend sollte man sein, wenn jemand anbietet eine energetische „Ferndiagnose“ zu stellen, ohne den Menschen genau zu kennen, oder ihn jemals persönlich getroffen zu haben.

**Mein Rat:** Falls Sie sich unsicher sind, dann holen Sie den Rat von Fachleuten ein.

### REGEL 4:

## Bei jeder chronischen Erkrankung kann die Heilung Ihres Körpers durch Nahrungsergänzungsmittel unterstützt werden.

Oft werden sie unterschätzt, die Helfer aus der Natur. Obwohl ihre po-

sitiven Wirkungen vielfach durch Studien belegt sind, spielen sie in unserem chemisch orientierten Krankheitssystem eine extrem untergeordnete Rolle. Schwarzkümmel lindert Allergien, Curcuma unterstützt die Leber und kommt bei Demenzerkrankungen zum Einsatz, Omega-3-Fettsäuren lindern Entzündungen in den Gefäßen (Arteriosklerose), Baobabpulver unterstützt den Darm, die Bittermelone senkt den Blutzuckerspiegel, Sternanis wird bei viralen Infekten (grippaler Infekt) eingesetzt, um nur einige Indikationen zu nennen. Die Anwendungsgebiete für natürlich Nahrungsergänzungsmittel sind vielfältig und die Angebote der Natur reichhaltig. Voraussetzung ist jedoch eine genaue Information.

Ich möchte jedoch zu bedenken geben, dass eine eventuelle Schulmedizinische-Behandlung natürlich nicht sofort abgebrochen werden darf, dies wäre grob fahrlässig. Man sollte vielmehr die Synthese suchen zwischen

den verschiedenen Möglichkeiten gesund zu werden. Weder Schulmediziner, die die Naturmedizin verteufeln, noch Vertreter der Naturmedizin, die die Schulmedizin verunglimpfen sind ernst zu nehmen. Persönlich trete ich für eine, sich gegenseitig befruchtende, Kooperation ein. Der Dritte im Bunde ist der Patient, der versucht seine Lebensgewohnheiten optimal zu gestalten.

**Mein Rat:** Hören Sie nie auf, Ihren optimalen, persönlichen Weg zur Gesundheit zu suchen.

### REGEL 5:

## Die Beschäftigung mit Pflanzen

Ich persönlich habe es mir zum Hobby gemacht, dass ich mich mit der Natur, insbesondere mit Pflanzen beschäftige. Pflanzen sind für mich die








mächtigsten Lebewesen auf unserer Erde. Vor ihnen kommen nur noch die Bakterien, nach ihnen die Insekten. Der Mensch spielt auf dieser Erde eine recht unbedeutende Rolle. Ohne Bakterien, Pflanzen oder Insekten kann es kein Leben geben - ohne den Menschen sehr wohl!

Es zählt sich aus, wenn man sich mit Pflanzen beschäftigt. Manche Pflanzen kann man sehr leicht vermehren. Mich bringt es immer wieder zum Staunen, wie aus ein und derselben, ungeordneten Erde verschiedene Pflanzen entstehen können. Um zu wachsen brauchen sie Wasser und Sonnenlicht. In dem wunderbaren Buch „Der Biophilia Effekt“ von Clemens G. Arvey wird beschrieben, wie sehr der regelmäßige Aufenthalt in der Natur unserer Psyche guttun kann. Ängste, Depressionen und andere Leiden werden gelindert und es wird von Kindern berichtet, die im Wald ruhiger werden, ohne dass sie chemische Medikamente verabreicht bekommen. Seit Jahren schon gibt es Waldkindergärten. Zugegeben, sie

eignen sich nicht für jedes Kind und jede Familie, trotzdem verzeichnen sie einen massiven Zustrom. Die Kinder sind gesünder, motorisch besser entwickelt und achtsamer gegenüber der

Natur.

**Mein Rat:** Freunden Sie sich mit Pflanzen an, durch eigene Pflege, in der freien Natur oder mit der Hilfe von Büchern. 



## Buch-Tipp | Clemens G. Arvey: Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald

Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten. So kommunizieren Pflanzen mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst wird, und stärken dabei unsere Widerstandskräfte. Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die gegen Krebs wirken. Der Anblick unterschiedlicher Landschaften trägt zur Heilung unterschiedlicher Krankheiten bei. Clemens G. Arvey zeigt diesen Biophilia-Effekt und erklärt, wie wir ihn mit Übungen besonders gut für uns nutzen können – im Wald oder auch im eigenen Garten.



ISBN-10: 3548376592



# Kolloidale Zustände im menschliche Körper

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**K**önnen Sie sich vielleicht noch an Ihren Unterricht in Chemie oder Physik erinnern? Ist Ihnen da der Begriff der „Kolloide“ noch in Erinnerung? Nun, wahrscheinlich nicht! Auch ich habe nichts über Kolloide, sogar während meines Studiums gelernt, schon gar nicht wenn es um Gesundheit und Krankheit ging. Dennoch, Kolloide sind allgegenwärtig in der Natur, sie bilden „die“ Grundlage des Lebendigen. Kolloide lassen uns „schweben“ zwischen Erde und Himmel, sie scheinen das Gesetz der Schwerkraft außer Kraft zu setzen und vermitteln uns die Leichtigkeit des Seins.

Kolloide spielen in der Natur eine bedeutende Rolle. Der Begriff „Kolloid“ stammt von dem altgriechischen Wort

„Kolla“ für Klebstoff, wobei dies etwas irreführend ist. Beispiele für Kolloide sind Milch, Tinte, Rauch, Nebel, aber auch das Blut und die Lymphe. Kolloide müssen nicht immer flüssig oder gasförmig sein, sie können auch in einem festen Zustand vorliegen. Man kann sich selber eine präzise Vorstellung über Kolloide machen, wenn man ein paar Tropfen Tinte in ein Glas mit Wasser fallen lässt. Einer Wolke ähnlich verteilt sich die Tinte im Wasser, bis zuletzt das ganze Wasser gefärbt ist. Es haben sich dabei die festen Teilchen der Tinte nicht aufgelöst, sondern sind gleichmäßig im Wasser verteilt.

Machen wir einen kurzen Abstecher zu unseren Freunden, den Bäumen. Ein Baum ist mit seinem Wurzelsystem fest in der Erde verankert, danach wächst der Stamm senkrecht in die Höhe, um sich dann wieder in die Krone aufzuteilen. Die Blätter oder die Nadeln bilden eine riesige Oberfläche. Diese Oberflä-

che braucht der Baum, damit er Sonnenlicht einfangen kann (um Chlorophyll zu produzieren), aber auch um das dafür notwendige Wasser aus dem Boden zu holen. Da das Wasser an den Blattoberflächen verdunstet, entsteht ein Sog und dieser erleichtert den Aufstieg des Wassers im Stamm. Auch wenn Bäume im Wald an einem windstillen Tag scheinbar nur starr dastehen, in ihrem Stamm ist Bewegung. Ständig steigt Wasser aus dem Boden nach oben und bringt dabei wertvolle Mineralstoffe zu den Blättern. Die Geschwindigkeit des aufsteigenden Wassers in einer Eiche beträgt dabei bis zu 44 Meter pro Stunde und eine Birke kann an einem sonnigen Tag leicht bis zu 100 Liter Wasser verdunsten lassen. Neben der Verdunstung spielen natürlich noch Kapillarkräfte und der Wurzeldruck eine Rolle. Eine besondere Bedeutung hat jedoch die Flüssigkeit, die im Stamm aufsteigt. Es handelt sich dabei um ein Kolloid. Wären die gelösten Teilchen nicht in einer gewissen Größe und gleichförmig im Wasser verteilt, dann könnten niemals die Blätter erreicht werden und die größten Bäume der Erde erreichen immerhin eine Höhe von knapp 100 Metern.

Vergleichen wir unseren Körper einmal mit einem Baum. Auch in uns findet ein ständiger Durchfluss statt. Allein an einem Tag fließen ca. 7.000 Liter Blut durch unseren Körper, wobei das Herz mehr ein Rhythmengeber ist, als eine Pumpe. Neben dem Blutfluss gibt es auch noch den Lymphfluss, den Speichelfluss (immerhin 2 Liter am Tag), den Fluss der Gallenflüssigkeit, der Bauchspeicheldrüse und des Magensafts. All diese Säfte sollten sich, im besten Fall, in einem kolloidalen Zustand befinden. Fließt die Galle nicht mehr leicht, dann können Steine entstehen, finden kleins-

## Silizium kolloidal

- Wichtig für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe!
- Unterstützt die Calcium-Einlagerung in die Knochen
- Fördert die Elastizität der Gefäße



Silizium  
kolloidal  
200 ml

€37,90



Wir sind Natur.

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

Bezahlte Anzeige



te Verklumpungen im Blut statt, wird sein Fluss gestört und dies führt zu Problemen im Gewebe, die Mikrozirkulation nimmt ab und unser Gesundheitszustand leidet.

Beschäftigen wir uns kurz mit der Frage: „Was ist der Unterschied zwischen einer Lösung und einem Kolloid“? Vergleichen wir dazu Blut und Salzwasser.

Salzwasser ist eine typische Lösung. Die Teilchen haben die gleiche Größe wie die Moleküle des Lösungsmittels, in dem Fall Wasser und können daher nicht herausfiltriert werden. Auch durch eine Zentrifugation sind die Teilchen nicht herauszulösen, daher ist es so schwer

aus Salzwasser Süßwasser zu machen. Weder eine Ultrazentrifugation, noch eine Ultrafiltration schaffen das.

