



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

18
JUNI
2020

MAGAZIN

04

Die
Zuckererkrankung
– raffiniert erklärt

14

Mariendistel
– ein Geschenk
der Natur

18

Weidenrinde –
„natürliches
Aspirin“

22

Die
Hausapotheke:
Natürlich gerüstet

Impressum

Herausgeber und

Medieninhaber:

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

A-8382 Mogersdorf 179

+43 3325 / 202 48

info@natur-heilt.at

www.natur-heilt.at

UID ATU73096026

ZVR 043686554

Chefredaktion:

Dr. med. Michael Ehrenberger

Artwork:

wilder mohn, Fürstenfeld

Druck:

Print Alliance HAV

Produktions GmbH, A-Bad Vöslau

Fotos:

pixabay.com, iStock, ingimage,
Dr. Ehrenberger Synthese GmbH

Satz- und Druckfehler
vorbehalten.

Hinweis: Sie bekommen in dieser
Ausgabe von „Natur heilt“ so man-
che Antwort auf Ihre Fragen. Bitte
recherchieren Sie aber für sich
selbst weiter oder wenden Sie sich
an den Verein „Natur heilt“ (mehr
auf www.natur-heilt.at).

Inhalt

Die Zuckererkrankung – raffiniert erklärt	04
Naturheilmittel zur Unterstützung bei Diabetes mellitus II	12
Die Mariendistel, ein Geschenk der Natur.....	14
Weidenrinden Extrakt – ein „natürliches Aspirin“	18
Die Hausapotheke: Natürlich gerüstet	22
Was gibt es Neues bei Dr. med. Ehrenberger?	25
Terminkalender.....	28
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen und Antworten	30
Buchempfehlungen	34

Das Dr. med. Ehrenberger-Team





Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen von „Natur heilt“!

Wir leben in besonderen Zeiten und auch wenn Sie es schon nicht mehr hören wollen (so wie ich): Es ist die Zeit der Coronakrise. Das Virus mit der Bezeichnung Covid-19 hält derzeit die Welt fest in seinen Händen. Die Auswirkungen werden wir noch lange zu tragen haben.

Ist es aber wirklich dieses Virus, das uns solche Sorgen macht, oder ist es eine seit Jahrzehnten verfehlte Gesundheitspolitik und ein fehlerhaftes Krisenmanagement der Regierungen, die zu Maßnahmen führen, die bereits an eine Diktatur erinnern? Es ist uns bekannt, dass weite Bereiche der Schulmedizin keinen Widerspruch dulden. Zu stark sind die geschäftlichen Interessen dahinter.

Ich möchte in keiner Weise die gesundheitlichen Auswirkungen von Covid-19 verharmlosen oder herunterspielen. Natürlich gibt es Menschen, die daran erkrankt und in Folge auch verstorben sind. Es fehlen jedoch die Zahlen in der Statistik, wer an dem Virus und wer mit dem Virus verstorben ist. Es als „Killervirus“ zu bezeichnen ist völlig überzogen. Es wird Angst erzeugt und Angst ist immer ein schlechter Ratgeber, auch in der Medizin. Bisher namhafte Virologen und Epidemiologen werden, wenn sie nicht der



Dr. med. Michael Ehrenberger

vorgegebenen Meinung zustimmen, offiziell nicht angehört.

Die Kollateralschäden des Shutdowns sind enorm. Offizielle Zahlen aus Österreich und Europa bekommen wir täglich präsentiert. Existenzen wurden vernichtet. Existenzen, die seit Jahrzehnten aufgebaut wurden, sind einfach dahin. Noch schlimmer aber trifft es die armen Länder dieser Erde. Menschen, die bislang ohnehin kaum ein Einkommen hatten, sind ihres kärglichen Lebensunterhaltes nun auch noch beraubt worden. Die UNO rechnet mit 260 Millionen mehr Menschen weltweit, die in die Hungersnot rutschen werden.

Nun aber gedanklich zurück nach Europa. Maskenpflicht, Händedesinfektion (wobei das Gesicht nach dem Tragen einer Maske auch desinfiziert gehört), Abstand halten: Das sind die Ratgeber der Regierungen. Wo bleiben Ratschläge wie: „Esst mehr Gemüse und Obst“, „Verzichtet auf raffinierten Zucker“, „Haltet euren Darm in Balance“, „Raucht nicht in geschlossenen Räumen“?

Lebt eine natürliche Lebensweise, nach den Gesetzen der Natur. Genau dies möchte ich seit Jahren mit meinen Vorträgen, Seminaren und Zeitschriften vermitteln. Die düsteren Prognosen der Politik sind – Gott sei Dank – nicht eingetroffen, dies war auch nicht zu erwarten. Nehmen Sie die Krise als Chance und verändern Sie, wenn notwendig, Ihre Lebensweise. Ein intaktes Immunsystem ist wesentlich effizienter als jede Impfung.

Herzliche Grüße

**Ein nachdenklicher
Dr. med. Michael Ehrenberger**

Die Zuckererkrankung – raffiniert erklärt

Von Patrick Ehrenberger, B.S.c.

Leg dich nicht mit Zucker an, denn er ist raffiniert. In der heutigen Zeit wird sehr schnell, manchmal auch zu schnell, von einer Pandemie gesprochen. Wir verstehen in der Medizin darunter Infektionserkrankungen, die sich über die ganze Welt ausbreiten. Es gibt aber auch andere Erkrankungen, die sich über die Welt ausbreiten, dazu gehört die Blutzuckererkrankung, vor allen Dingen Diabetes mellitus Typ II. In Österreich sterben jährlich circa dreimal so viele Menschen daran wie derzeit an Covid-19. Menschen, die an der Zuckerkrankheit leiden, sterben langsam. Herzinfarkte, Nierenversagen, Durchblutungsstörungen und Gehirnschläge können die Todesursachen sein – ihnen gehen oft bittere Jahre des Leidens voraus.