Anders sieht es beim Blut aus, es handelt sich um ein Kolloid und keine Lösung. Wäre das Blut eine Lösung, so könnte es keine Nährstoffe an die Zellen abgeben. Teilchen aus einem Kolloid kann man durch Zentrifugation abtrennen. Lässt man jedoch ein Kolloid in einem Reagenzglas ruhig stehen, dann werden sich keine Teilchen absetzen, die Schwerkraft hat keine Chance. Die Erdanziehungskraft ist also belanglos, wenn es sich um einen kolloidalen Zustand handelt, hier dominieren die streuenden Kräfte, die

diese Teilchen besitzen. Gehen diese inneren Kräfte verloren, dann nimmt der kolloidale Zustand ab. Die Medizin macht sich diese Erkenntnis zu Nutze, um die Blutsenkungsgeschwindigkeit zu messen. Dies ist eine einfache, unspezifische Untersuchung, um Entzündungen oder andere chronische Erkrankungen nachzuweisen. Dazu wird ein Röhrchen Blut in einer aufrechten Position aufgestellt. Zuvor wurde die Blutgerinnung quasi „lahmgelegt“. Danach beobachtet man, wie schnell die festen Teilchen zu Boden sinken. Je schneller sie sinken, desto mehr liegt der Verdacht einer Entzündung im Körper vor. Der kolloidale Zustand des Blutes hat abgenommen.



## Anwendungsgebiete für kolloidales Siliziumdioxid:

- Aktivierung des Zellaufbaus und des Zellstoffwechsels
- Aufbau des Bindegewebes
- Verzögerung des biologischen Alterungsprozesses
- Stimulierung des Immunsystems
- Unterstützung bei viralen und bakteriellen Infektionen
- Verbesserung der Hautelastizität, Stärkung von Haare und Nägel
- Stärkung und Förderung der Elastizität der Knochen
- Steuerung des Kalziumstoffwechsels
- Freier Radikalfänger
- Unterstützung des Darms, insbesondere des Dünndarms
- Entgiftung
- Steigerung geistiger Leistungen

## Der gesundheitliche Wert kolloidaler Lösungen, am Beispiel von kolloidalem Silizium

Nachdem wir gesehen haben, wie wichtig der kolloidale Zustand für die Gesundheit von lebenden Systemen ist, liegt natürlich der Schluss nahe, dass auch Kolloide für die Gesundheit eingesetzt werden können. Es werden bereits unterschiedliche kolloidale Lösungen



angeboten, ich berichte Ihnen über das kolloidale Silizium, da ich damit bis jetzt die meisten Erfahrungen machen durfte.

Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element unseres Planeten. Reines Silizium kommt in der Natur nicht vor, meist finden wir es in Verbindung mit Sauerstoff. Das bedeutendste Siliziumsalz ist das Siliziumdioxid, es wird auch als Kieselsäure bezeichnet.

Kolloidales Silizium wird, nach der Einnahme, in unserem Körper optimal verwertet. Der Körper besteht zu 70 % aus Wasser und wie ich schon beschrieben habe, sind alle darin enthaltenen Flüssigkeiten, im besten Fall, Kolloide. Kolloidales Siliziumdioxid ist ein energiereiches Kolloid, das in jede einzelne Körperzelle eingebaut wird. Es wird als das Spurenelement der Jugend bezeichnet, da junge Menschen einen wesentlich höheren Anteil davon im Körper haben, als ältere Personen. Siliziumdioxid bewirkt eine höhere Wasserbindungsaktivität der Proteine, reguliert Stoffwechselprozesse und stärkt das Immunsystem.

Reines, kolloidales Siliziumdioxid, in flüssiger Form, herzustellen ist ein aufwendiger Prozess, der sowohl ein technisches Verständnis, als auch ein ganzheitliches Naturwissen voraussetzt. Die positiven Eigenschaften sind vielfältig, auf einige davon will ich nun näher eingehen.

## Siliziumdioxid – für Haut, Haare Nägel

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Siliziumdioxid Haut, Haare und Nägel stärkt. Täglich verliert der Körper Silizium und dies muss ersetzt werden. Viele Menschen nehmen mit zunehmenden Alter ihren Haarverlust und die Graufärbung der Haare einfach hin, die muss aber nicht sein, zumindest nicht so rasch, wie es manchmal passiert. Durch die Einnahme von kolloidalem Siliziumdioxid kann man oft sehr schnell einen Haarverlust stoppen, auch die Nägel festigen sich in kurzer Zeit und die Haut wird straffer. Immer wieder höre ich von Erfolgen, die sich bereits nach 2-3 Wochen eingestellt haben. Dies ist der raschen Verfügbarkeit des Kolloids zu verdanken.

## Siliziumdioxid – ein Regulator des Mineralhaushaltes

Auch Mineralstoffe wirken in unserem Körper zusammen. Es ist eine Illusion zu glauben, dass Mineralstoffe, wie zum Beispiel das Calcium als einsame Vagabunden durch den Körper ziehen, nur um sich dann irgendwo

ezunisten, um weiterhin ein einsames Dasein zu führen. Silizium reguliert den Mineralstoffhaushalt, ähnlich wie ein Dirigent das Orchester führt. Es hilft beim Knochenaufbau, indem es hilft das Calcium in das Knochengerüst einzubinden. Auch der Haushalt von Magnesium, Phosphor, Zink und vielen anderen wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen profitieren von der Anwesenheit von Siliziumdioxid. Auffällig ist, dass Aluminium eine Affinität zu Silizium aufweist. Aluminium wird gebunden und aus dem Körper ausgeschieden, eine milde Form der Entgiftung. Dies ist besonders dann von Bedeutung, wenn Amalgamplomben entfernt werden oder man an lästigen Pilzinfektionen leidet.

## Siliziumdioxid stärkt Knochen, Sehnen und Bänder und hält Arterien elastisch

In einer sehr bekannten Studie (Framingham Studie) konnte eine eindeutige Korrelation zwischen der Knochendichte und der Höhe des Siliziumgehaltes im Blut festgestellt werden. Bei Frauen mit einem hohen Siliziumspiegel zeigte sich eine deutlich höhere Knochendichte, als bei Frauen, die weniger Silizium im Blut aufwiesen. Die Ergebnisse fielen allerdings bei Frauen nach der Menopause nicht so eindeutig aus. Manche Autoren meinen, man sollte Osteoporose besser mit Silizium als mit Calcium behandeln.

Auch Sehnen und Bänder werden durch Silizium gestärkt, bzw. deren Elastizität erhöht. Dies ist besonders wichtig im Sport. Man hat festgestellt, dass Sportler einen deutlichen höheren Bedarf an Silizium haben. Diesen kann man perfekt durch Siliziumdioxid ausgleichen, die Sehnen und Bänder werden elastischer und somit kann man Verletzungen vorbeugen.

Silizium ist auch ein wesentlicher Faktor für die Elastizität der Wände unserer arteriellen Gefäße. Nur wenn ein Gefäß





elastisch ist, kann das Blut richtig zirkulieren und die Durchblutung ist optimal.

## Siliziumdioxid unterstützt das Immunsystem

In zweierlei Hinsicht unterstützt Siliziumdioxid auch das Immunsystem. Erstes wirkt sich die Einnahme positiv auf den Dünndarm aus. Dort befindet sich ein Großteil der Immunzellen und deren Stärkung hat natürlich einen Einfluss auf den ganzen Körper. Außerdem hilft Silizium den Körper zu entgiften. Dies ist besonders dann notwendig, wenn eine Chemotherapie verabreicht wird. Das Gift, das in den Körper kommt, muss ja schließlich wieder abtransportiert und ausgeschieden werden.

## Wie viel Siliziumdioxid brauchen wir?

Die Mengenangaben variieren zwischen 40 mg und 100 mg pro Tag. Wie schon erwähnt, gibt es Lebenssituationen in denen wir mehr benötigen (z.B.:

Sport, chronische Krankheiten). Überdosieren kann man Silizium nicht. Wenn man zu viel einnimmt, dann scheidet der Körper den Rest aus. Siliziumvergiftungen sind keine bekannt. Es sollte, wie immer, individuell entschieden werden, wieviel und wie lange man Siliziumdioxid einnimmt. Natürlich spielt auch die Ernährung eine wesentliche Rolle. Siliziumreiche Lebensmittel sind Gerste und Hafer, weit abgeschlagen folgen Bananen, Kartoffel, Porree, Weizen, Linsen und Spinat. Von den Letztgenannten müssten wir jedoch jeweils

mindestens ein Kilo essen, um auf eine ausreichende Tagesdosis zu kommen. Allgemein wird Silizium in einer flüssigen Form besser aufgenommen.

Wie ich beschrieben habe, spielen Kolloide in lebenden Systemen eine wesentliche Rolle. Man kann chronische Krankheiten auch mit dem Verlust des kolloidalen Zustandes erklären. Wie man dazu beitragen kann, diesen zu erhalten, beziehungsweise wiederherzustellen, lesen Sie bitte in meinem Artikel: „Willst du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte“.



## Ionic kolloidale Öle

**Ionic kolloidale Öle**  
50 ml – ab  
**€49,90**

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

Bezahlte Anzeige



## Mineralstoffmangel

# Die Grundlage des Lebens: Mineralstoffe, Sonnenlicht und Wasser

Von Nikki-Carina Merz

**O**b Stoffwechsel, Blutbildung oder das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven – nichts funktioniert in unserem Körper ohne Mineralstoffe.

## Mineralstoffe sind so vielseitig wie unsere Ernährung!

Sie transportieren Sauerstoff durch unseren Körper, dienen als Bausteine für Zähne und Knochen, spielen eine Rolle beim Wachstum, dienen der Aktivierung von Enzymen und unterstützen die Entgiftung. Alleine Magnesium ist an der Aktivierung von über 300 Enzymen beteiligt, um nur einen kleinen Einblick in die vielseitige Wirkung von Mineralstoffen zu geben. Außerdem kommen Mineralstoffe auch zum Einsatz, wenn der Körper Vitamine verwertet. Manche Forscher sind sogar der Meinung: ohne Mineralstoffe sind Vitamine wertlos.

## Was sind Mineralstoffe?

Mineralstoffe sind essentielle Nährstoffe, die an sich anorganisch sind.

Da der Körper sie aber nicht selbst herstellen kann, nehmen wir die Mineralstoffe über die Nahrung auf und in dieser Form sind sie an organische Verbindungen gekoppelt. Mehr dazu später. Aufgrund ihrer Konzentration im Körper und des täglichen Bedarfs unterscheiden wir zwischen Mengen- und Spurenelementen.

Mengenelemente sind jene Mineralstoffe, von denen der Körper täglich mehr als 100 mg benötigt. Als Spurenelemente gelten jene Stoffe, die im Körper nur in kleinen Spuren (unter 50 mg pro kg Körpergewicht) vorkommen.

## Mineralstoffmangel

Ein Mineralstoffmangel ist nicht leicht zu erkennen. Zum einen kann ein Mineralstoffmangel jahrelang unbemerkt im Körper fortschreiten. Beispielsweise sind die Knochen der Magnesiumspeicher des Körpers, bei einer Unterversorgung wird hier schleichend Magnesium entzogen um die essentiellen Vitalfunktionen abzudecken.

Zum anderen ist es praktisch unmöglich zu kontrollieren welche Menge an Mineralstoffen oder gar Spurenelementen man im Laufe des Tages zu sich genommen hat. Der Mineralstoffgehalt in

## Basenpulver Entschlack Dich

- Unterstützt Entschlackung und Entgiftung
- Unterstützt die Verdauung
- Mit Anti-Stress-Mineral Magnesium



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

Basenpulver  
Entschlack Dich  
450g Pulver  
€ 44,90



*Wir sind Natur.*

Bezahlte Anzeige

Lebensmitteln wird nämlich über den Boden beeinflusst auf dem die Pflanze heranwächst. Ist dieser ausgelaugt können uns die Lebensmittel auch nicht genügend Mineralstoffe zur Verfügung stellen.

## Erhöhter Bedarf

Dazu kommt, dass insbesondere Kinder während der Wachstumsphase, aber auch Erwachsene bei erhöhtem Verbrauch (während Stress-Phasen) oder schlechter Versorgung (einseitiger Ernährung) und ältere Menschen mit einer trägen Verdauung (wobei die Nährstoffe nicht mehr optimal aufgenommen werden), einen Mangel aufweisen können. Diese Personengruppen haben definitiv, temporär einen höheren Bedarf an Nährstoffen insgesamt.

Bei Stress ist sogar erwiesen, dass der Körper bis zu 30% mehr Magnesium ausscheidet, dazu gehört auch körperlicher Stress wie bei z.B. Leistungssport.

## Anorganisch & organisch

Ab und zu erhalten wir die Anfrage, ob unser kolloidales Silizium organisch sei. Solche Anfragen sind ursprünglich vermutlich auf die englische Übersetzung von „organic“ also „biologisch“ zurückzuführen.

Zwischenzeitlich hat es sich auch eingebürgert, dass für Marketingzwecke von organischen Mineralstoffen gesprochen wird. Hiermit ist oft gemeint, dass die enthaltenen Mineralstoffe natürlich gebunden sind und somit eine höhere Bioverfügbarkeit (Verwertbarkeit für den Körper) haben. Siehe hierzu auch „Bio & Mineralstoffe“ im nächsten Abschnitt.

Tatsache ist: alle Formen von Mineralstoffen und den dazugehörigen Spurenelementen sind anorganisch. Das ist ihre natürliche Form. Für den Körper am Besten sind Mineralstoffe die an organische Verbindungen gekoppelt sind. Beispiele für organische Verbindungen sind Vitamine, Lipide, Kohlenhydrate oder Proteine.



## Citrate erhöhen die Bioverfügbarkeit


Mineralstoffe in Lebensmitteln werden dem Körper also nie isoliert, sondern immer in einer Mineralstoffverbindung angeboten. Verbindungen sind generell eines der wichtigsten Merkmale dafür, weshalb natürliche Nahrungsergänzung viel wirkungsvoller und langfristig auch gesünder ist, als es synthetische Nahrungsergänzungsmittel sind. Denn was wir zu uns nehmen, ist noch lange nicht was der Körper im Darm tatsächlich aufnehmen kann. In Studien konnte belegt werden, dass organische Verbindungen generell besser aufgenommen werden können, als anorganische Verbindungen.

Eine bei Mineralstoffen wichtige Form von organischen Verbindungen sind Citrate. So konnte beispielsweise in einer Vergleichsstudie mit verschiedenen Magnesiumverbindungen gezeigt werden, dass Magnesiumcitrat als einzige Verbindung sowohl nach einmaliger Einnahme (24 Stunden-Messung), als auch nach fortlaufender Einnahme (60 Tage-Messung) zum Anstieg der Magnesium-Plasmakonzentration im Körper führte. (Walker et al., *Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations*

*in a randomised, double-blind study. Magnesium Research 16:183-191 (2003)).*

## Bio & Mineralstoffe?

Weder organische noch anorganische einzelne Stoffe können biozertifiziert werden. Nur was natürlich heranwächst und im Ganzen angeboten wird kann solch eine Zertifizierung erhalten. So würde beispielsweise ein isoliertes Vitamin C aus der Acerolakirsche keine Biozertifizierung erhalten, auch wenn die verwendeten Früchte aus biologischem Anbau stammen. Hingegen ein Acerolapulver aus ganzen Früchten kann biozertifiziert werden und einen hohen Gehalt an natürlichem Vitamin C ausweisen, wie unser Bio Naturvitamin-C-Pulver.

Genauso verhält es sich bei allen organischen und anorganischen Stoffen. Sollten Sie also bei Mineralstoffen zu einer biologischen Quelle greifen wollen, können Sie beispielsweise zu Superfoods wie unserem Bio-Dinkelgras greifen. Diese weisen dann einen hohen Gehalt an bestimmten gewünschten Stoffen aus. Bei unseren Bio Dinkelgras Presslingen sind das Magnesium, Mangan, Eisen, Vitamin A, B12 und K, alles in „organischer“ und biologischer Form. 



# Die wichtigsten Mineralstoffe, ihre wichtigsten Funktionen und ihre natürlichen Quellen

Wichtigste Funktionen: laut EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) angesehene Wirkung

\*NRV = Nutrient Reference Value (Nährwert Referenz-Wert) – dies ist die empfohlene Tagesdosis laut EFSA.

Mineralstoff	Die wichtigsten Funktionen	Enthalten in diesen Lebensmitteln	Enthalten in diesen Produkten
<b>CALCIUM</b> NRV* = 800 mg	Energiestoffwechsel, Knochen, Zähne, Blutgerinnung, Verdauung, Muskelfunktion, Nerven	Sesam (frisch), Hartkäse, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte	Basenpulver „Entschlack dich“ Basenpulver „classic“
<b>KALIUM</b> NRV* = 2.000 mg	Blutdruck, Nervensystem, Muskelfunktion	Hülsenfrüchte, Kakaopulver, Nüsse, Spinat, Feldsalat, Kartoffeln, Grünkohl, Müsli, Gerste, Fische (Makrele, Forelle, Heilbutt), Bananen, Honigmelonen, und schwarze Johannisbeeren	Basenpulver „Entschlack dich“ Basenpulver „classic“
<b>MAGNESIUM</b> NRV* = 375 mg	Energiestoffwechsel/Müdigkeit, psychische Funktion, Knochen, Zähne, Nervensystem, Elektrolyt-Gleichgewicht und Enzymaktivierung	Hülsenfrüchten, Getreideprodukte, Spinat, Garnelen und Krabben	Basenpulver „Entschlack dich“ Basenpulver „classic“

# Die wichtigsten Spurenelemente, ihre wichtigsten Funktionen und ihre natürlichen Quellen

Wichtigste Funktionen: laut EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) angesehene Wirkung

\*NRV = Nutrient Reference Value (Nährwert Referenz-Wert) - dies ist die empfohlene Tagesdosis laut EFSA.

\*\*DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Spurenelement	Die wichtigsten Funktionen	Enthalten in diesen Lebensmitteln	Enthalten in diesen Produkten
<b>CHROM</b> NRV*: 40 µg	Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel	Hartkäse mit hohem Fettgehalt, Honig, Weizenvollkorn, Mais und Paranüssen	Bittermelone Buntnessel: Forskolin + Chrom
<b>EISEN</b> NRV*: 14 mg	Blutbildung, Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel, kognitive Funktion und Immunsystem	Kakaopulver, Schweineleber, Austern, Hülsenfrüchte, Hirse und Spinat	Eisen-Chelat forte Bio Dinkelgras Presslinge
<b>JOD</b> NRV*: 150 µg	Energiestoffwechsel, kognitive Funktion, Nervensystem, Schilddrüse und Haut	Walnüsse, diverse Fische, Schweineleber und fluoridiertem Speisesalz, Fischen: vor allem Schellfisch, Kabeljau, Krabben und Garnelen	- keine mit nennenswerten Mengen -
<b>KUPFER</b> NRV*: 1 mg	Energiestoffwechsel, Nervensystem, Immunsystem, Bindegewebe, Haarpigmentierung und Schutz vor oxidativem Stress	Krabben, Austern, Hummer, Hülsenfrüchte, Hartkäse, Kakaopulver, Cashew-Kernen, Haselnüssen und Milkschokolade	- keine mit nennenswerten Mengen -
<b>MANGAN</b> NRV*: 2 mg	Energiestoffwechsel, Bindegewebe, Knochen und Schutz vor oxidativem Stress	Haferflocken, Dinkel- und Hafer-vollkornmehl, Amarant, Roggen, Reis, Hülsenfrüchte, Heidelbeeren, Hagebutten, Haselnüsse und Kakaopulver	Bio Dinkelgras Presslinge
<b>SELEN</b> NRV*: 55 µg	Haare, Nägel, Schilddrüse, Immunsystem, Spermabildung, Schutz bei oxidativem Stress	Kokosnüsse, Paranüsse, Fische (vor allem, Bückling, Thunfisch, fette Fische und Garnelen), Schweineleber	Selen
<b>SILIZIUM</b> DGE**: 40 mg	Knorpel, Bindegewebe, Wachstum, Haut, Haare, Nägel und Stabilität und Elastizität von allen Innenwänden (z. B. bei Darm und Gefäßen)	Hirse, Hafer, Kartoffeln, Erdnüsse und Bier	Silizium kolloidal
<b>ZINK</b> NRV*: 10 mg	Haut, Haare, Nägel, Testosteronspiegel, Stoffwechsel, Schutz vor oxidativem Stress, Sehkraft, Fruchtbarkeit, kognitive Funktion, Immunsystem, Knochen, und Säure-Basen-Haushalt	Austern, Schweineleber, Rindfleisch, Sojabohnen, Haferflocken, Paranüsse	Acerola Vitamin C + Zink Vulkanmineral

**Wichtiger Hinweis:** Bio-Moringa, Bio-Chlorella, Bio-Spirulina und viele andere Superfoods weisen eine Vielfalt an Mineralstoffen und insgesamt eine hohe Nährstoffdichte auf – im Einzelnen jedoch nicht genügend nennenswert, um hier aufgelistet zu werden.

# Willst Du den Körper heilen, dann reinige seine Säfte!

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Seit vielen Jahrhunderten ist das, in der Überschrift erwähnte, Zitat bereits bekannt, es wird Paracelsus zugeschrieben. Er ist einer der Begründer der modernen Medizin und war zu seiner Zeit ein „Enfant terrible“ der damaligen Heilkunst. Oftmals musste er in dunkler Nacht auf seinem Pferd aus Dörfern oder Städten flüchten und lernte dadurch viele Seiten von Europa kennen. Auch wenn wir die medizinische Sprache des Mittelalters nurmehr in Ansätzen verstehen, wichtig ist, dass in jener Zeit der Mensch als eine Einheit mit der Natur verstanden wurde. Das beinhaltet, dass in ihm die gleichen Gesetze regieren wie in der belebten Natur.

Immer wieder schreibe ich in unserer Zeitschrift über die Notwendigkeit, den Körper regelmäßig zu entgiften, so wie es in allen alten und großen Heiltraditionen gelehrt wird. Auch in dieser Ausgabe nehme ich auf die Wichtigkeit des kolloidalen Zustandes unserer Körperflüssigkeiten Bezug. „Säfte“ müssen im Körper frei fließen können, Lymphe, Blut, Galle und andere Flüssigkeiten.

Ich schreibe diesen Artikel während eines Aufenthaltes in den USA. Unsere Vorstellung die wir über die Ernährungsgewohnheiten der amerikanischen Staatsbürger haben ist kein Klischee, sie ist eine Tatsache. An fast allen belebten Plätzen findet man Restaurants mit dem beliebten Clown, Pommes und Cola werden bereits zum Frühstück serviert und der allgemeine Zuckerkonsum liefert den (gewollten?) Nachschub für die pharmazeutische Industrie.

Dafür gibt es in jeder größeren „Mall“ zwei bis drei Geschäfte, die randvoll mit Nahrungsergänzungsmitteln sind, davon sind 90 % chemischen Ursprungs. Wir brauchen aber gar nicht mit dem Finger über den Atlantik zeigen. Europa holt auf und liegt dabei gar nicht schlecht im Rennen.

Natürlich werden in den USA und auch bei uns alle Lebensmittel sorgfältig geprüft und unterliegen ständigen Kontrollen, trotzdem gibt es Schlupflöcher. Es gibt auch ganz legale Inhaltsstoffe, die nicht ins Essen gehören. Es







sind aber nicht nur Lebensmittel, die unserem Körper nicht zuträglich sind und ihn belasten. Smog, Umweltgifte, Feinstaub, Spritzmittel, Schwermetalle aber auch Medikamente setzen ebenfalls unserem Organismus zu. Wenn Grenzwerte erstellt werden, dann immer nur isoliert. Ich kenne keinen einzigen Grenzwert, der mehrere Schadstoffe gleichzeitig berücksichtigt.

Jammern und anklagen hilft jedoch nicht. Vielleicht fühlt man sich kurzfristig wohler, das war's dann aber. Wir sollten bei uns beginnen die eigene Gesundheit zu erhalten, sozusagen „das Heft in die Hand zu nehmen“ und dazu ist dieser Artikel gedacht.

Die Strategie lautet: Die Säfte reinigen, Altlasten beseitigen und, so gut wie möglich, keine neuen Belastungen mehr zulassen. Wir werden unseren Plan nach den fünf großen Entgiftungsorganen orientieren. Zu jedem dieser Organe gebe ich Ihnen drei Tipps.

„The big five“, unsere Entgiftungsorgane sind: Die Leber, der Darm, die Niere, die Lunge und die Haut. Es handelt sich dabei um keine „Einzelkämpfer“. Sie spielen in unserm Körper zusammen und jede Maßnahme für ein Organ hat auf die anderen Teammitglieder positive Auswirkungen. In dieser Ausgabe konzentrieren wir uns auf die Leber, den Darm und die Lunge.

## Die Leber

Bei der Leber handelt es sich um unser größtes Stoffwechselorgan. Sie liegt, gut geschützt, hinter dem rechten Rippenbogen und hat ein Gewicht von ca. 1.200 Gramm. Die Leber hat sehr viele unterschiedliche Aufgaben. Einerseits landen alle vom Darm aufgenommenen Nährstoffe in der Leber. Die Leber hat die Aufgabe diese zu verarbeiten, indem sie Eiweißstoffe synthetisiert. Sie hilft den Zuckerhaushalt zu regulieren, kümmert sich um den Säure-Basenhaushalt, synthetisiert Cholesterin und, und, und. Die Aufgaben der Leber sind so vielfältig, dass es den Rahmen dieses Artikels sprengen würde alle aufzuzählen. Bildlich gesagt kann man sich die Leber wie einen großen Hafen vorstellen, an dem alle ankommenden Güter sortiert, verarbeitet, weitergesendet oder gespeichert werden.

Eine weitere, äußerst wichtige Aufgabe der Leber ist es, bei der Entgiftung des Körpers mitzuarbeiten. In der Leber wird die Gallenflüssigkeit gebildet, die in der Gallenblase gespeichert wird. Die Leber produziert am Tag mehr als einen halben Liter Galle. Diese Flüssigkeit hat verschiedene Funktionen. Vor allen Dingen helfen die Gallensäuren bei der Verdauung von Fetten, indem sie diese im Darm emulgieren, sie könnten sonst

nicht aufgenommen werden. Mit der Galle werden auch Stoffe ausgeschieden, die der Körper loswerden möchte, diesen Vorgang nennt man Entgiftung und darin kann man die Leber unterstützen.

## Leber: Entgiftungstipp 1

Sie können der Leber keine größere Freude machen, als zu Fasten. Der Verzicht auf feste Nahrung wurde uns ja auf unserer Reise durch die Evolutionsgeschichte quasi in die Wiege gelegt. Dies bedeutet, dass der Körper darauf programmiert ist. Die Leber ist kein Organ, das sich ständig mit frischer Nahrungszufuhr beschäftigen kann, sie hat genug andere Dinge zu tun. Erst das ständige, reichhaltige Angebot verleitet uns dazu, drei Mal am Tag zu essen. Vor allen Dingen üppige Mahlzeiten am Abend bedeuten für die Leber Schwerstarbeit.

Fasten bedeutet nicht, sofort eine Woche auf Nahrung zu verzichten, obwohl dies möglich ist. Es genügt, wenn Sie 1-2 Mal pro Woche für 24 Stunden (Frühstück zu Frühstück) nichts essen. Natürlich freut sich die Leber auch über längere Fastenzeiten.

## Leber: Entgiftungstipp 2

Unsere moderne Ernährung kennt vor allen Dingen drei Geschmacksrichtungen: süß, sauer und salzig. Die Geschmacksrichtung bitter wurde aus der Ernährung verbannt, obwohl sie von großer Bedeutung ist. Bitterstoffe entfalten ihre Wirkung bereits dann, wenn sie mit der Zunge in Berührung kommen. Sofort werden Magensäfte und Gallenflüssigkeit freigesetzt und der Körper bereitet sich auf die Verdauung vor.

Dieser relativ einfache Mechanismus fehlt heutzutage. Vergleichen Sie einmal ein Olivenöl aus dem Supermarkt mit einem wirklich reinen Olivenöl. Das reine Öl schmeckt, wie es schmecken soll: im Abgang bitter. Man kann den Geschmacksinn wieder an Bitterstoffe gewöhnen.

Es gibt aber auch Nahrungsergänzungsmittel, die die Arbeit der Leber durch ihre bitteren Inhaltsstoffe unterstützen. Dazu gehören Tausendgüldenkraut und ein Extrakt aus Olivenblättern. Sie sollten vor dem Essen genommen werden, damit die Leber und der Darm auf die kommenden Speisen vorbereitet sind. Bitterstoffe fördern also den Gallenfluss und helfen so die Leber zu reinigen.

## Leber: Entgiftungstipp 3

Der dritte Tipp betrifft Curcuma, die Gelbwurz. Ihre Heilwirkung ist bereits seit Jahrtausenden in Indien bekannt. Curcuma hat eine gelbe Farbe und ist uns durch das Currypulver bekannt. Der wirksame Anteil im Curcuma ist das Curcumin, das als Extrakt gewonnen und in die Kapseln hinzugefügt wird. Curcuma fördert die Regeneration der Leber, weist aber auch noch viele andere wichtige Einsatzgebiete auf. Die Gelbwurz lindert Entzündungen, beugt Alzheimer vor, lindert Gelenksmerzen, schützt Herz und Gefäße und wirkt vorbeugend gegen Tumore. Wir haben es hier mit einem echten Multitalent aus der Natur zu tun.

## Der Darm

Unser Darm gliedert sich in verschiedene Abschnitte, die alle ihre besonderen Aufgaben haben. Gleich nach dem Magen beginnt der Zwölffingerdarm. Der Speisebrei, der bereits im Magen vorbereitet wurde, wird in diesem Teil des Darms mit den Säften der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse vermengt. Dies ist unbedingt notwendig, damit alle Nährstoffe aufgespalten

werden können. Danach beginnt der Dünndarm, er ist mit ca. drei Metern der längste Darmabschnitt. Im Dünndarm wird die Nahrung resorbiert und über den Blutweg direkt zur Leber transportiert. Nur wenige Inhalte finden eine Passage an der Leber vorbei, es handelt sich dabei um Fette. An der Dünndarminnenwand sitzen unzählige Immunzellen. Sie sind die ersten Wächter die aufpassen, dass keine ungebetenen Gäste in den Blutstrom gelangen.

Nach dem Dünndarm beginnt der Dickdarm, er ist mit 1,5 Meter deutlich kürzer. In ihm wird der Nahrungsbrei eingedickt und zur Ausscheidung vorbereitet.

## Darm: Entgiftungstipp 1

Bei der Darmmuskulatur handelt es sich um eine glatte Muskulatur. Dieser Typ von Muskeln kann nicht, wie die Skelettmuskulatur, trainiert werden, aber sie ermüdet auch nicht. Die Darmmuskulatur wird gesteuert vom autonomen Nervensystem (Parasympathikus). Um richtig in Schwung zu bleiben, braucht der Darm Ballaststoffe. Diese sind uns in der heutigen Zeit in der Ernährung weitgehend abhandengekommen. Empfohlen werden ca. 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag, eine Menge, die höchsten 1/3 der Bevölkerung auch schafft. Diese wertvollen Bestandteile unserer Nahrung bieten mehrere Vorteile. Nicht nur, dass die Darmtätigkeit angeregt wird, es werden zugleich auch ausscheidungspflichtige Substanzen gebunden und ausgeschieden. Findet eine solche Bindung nicht statt, dann werden manche Stoffe wiederaufgenommen und belasten dadurch die Leber. Ballaststoffe dienen aber auch unseren Darmbakterien als ausreichend Nahrung, dies wiederum stärkt das Immunsystem.

Eine bewusste Ballaststoffzufuhr kann durch den Verzehr von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten gesteigert werden. Zusätzlich ist es ratsam, zumindest temporär, auch Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen. Ideale Ballaststoffe für unseren

## Olivenblattextrakt

- Fördert den Gallenfluss und reinigt dadurch die Leber
- Unterstützt die Magen-Darmfunktion
- Wirkt positiv auf Herz- und Kreislauf



VEGAN

Olivenblatt-  
Extrakt  
90 Kapseln  
€26,90



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

*Wir sind Natur.*





Körper bietet die Akazienfaser. Es handelt sich dabei um den getrockneten Saft der Seyal Akazie. Diese Fasern beinhalten 80% lösliche Ballaststoffe. Die Vorteile von Akazienfasern sind, dass das subjektive Sättigungsgefühl erhöht wird, der Blutzucker steigt langsamer an, der Stuhlgang wird erleichtert und Cholesterin gesenkt. Die Senkung des Cholesterins liegt einerseits daran, dass mehr Cholesterin ausgeschieden wird, andererseits an einer Unterstützung der Darmbakterien. Häufig wird eine Verbesserung des Hautbildes beobachtet. Gegenüber einem übermäßigen Genuss von Obst bieten Akazienfasern den Vorteil, dass sie für die Leber wesentlich besser verträglich sind. Es ist leider bekannt, dass Fructose zu Leberverfettung führen kann, abgesehen von den bekannten Allergien, die ihr zugeschrieben werden.

## Darm: Entgiftungstipp 2

Den Darm mit Ballaststoffen in Schwung zu bringen ist eine Notwendigkeit, um die Verdauung zu fördern. Es stellt sich jedoch die weitere Frage, wie es denn mit der Innenwand des Darms bestellt ist. Streng genommen bildet sie ja die Grenze zwischen „Außen“ und „Innen“. Ist sie in Mitleidenschaft gezogen, kann sie natürlich ihren Funktionen nicht nachkommen. In dramatischen Fällen kann es zu einem „Leaky Gut

Syndrom“ kommen. Dabei ist die Darmschleimhaut so weit geschädigt, dass sie einen Teil ihrer Schutzfunktion verliert.

Die Hilfe aus der Natur lautet: Yucca. Die Yucca ist eine Wüstenpflanze, die in unwirtlichen Gegenden in der Höhe von 1.800 Metern gedeiht. Sie beinhaltet sogenannte Saponine (Seifenstoffe), die in der Lage sind, die Darmwand von alten Ablagerungen zu reinigen. Erst ein Darm, dessen Innenwand gereinigt ist, ist in der Lage seinen Anforderungen gerecht zu werden. Wir mischen einen hochkonzentrierten (30%) Extrakt aus der Yucca mit Triphala, einem Extrakt von drei Bitterstoffen, der aus der ayurvedischen Medizin bekannt ist. Durch diese Kombination kann der Darm sanft gereinigt werden und das Ergebnis stellt sich bereits nach kurzer Zeit ein. Natürlich betone ich, wie immer, dass eventuelle Ernährungsfehler beseitigt werden müssen. Auch die regelmäßige Einnahme von nichtsteroidalen Schmerzmitteln, Antibiotika und Abführmitteln ist dem Darm nicht zuträglich.

## Darm: Entgiftungstipp 3

In unserem Darm leben mehr Bakterien als der menschliche Körper Zellen enthält. Während der Dünndarm nur schwach besiedelt ist, tummeln sich die Bakterien im Dickdarm massenweise. Der Mensch lebt mit seinen Darmbakterien in einer Symbiose. Dies bedeu-

tet, dass der Körper den Bakterien ein Heim gibt und die Bakterien sich dafür erkenntlich zeigen, indem sie wichtige Aufgaben unterstützen, wie die Unterstützung der Verdauung, Senkung des Cholesterinspiegels, Pflege der Darinnenwand, Stärkung des Immunsystems und Anregung der Darmperistaltik. Manche Autoren hegen sogar die Theorie, dass die richtigen Darmbakterien den Alterungsprozess verlangsamen.

Obwohl wir mit den Bakterien in einer Symbiose leben, verhalten wir uns oft nicht wie Freunde. Antibiotikagaben stören die Darmflora ebenso, wie eine Fehlernährung. Auch der Konsum von Fleisch aus der Massentierhaltung kann natürlich Probleme bereiten, da sich darin Antibiotikarückstände befinden, unter denen die Bakterienstämme im Darm nachhaltig leiden.

Es gibt also immer wieder Momente, in denen der Bakterienhaushalt im Darm „aufgefrischt“ werden muss. Lactobac® beinhaltet einen Stamm von Lactobazillen, der bereits seit Jahrzehnten erforscht wird. Dieser Stamm ist antibiotikaresistent und übersteht auch die Magenpassage relativ unbeschadet. Der Inhalt enthält über 7 Milliarden lebende Keime, dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Bakterien ihre Wirksamkeit entfalten können. Immer wieder habe ich erlebt, wie positiv sich die Einnahme von Laktobazillen auf die Gesundheit auswirken. Wir dürfen nicht vergessen, der Darm ist für den Menschen wie die Erde für die Pflanzen. Ist der Boden gesund, ist die Pflan-

ze gesund, ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund.

## Die Lunge

Die Lunge nimmt unter allen Organen eine Sonderstellung ein. Zum einen brauchen wir an die Atmung nicht denken, wir atmen auch dann, wenn wir schlafen. Zum anderen können wir die Atmung bewusst steuern. Wir können tiefer atmen oder oberflächlich, wir können in den Bauch atmen oder in den Brustkorb und wir können schneller und langsamer atmen, wie es uns beliebt. Wie machtvoll die Atmung dadurch für uns werden kann, bleibt uns in unserer Kultur meist verborgen. Anders verhält es sich bei den Kampfmönchen in chinesischen Klöstern. Sie beziehen bewusst die Atmung in ihre Techniken mit ein und erreichen dadurch enorme Kräfte.

Mit der Steuerung der Lunge durch die Atemmuskulatur können wir die Rhythmen des ganzen Körpers steuern, da das Herz eng mit der Lunge verbunden ist. Im Yoga oder während Tai Chi Übungen macht man sich dieses bewusst zu Nutze. Es ist kein Zufall, dass in den alten Heiltraditionen auf die Atmung ein besondere Wert gelegt wird, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Leider geht die westliche Medizin diesen Weg noch nicht mit.



Für eine gesunde Atmung ist eine gut funktionierende Lunge eine wesentliche Voraussetzung. Auch die Lunge entgiftet den Körper, indem sie CO<sub>2</sub> aus dem Körper abgibt und frischen Sauerstoff aufnimmt. Mit verschiedenen Techniken kann man die Lunge stärken und damit den gesamten Organismus.

### Lunge: Entgiftungstipp 1

Eine der wichtigsten Möglichkeiten die Lunge zu stärken ist Bewegung. Regelmäßiger Ausdauersport kräftigt die Atemmuskulatur. Es kommt zu einem

erhöhten Gasaustausch, die Durchblutung wird angeregt, die Herzratenvariabilität steigt, das Gesamtcholesterin sinkt, wobei das HDL-Cholesterin steigt. Bewegung wurde uns ja eigentlich in die Wiege gelegt. Als Kleinkind hatten wir den Drang uns zu bewegen, bis wir auf die Schulbank verdonnert wurden. Je älter wir werden, desto weniger Bewegung gönnen wir unserem Körper. Es versteht sich von selbst, dass es bestimmte Voraussetzungen für eine gesunde Bewegung gibt. Angepasste Bekleidung, passende Trainingsintensität und frische Luft. Speziell zu achten ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wobei reines Wasser an der ersten Stelle stehen sollte. Elektrolytgetränke können sinnvoll sein, wurden aber mehr für den Spitzensport konzipiert. Es zahlt sich aus mit einem Sporttrainer zu beginnen oder einen speziell ausgebildeten Sportarzt zu konsultieren.

### Lunge: Entgiftungstipp 2

Wer sich nicht so sehr für Ausdauerbewegung begeistern kann, oder in der Schatzkiste der Ausreden genug Material findet um auf der Couch sitzen zu bleiben, dem rate ich einmal einen Yoga Kurs zu besuchen.

Teil 2 dieses Artikels lesen Sie in der nächsten Ausgabe von „Natur heilt“.



## Lactobac

- Fördert eine gesunde Verdauung
- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt entzündungshemmend



Lactobac  
30 Kapseln  
€26,40



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

*Wir sind Natur.*



# Der Granatapfel – ein göttliches Geschenk

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**A**uf dem Olym wurde eine Hochzeit gefeiert und alle Götter waren eingeladen, außer Eris, die Göttin der Zwietracht. Sie war so erzürnt darüber, dass sie einen goldenen Apfel in die Hochzeitsgesellschaft warf, der die Aufschrift trug: „Für die Schönste“. Sofort entbrannte ein Streit zwischen Athene, Aphrodite und Hera, wer die Schönste sei. Zeus wollte sich der Entscheidung entledigen und beauftragte Paris, einen Sterblichen, damit den Apfel zu überreichen. Paris übergab ihn an Aphrodite und handelte sich damit mehr Probleme ein, als ihm lieb waren. Das ist aber eine andere Geschichte. Symbolhaft steht der „goldene Apfel“ für den Granatapfel, einer wahren göttlichen Frucht.

Den Granatapfel (*Punica Granatum*) findet man nicht nur in der griechischen Mythologie. Auch in der römischen Kultur, im Christentum und im Judentum erkannte man die besondere Wirkung dieser Frucht. Symbolhaft steht der Granatapfel für Regeneration, Fruchtbarkeit, Verjüngung und die Wiederkehr des Frühlings.

Der Granatapfelbaum ist mit ca. 5 Metern Höhe ein relativ kleiner Baum. Er ist robust und übersteht auch kurze Trockenzeiten. Leichte Frostperioden schaden den Bäumen nicht, sie sind jedoch zu sensibel, um in unseren Breiten das ganze Jahr im Freien zu stehen. Als Kübelpflanze können sie leicht überwintert werden. Relativ einfach ist es, einen eigenen Granatapfelbaum zu



züchten. Sie brauchen dazu nur einen reifen Granatapfel, Anzucherde und einen sonnigen und warmen Platz in ihrer Wohnung. Genaue Anleitungen finden Sie im Internet. Die Keimung dauert 10-14 Tage, es kommt dabei auf den Stand-

ort an. Aus einem Granatapfel kann man hunderte Bäumchen ziehen.

So fruchtbar der Granatapfelbaum ist, so vielfältig sind auch die Einsatzgebiete für unsere Gesundheit. Sehen wir uns einmal näher an, warum dies so ist:

Der Granatapfel enthält eine bedeutende Menge an Polyphenolen, diese werden zu den sekundären Pflanzenstoffen wie zum Beispiel Flavonoide und Anthocyane (Farbstoffe) gezählt, die beide eine antioxidative Wirkung in unserem Körper entfalten. Durch die Tatsache, dass Antioxidantien entzündungshemmend wirken, lassen sich auch die unterschiedlichen Einsatzgebiete des Granatapfels erklären.

Neben den Polyphenolen beinhaltet der Granatapfel auch Phytohormone, die in der Medizin immer mehr Einzug finden. Es handelt sich um pflanzliche Pseudohormone, die eine sanfte, positive Wirkung bei Frauen und Männern entwickeln. Dies ist insofern von Bedeutung, da man zunehmend die Nachteile einer Substitution mit künstlichen Hormonen erkennt. Auf die positive Wirkung, der im Granatapfel vorhandenen Hormonen, kommen wir noch zu sprechen.

Kalium, Calcium, Eisen, B-Vitamine und Vitamin C (eher gering) runden die gesundheitlichen Vorteile des Granatapfels ab. Wie bei allen Naturprodukten darf man davon ausgehen, dass die verschiedenen Inhaltsstoffe einander in ihrer Wirkung positiv unterstützen.

Das Öl der Granatapfelkerne enthält eine besondere Ölsäure, die Punicinsäure (abgeleitet von Punica Granata), man zählt sie zu den Omega 5 Fettsäuren.

Die Punicinsäure wird hauptsächlich in der Kosmetik eingesetzt.

## Die gesundheitlichen Auswirkungen des Granatapfels

Wie wir bereits aus den alten Kulturen gelernt haben, steht der Granatapfel für Fruchtbarkeit, Regeneration und Verjüngung. Moderne Studien belegen diese traditionellen Ansichten. Die antioxidative Wirkung betrifft natürlich alle Entzündungen in unserem Körper, besonders die in unseren Gefäßen. Andere positive Wirkungen zeigen sich in Bereichen der Männer- und Frauengesundheit, auch bei Diabetes, Leberproblemen und Abnahme der Gehirnleistung konnte man positive Veränderungen feststellen. Aber alles der Reihe nach und im Detail.

### Herzgesundheit

Es ist schon lange kein medizinisches Geheimnis mehr, dass Gefäßverkalkungen, die zu schweren Schädigungen an Herz und Gehirn führen können, sich auf dem Boden von schwachen Entzündungen entwickeln. Die Ursachen dafür

liegen in unserer modernen Ernährung, Stress, Rauchen und einem zu hohen Genuss an Alkohol. Langzeituntersuchungen haben gezeigt, dass durch den Konsum von Granatapfelsaft der oxidative Schutz des Körpers bereits nach kurzer Zeit erhöht wurde. Dabei reichten bereits 60 ml am Tag aus. Durch diesen Schutz bilden sich Entzündungen zurück und es kommt zu einer Reduktion der Verengung der Halsschlagader, um bis zu 30 %. Diese positive Wirkung ist auf die im Saft enthaltenen Polyphenole zurückzuführen. Auch bei erhöhtem Blutdruck besitzt der Granatapfel eine besondere Wirkung. Es wird im Körper ein bestimmtes Enzym blockiert (ACE) und somit die Bildung von Angiotensin II herabgesetzt. Dies wiederum senkt den Blutdruck und entlastet somit das Herz.

### Gehirnleistung

Oxidativer Stress beeinflusst nicht nur die Gesundheit der Gefäße, sondern auch die des Gehirns und der Nervenzellen. Die im Granatapfel enthaltenen Phenolsäuren, insbesondere die Flavonoide, schützen das Gehirn vor Abbau Prozessen und können seine Leistungen sogar verbessern. Gerade in der schnelllebigen Zeit, in der wir von uns selbst immer mehr abverlangen und öfter unter Dauerstress stehen, braucht unser Gehirn einen ausreichenden Schutz. Eine weitere Tatsache ist, dass Demenzerkrankungen zunehmen, allein in Deutschland um 40.000 pro Jahr. Ein Grund dafür ist, dass wir immer älter werden, ein anderer wiederum, ist unsere unnatürliche Lebensweise und die Art uns zu ernähren. „Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein“ in diesem Fall hilft der Granatapfel.

Die Einsatzgebiete des Granatapfels, in Form von purem Fruchtgenuss, Säften oder Extrakten, erstrecken sich auf weitere Krankheiten, so wie Leberprobleme, Diabetes, Beschwerden in den Wechseljahren (Phytohormone) oder Probleme mit dem Hautbild.

In meiner Beratungstätigkeit darf der Granatapfel jedoch in einem Bereich nie fehlen und dies betrifft die:

## Bio-Granatapfel

- Senkt den PSA-Wert
- Stärkt die Blasenfunktion
- Unterstützt den hormonellen Ausgleich



Bio-Granatapfel  
60 Kapseln  
€26,40



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

*Wir sind Natur.*





## Männergesundheit

Gutartige und bösartige Veränderungen der Prostata stellen besondere Herausforderungen an die Medizin. Während es bei den gutartigen Veränderungen der häufige Drang zum Urinieren ist, der besonders in der Nacht sehr lästig sein kann, sind es beim Prostatakarzinom andere Sorgen, die die betroffenen Männer haben. Vor allen Dingen ein erhöhter PSA Wert (prostataspezifisches-Antigen) kann, naturgemäß, Unruhe und Angst auslösen. Nicht immer bedeutet ein erhöhter PSA Wert aber, dass auch tatsächlich ein Karzinom vorliegt. Auch ein Normalwert schließt eine bösartige Erkrankung der Prostata nicht komplett aus. Seine routinemäßige Bestimmung und die sich daraus ergebenden Folgen werden häufig sehr heftig diskutiert. Der PSA Wert darf übrigens im Alter etwas höher sein.

Tatsache ist, dass das Prostatakarzinom ein typisches, meist langsam wachsendes Alterskarzinom ist. Viele Männer entschließen sich zum „aktiven Beobachten“, was so viel bedeutet, dass der PSA Wert zwar kontrolliert, eine invasive Therapie (Operation und Bestrahlung)

jedoch nicht sofort angestrebt wird. Unumstritten ist die Bestimmung des PSA- Wertes nach einer radikalen Operation und anschließender Bestrahlung, da er eine Aussage über den Verlauf der Krankheit zulässt.

Für den Einsatz von Polyphenolen aus dem Granatapfel ist es unerheblich, ob es sich um eine gutartige Vergrößerung der Prostata handelt, eine Zeit der Beobachtung oder die Zeit nach einer Operation.


### **Positive Wirkungen von Granatapfelpolyphenolen bei Prostatakarzinom sind:**

- Hemmung von Tumorzellenwachstum- und Invasion
- Förderung der Apoptose
- Hemmung prokanzerogener Signalwege
- Förderung der Redifferenzierung
- Regulation der Zellzyklus
- Blockade von prokanzerogenen Enzymen
- Hemmung der Neoangiogenese
- Antientzündlich
- Antioxidativer Zellschutz
- Bindung prokanzerogener Metalle
- Antiöstrogene Wirkung
- Evtl. antiproliferativer Effekte

- Herabregulierung Androgen-synthesierender Gene
- Wahrscheinliche Synergieeffekte mit Chemo- und Strahlentherapie

*Quelle: Jacob LM Granatapfelpolyphenole gegen Prostatakarzinom. Deutsche Zeitschrift für Onkologie 2008; 40: 112-119.*

Durch meine persönliche Arbeit wurde ich von den positiven Auswirkungen von Granatapfel bei Prostatabeschwerden überzeugt. Unerwähnt soll aber nicht bleiben, dass auch weitere Maßnahmen zum Erfolg beigetragen haben. Vor allen Dingen die Gabe von Selen, absoluter Verzicht auf Zigaretten und anderes Rauchwerk und eine Umstellung der Ernährung spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle.

Wie wir gesehen haben, ist der Granatapfel ein wahres Multitalent, das zum Erhalt und zur Wiedererlangung unserer Gesundheit beitragen kann. Es zählt sich aus, dem Geschenk der Götter und somit der Kraft der Natur zu vertrauen. Vielleicht ist ja mit dem Spruch „ein Apfel am Tag ... (one apple a day, keeps the doctor away)“ der Granatapfel gemeint. 



# Mumijo – das „schwarze Gold“

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**I**mmer wieder überrascht uns die Natur mit neuen Geschenken. Manchmal sind es alte Heilpflanzen, die wiederentdeckt werden, manchmal ganz neue Pflanzen, die wir noch gar nicht kannten. Mineralien, Spurenelemente und auch feinstoffliche Dimensionen, wie Rhythmen, Farben und strukturgebende Felder haben Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Vor hunderten Jahren wurde „Mumijo“ gefunden, ein harzähnlicher Stoff, der in Höhlen vorkommt. Bisher ist seine Entstehung noch nicht gänzlich geklärt, seine Wirkungen sind jedoch gut untersucht.

Mumijo (Shilajit) ist ein flüssiges Felsensekret, das in einer Höhe von

1.000 bis 5.000 Meter vorkommt. Der Sage nach wurde ein Kahn bei der Jagd auf Mumijo aufmerksam. Ein verletztes Tier soll in eine Höhle geflüchtet sein und habe sich dort an einem schwarzbraunen Stein seine Wunden gerieben und auch daran geleckert haben. Das Verhalten des Tieres erweckte die Aufmerksamkeit des Kahns. Er ließ ein paar Steine herausbrechen um sie seinen Ärzten zu zeigen. Die Ärzte erkannten wie wertvoll die Steine waren und es wird berichtet, dass damit viele Krankheiten geheilt werden konnten. Soweit die Sage.

Tatsache ist, dass Mumijo in der ayurvedischen Medizin seinen festen Platz hat. Die indische Bezeichnung lautet Shilajit, was so viel bedeutet wie „Bezwinger des Berges und Zerstörer der Schwäche“.

Bei Mumijo handelt es sich um eine braun-schwarze, homogene Masse,

die Oberfläche ist glänzend, der Geruch ist angenehm, jedoch gewöhnungsbedürftig, das Pulver ist stark wasseranziehend. In Wasser kann es gut gelöst werden, jedoch nicht in Alkohol und Aceton.

Über die Herkunft von Mumijo wird noch diskutiert, wobei die rein pflanzliche Herkunft die wahrscheinlichste ist. Die Inhaltsstoffe können variieren, sicher ist, dass essentielle Aminosäuren und wichtige Mineralstoffe enthalten sind. Außerdem finden sich Urolithine (Phenole), Sterole, Polyphenole, Tannine, Gallotanine und phenolische Lipide. Welche Inhaltsstoffe für die gesundheitlichen Wirkungen verantwortlich sind, ist noch nicht ganz geklärt. Wie so oft in der Natur, dürfte es sich um Zusammenwirken vieler verschiedener Komponenten handeln.

Der Rohstoff wird im Himalaya in einer Seehöhe von ca. 3.000 Meter gewonnen. Danach wird ein rein wässriger Auszug hergestellt und weitere Extraktionen folgen. Nach diesen Extraktionen, im Zuge derer auch die Schwermetalle herausgefiltert werden, wird der verbleibende Extrakt durch eine Vakuum- oder Sprühtrocknung getrocknet und auf eine spezielle Partikelgröße vermahlen. Das Ergebnis ist, das schon erwähnte, braun-schwarze, hydrophile Pulver, das in Kapseln gefüllt wird.

Durch den Einsatz von Mumijo in der ayurvedischen Medizin, gibt es natürlich in Indien einen großen Erfahrungsschatz bezüglich seiner Einsatzgebiete. Aber auch in der ehemaligen Sowjetunion wurde geforscht und Mumijo fand sogar das Interesse des Militärs, das seine Elitetruppen und seine Kosmonauten mit dem schwar-

## Mumijo

- Unterstützt die Ausdauerleistung
- Steigert den Testosteron-Spiegel
- Wirkt entzündungshemmend



Mumijo  
60 Kapseln  
€26,40



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

*Wir sind Natur.*

Bezahlte Anzeige





zen Gold versorgten.

Wie immer bei einem Mittel aus der Volksmedizin muss man vorsichtig sein, wenn man sich über seine Einsatzgebiete informieren möchte, die folgenden Beispiele sind durch Studien belegt.

## Erhöhung der Ausdauerleistung

In einer jüngst durchgeführten Doppelblindstudie konnte nachge-

wiesen werden, dass Mumijo die Ausdauerleistung erhöht. Dies entspricht den Erkenntnissen der sowjetischen Forschungsarbeiten, die bereits vor einigen Jahrzehnten durchgeführt wurden.

Der Effekt ist auf eine Steigerung der ATP (Adenosintriphosphat). Es handelt sich dabei um unseren universellen Energieträger, der für jegliche Muskelleistung benötigt wird. Ein 80 Kilo schwerer Mann verbraucht am Tag ca. 40 Kilo an ATP. Es ist daher naheliegend, dass eine schnellere Regeneration des ATP zu einer Leistungs-

steigerung führt. Die nachgewiesene ATP Steigerung lag immerhin bei 15 Prozent.

## Unterstützung der Therapie von Typ II Diabetikern

Eine weitere Studie, die mit Typ II Diabetikern durchgeführt wurde, konnte nachweisen, dass unter Mumijo das Endothel (die Gefäßinnenwand) geschützt wird. Gerade bei Diabeti-






kern ist dies von großer Bedeutung, da sich chronische Gefäßschäden einstellen können. Ebenso konnte festgestellt werden, dass der CRP-Wert, ein Entzündungsmarker, ebenso sinkt wie der HbA1c-Wert. Diese Werte sind jedem Diabetiker bekannt, da sie eine Aussage treffen lassen über den Verlauf der Erkrankung. Besonders im Hinblick auf die gefürchteten Spätfolgen bei Diabetikern verdienen diese Verbesserungen der Blutwerte Beachtung.

## Steigerung der Fertilität und des Testosteronspiegels

Immer wieder wird berichtet, dass in der ayurvedischen Medizin Mumijo bei Oligospermie Anwendung findet. Darunter versteht man eine verminderte Anzahl von Spermien im Ejakulat. Laut WHO liegt eine Oligospermie vor, wenn weniger als 20 Millionen Spermien pro ml Ejakulat vorhanden sind. Nach einer 90-tägigen Einnahme von Mumijo konnte bei den Probanden eine Steigerung der Samenflüssigkeit von 2,1 ml auf 2,9 ml (+ 38%), festgestellt werden. Die Anzahl der Spermien stieg von 10,6 auf 17,1 Millionen (+61 %) und der Testosteronwert 4,9 auf 6,7 ng/ml (+ 24%).

Diese Zahlen sprechen deutlich dafür, dass Mumijo die Eigenschaften besitzt, die Männergesundheit positiv zu beeinflussen.

In der Erfahrungsmedizin kennt man noch weitere Einsatzgebiete von Mumijo. Dies sind die Abnahme von Entzündungen und Gelenksbeschwerden und die Zunahme der Knochendichte und der Muskelmasse. Es hat den Anschein, dass sich folgende Weisheit wieder einmal bewahrheitet: bei vielen Natursubstanzen hatten die Ärzte vergangener Jahrhunderte nur die Möglichkeit durch Intuition, Wissen um die Gesetze der Natur und einer scharfen Beobachtungsgabe zu lernen. In der heutigen Zeit werden ihre Erkenntnisse durch moderne Forschungen bestätigt. 





# Traubenkernextrakt – Was ist so toll an OPC?

Von Von Nikki-Carina Merz

**W**einreben zählen zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Wir genießen die Früchte frisch und getrocknet, als Saft und vor allem als Wein. Doch das gesündeste an den Trauben, nämlich ihre Kerne, meiden wir. Dabei sind Traubenkerne reich an kraftvollen Antioxidantien und natürlichen Pflanzenwirkstoffen, genaugenommen den oligomeren Proanthocyanidinen – kurz OPC. Diese sind bekannt für ihre antioxidative Aktivität: sie unterstützen den Körper dabei, freie Radikale zu zerstören und so vorzeitige Alterung und chronische Krankheiten zu verhindern.

OPC kann aber noch viel mehr! Heute wird Traubenkernextrakt erfolgreich eingesetzt bei Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien), erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin und verminderter Blutzirkulation. Bei Komplikationen in Bezug auf Diabetes, beispielsweise bei Schäden an Nerven und Augen, bei Problemen mit der Sehkraft wie Makuladendegeneration (welche zur Erblindung führen kann), Schwellungen bei Verletzungen und Operationen, Krebsvorbeugung und Wundheilung. OPC wirkt direkt auf die Zellen und vermag so, positiven Einfluss auf alle Organe und den ganzen Körper zu nehmen.

Nicht nur die antioxidative Kraft ruft solch eine vielseitige Wirkung hervor.

Untersuchungen zufolge wirken Traubenkerne:

- Antibakteriell
- Antikarzinogen (Krebsvorbeugend)
- Antiallergisch
- Antiviral
- Entzündungshemmend
- Gefäßerweiternd

Außerdem wirkt OPC auch auf eine Vielzahl von körpereigenen Funktionen. So hemmen sie beispielsweise die Lipidperoxidation (welche zu Arteriosklerose führt), verhindern die Thrombozytenaggregation (welche bei Entzündungen erfolgen), hemmen die Umwandlung von Testosteron in Östrogen (welches zu hormonabhängigem Brustkrebs führen kann) verbessern



den venösen Blutfluss und unterstützen das Enzymsystem. Basierend auf diesen Erkenntnissen ist OPC ein vielseitig einsetzbares Naturprodukt.

## OPC & Krebsvorbeugung

Einer Prostatakrebs-Studie zufolge kann OPC Krebszellen an der Vermehrung hindern und auch zur Apoptose

(Zelltod) der Krebszellen führen. Das medizinische Zentrum der Universität von Maryland berichtet: „Studien deuten darauf hin, dass Traubenkernextrakt das Wachstum von Brust-, Magen-, Darm-, Prostata- und Lungenkrebszellen in Reagenzgläsern verhindern kann. Studien an Menschen sind schon im Gange.

Antioxidantien, wie jene im Traubenkernextrakt, können das Risiko an Krebs zu erkranken reduzieren. Traubenkernextrakt kann auch Schäden an

Leberzellen als Folge einer Chemotherapie verhindern.

## Bluthochdruck

Die Antioxidantien, inklusive der Flavonoide, Linolensäuren und Polyphenolen, in Traubenkernextrakt schützen vor Gefäßschäden und können Bluthochdruck ausgleichen. In früheren Studien wurde schon die blutgefäßerweiternde Fähigkeit von OPC belegt und in den letzten Jahren konnte sogar erwiesen werden, dass der Blutdruck bei Menschen mit metabolischem Syndrom gesenkt werden konnte.

## Chronisch venöse Insuffizienz

**Rund 80 Prozent der Symptome bei einer chronischen Veneninsuffizienz konnten bereits in den ersten 10 Tage der Einnahme gelindert werden. Die gefühlte Schwere, das Jucken und die Schmerzen wurden signifikant reduziert.**

## Knochendichte

In Tierstudien konnte sowohl in der Knochenbildung und in der Knochen-dichte bei Einnahme von OPC eine Verbesserung festgestellt werden.

## Schwellung (Ödem)

OPC unterstützt bei Schwellungen jeder Art, beispielsweise wenn die Beine durch längeres Sitzen anschwellen. Ödeme ereignen sich häufig bei Brustkrebsoperationen – eine plazebokontrollierte Doppelblindstudie ergab, dass Krebspatienten die nach der Operation 6 Monate lang 600 mg Traubenkernextrakt täglich einnahmen, weniger Ödeme und weniger Schmerzen hatten, als jene in der Plazebogruppe. Zu den gleichen Ergebnissen kam auch eine Studie bei Schwellungen aus Sportverletzungen – die Gruppe mit Traubenkernextrakt hatte weniger Schwellungen und weniger Schmerzen!







## Kognitive Leistungsfähigkeit

Tierstudien weisen darauf hin, dass Traubenkernextrakt eine Störung der hippocampalen Nervenzellen rückgängig machen könnte, indem oxidativer Stress reduziert wird und die mitochondriale Funktion erhalten wird. Traubenkernextrakt kann sogar zur Verbeugung und Therapie bei Alzheimer verwendet werden.

die Kombination für eine einfache, praktische und kostengünstige therapeutische Methode bei Diabetes.

## Herzgesundheit, Gelenke, Haut, Gehirn und mehr...

Studien ergaben auch viele weitere Vorteile von Traubenkernextrakt:

- Erhöht die Flexibilität (in Gelenken, Arterien, Herzgewebe, etc.)
- Verbessert die Blutzirkulation
- Stärkt Kapillaren, Arterien und Venen
- Verbesserte die Nachtsicht
- Erhält Kollagen und Elastin (wichtig für Gefäße aber auch für Anti-Aging unserer Haut)
- Hilft bei Hämorrhoiden
- Schützt vor Oxidation
- Schützt vor bakteriellen Erregern



## Mundhygiene

Traubenkernextrakt konnte in einer Laborstudie sogar die Entmineralisierung bei Karies umkehren. Da Remineralisierung eine effektive Methode ist um Zahnzerfall zu verhindern, könnte Traubenkernextrakt eine große Rolle in Mund- und Zahnhygiene spielen.

## Diabetes

Traubenkernextrakt in Kombination mit Sport, kann Blutfettwerte verbessern, Gewichtsverlust reduzieren, Blutdruck senken und auch andere Komplikationen verhindern, die durch Diabetes entstehen. Forscher halten

### NEU: OPC+C

- **350 mg reines OPC pro Tagesdosis**
- Schützt Herz und Blutgefäße
- Schützt Gehirn und Nerven
- Gleicht PMS-Symptome aus



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



OPC+C  
60 Kapseln  
**€19,90**

*Wir sind Natur.*

Bezahlte Anzeige

# Buchempfehlungen



## Larry Dossey | One Mind: Alles ist mit Allem verbunden

Larry Dossey ist ein Pionier in der Entdeckung neuer Dimensionen in der Medizin. In einer leicht verständlichen Art und Weise erklärt er quantenphilosophische Zusammenhänge so, dass sie auch für Laien verständlich werden. Dossey zeigt uns einen Ausweg aus unserem begrenzten materiellen Denken. Wer dieses Buch liest, läuft Gefahr seine Sicht der Wirklichkeit für immer zu verändern.

ISBN-10: 3861910519



## Martin A. Nowak | Kooperative Intelligenz: Das Erfolgsgeheimnis der Evolution

Wer Erfolg im Leben haben möchte, muss es verstehen auf intelligente Weise zu kooperieren. Kurzfristig mag der Egoist die Nase vorne haben, auf lange Sicht gewinnt die Kooperation immer. Kooperative Intelligenz ist der entscheidende Faktor kreativen menschlichen Handelns. Wir brauchen einander, um erfolgreich zu sein. Ohne Kooperation bricht jedes System zusammen.

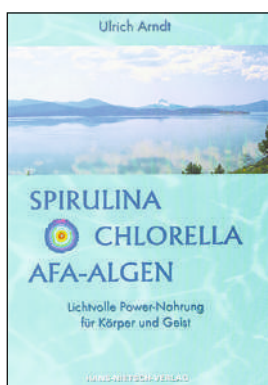
ISBN-10: 3406655475



## Peter Wohlleben | Das geheime Netzwerk der Natur: Wie Bäume Wolken machen und Regenwürmer Wildschweine steuern

Peter Wohlleben, ein passionierter Förster, zeigt in seinem Buch auf, wie die Natur ihr Netzwerk spannt. Wölfe sind in der Lage, Flüsse umzulenken. Kraniche sabotieren die spanische Schinkenproduktion. Regenwürmer können Wildschweine steuern. Über diese Fakten und noch viel mehr erzählt Wohlleben in seinem Buch. Man kommt aus dem Staunen nicht heraus. Ein „must have“ für jeden Naturliebhaber.

ISBN-10: 3453280962



## Ulrich Arndt | Lichtvolle Power-Nahrung für Körper und Geist

Die drei Mikroalgen sind regelrechte Gesundheitswunder: von keinem anderen Nahrungsmittel ist eine solche Vielfalt an positiven Wirkungen bekannt. Lesen Sie, wie und warum diese blaugrünen Mikroalgen wirken und finden leckere Rezepte mit den Algen, Fasten-Tipps, Gesichtsmasken und vieles mehr. Genießen Sie Ihre Gesundheit mit Shakes und grünen Suppen!

ISBN: 978-3-86264-263-2





# Natur heilt

Verein für Kooperation mit und für Natur

## Lebendiges Natur-Wissen

Der Verein „Natur heilt“ hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Mitgliedern lebendiges Wissen über die Natur und lebendige Systeme zu vermitteln. Die Natur verfügt über ihre eigenen Regeln, die sich der Mensch nicht ausgedacht, jedoch zu beachten hat, weil sie auch für ihn gelten. Niemand kann sich ihnen entziehen.

Wir sind Lebewesen und gut darin beraten, uns selbst und die Natur (Tiere, Pflanzen, Böden und Gewässer) respektvoll zu behandeln. Dazu brauchen wir ein Wissen, das größtenteils in den Schulen nicht gelehrt wird.

Der Verein „Natur heilt“ wurde von Dr. med. Michael Ehrenberger in der Absicht gegründet, eine erweiterte, lebendige Sichtweise der Natur zu teilen. Undogmatisch und auf einer ganzheitlichen, philosophischen-physikalischen, holosophischen Denkweise beruhend.



## Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von unserem Wissen über die Natur

Mit nebenstehendem Formular oder über unsere Website **www.natur-heilt.at** (Mitgliederbereich) haben Sie die Möglichkeit, sich als Vereinsmitglied zu registrieren. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro (für Firmen 20 Euro). Leistungen des Vereins:

- Willkommenspaket für neue Mitglieder
- Zusendung des Vereinsmagazins
- Vergünstigungen bei unseren Events
- Vereinsnewsletter per E-Mail
- aktuelle Wissenstipps und gesunde Rezepte

„Natur heilt“  
Verein für Kooperation mit und für Natur  
8382 Mogersdorf 159 | Österreich  
+ 43 3325 20248-23 | [info@natur-heilt.at](mailto:info@natur-heilt.at)  
[www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

Ich/wir möchte(n) Mitglied im Verein Natur heilt werden:

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

Tätigkeit

Email

Newsletter:

☐ ja

☐ nein

Homepage

Datum

Unterschrift

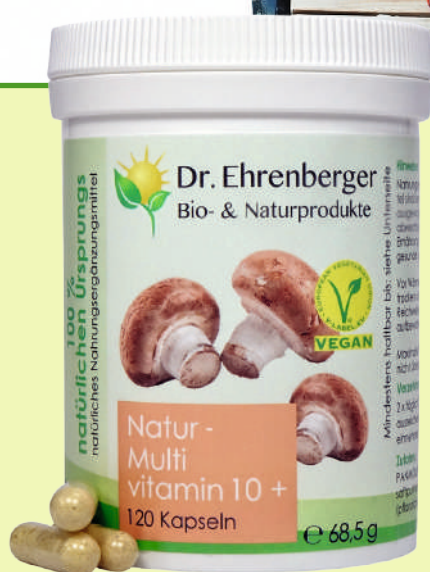
Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.  
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, Raiffeisenbank Mogersdorf,  
IBAN: AT82 3303 4000 0191 7335. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft 2017.

# WINTER ZEIT: JETZT ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN!



**Dr. Ehrenberger**  
Bio- & Naturprodukte

*Wir sind Natur.*



## Natur-Multi-Vitamin 10+

- 3-fach stark für das Immunsystem
- für mehr Elan und zur Verringerung von Müdigkeit
- Stärkt Nerven und Herz



## Bio-Sternanis

- bei Grippe und Erkältung
- vorbeugend und akut
- wirkt antiviral und antibakteriell



## Lacto bac

- fördert eine gesunde Verdauung
- stärkt das Immunsystem
- entzündungshemmende Wirkung

**Nutzen Sie auch die Kraft der Mikroalgen:  
Bio-Chlorella & Bio-Spirulina zur Stärkung des Immunsystems!**

**JETZT  
NEU!**

## OPC +C

- mit 350 mg reinem OPC pro Tagesdosis
- Schützt Herz und Blutgefäße
- Schützt Gehirn und Nerven
- Gleicht PMS-Symptome aus

**Bestell-Telefon:**  
+43 3325/202 48

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

**Dr. Ehrenberger Synthese GmbH**  
8382 Mogensdorf 179