Während im Moment das Corona-virus unseren Alltag prägt und nachhaltig verändern wird, treten andere Erkrankungen scheinbar in den Hintergrund. Bislang hat sich noch kein Gesundheitsminister getraut, sich gegen den übermäßigen Konsum von Zucker auszusprechen.

Zu stark ist die Lobby der Lebensmittelhersteller, aber auch der pharmazeutischen Industrie, die an den chronischen Krankheiten – die Zucker verursachen können – Milliarden verdient. Wir wollen daher etwas Licht in die ganze Sache bringen und physiologische Prozesse so einfach wie möglich erklären.

Mittlerweile ist es kein Geheimnis mehr, dass zu viel Zucker der menschlichen Gesundheit schadet. Doch was passiert genau in unserem Körper, wenn wir zu viel und vor allem zu häufig Zucker konsumieren? Wo ist Zucker versteckt? Was kann ich tun, um weniger Zucker zu essen und wie kann ich den schädlichen Auswirkungen entgegenwirken?

Back to the roots!

Bevor wir uns diesen wichtigen Fragen widmen, ein kurzer Ausflug zu unseren Vorfahren.

Die Kohlenhydrate, die die Jäger, Fischer und Sammler konsumierten, stammten hauptsächlich aus Wurzeln, Knollen und Wildbeeren. Diese Nährstoffe zeichnen sich durch eine niedrige glykämische Last und ihren zellulären Charakter aus. Zelluläre Kohlenhydrate



sind in Cellulose (Ballaststoffe) verpackt und robust. Sie widerstehen Kälte, Hitze, Kochvorgängen und der Verdauung im Dünndarm. Dadurch gelangen diese Ballaststoffe bis weit in die Tiefe des Verdauungstraktes und werden erst im Dickdarm fermentiert, wo sie eine Nahrungsquelle für unser Mikrobiom (Darmbakterien) darstellen.

Heute sieht die Sache leider ganz anders aus. Die vielfältigen Kohlenhydrate (Zucker, Brot, Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Süßgetränke und Alkohol), die heutzutage einen großen Teil der menschlichen Ernährung ausmachen, besitzen eine hohe glykämische Last und sind azellulär (nicht in Cellulose verpackt). Da diese Kohlenhydrate nicht in Cellulose eingebunden sind, verläuft ihre Aufnahme viel schneller und sie gelangen nicht bis in die Tiefe des Verdauungstraktes.

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Zucker sprechen?

Wenn wir von gewöhnlichem Haushaltszucker sprechen, dann reden wir von Saccharose, einem sogenannten Disaccharid. Als Disaccharid bezeichnet man ein aus zwei Monosacchariden bestehendes Molekül. Im Fall von Haushaltszucker sind das ein Molekül Glucose und ein Molekül Fructose.

Glucose

Glucose ist die wichtigste Energiequelle des Körpers und wird in Form von Glykogen zu einem Drittel in der Leber und zu zwei Drittel in der Muskulatur gespeichert. Das in der Leber gespeicherte

Glykogen, auch Leberglykogen genannt, dient der Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels. Somit liefert es auch Energie an das Gehirn. Zudem wird das Leberglykogen benötigt, um die Körpertemperatur konstant zu halten.

Wird die Muskulatur beansprucht, werden die Glykogenspeicher in den Muskeln verbraucht. Das verbrauchte Glykogen der Muskeln wird allerdings nicht für die Blutzuckerregulation verwendet, sondern dient der Gewinnung von ATP (Adenosintriphosphat), das für Muskelarbeit benötigt wird und durch Glykolyse (Zuckeraufspaltung) gewonnen wird.

So weit so gut, doch in größeren Mengen verzehrt, führt Glucose leicht zu Glucosespitzen im Blut. Hohe Glucosespitzen müssen von der Bauchspeicheldrüse mit maximalen Insulin-

spitzen aufgefangen werden, um das Blutzuckergleichgewicht so schnell wie möglich wiederherzustellen. Wenn die Glucosemenge zu hoch ist, um von den Körperzellen vollständig aufgenommen zu werden, wird überschüssige Glucose in viszerale Fett umgewandelt und vor allem in der Leber und im Bauchraum gespeichert.

Dies ist neben einem erhöhten Triglycerid- und LDL-Cholesterinspiegel eine der Hauptursachen für nichtalkoholische Fettleber (NAFLD: Non Alcoholic Fatty Liver Disease). Darüber hinaus droht aufgrund des hohen Insulinpiegels früher oder später eine Insulinresistenz. Eine Studie aus dem Jahr 2013 hat aufgezeigt, dass zuckerreiche Ernährung schon binnen 6 Wochen zu einer nichtalkoholischen Fettleber führen kann.¹

Brain Pull und Brain Push

Brain Pull – Die Einnahme von zu viel Glucose kann zu einem Switch von Brain Pull zu Brain Push führen. Um diesen Prozess verstehen zu können, müssen wir erkennen, wie Glucose im Körper transportiert wird.

Es gibt verschiedene Glucosetransporter, kurz GLUT. Die Versorgung des Gehirns regelt der GLUT1. Er ist insulinunabhängig, somit ist der Zuckertransport ins Hirn immer gewährleistet. Das Gehirn benötigt je nach Aktivität zwischen 150 und 180 Gramm Glucose am Tag. Wenn der Glucosespiegel im Gehirn sinkt, schickt es Signale an die Leber. Die Leber tut dann das, was sie am besten kann: Gluconeogenese, Zuckerneubildung.²

Einfach erklärt: Die Leber stellt Energie zur Verfügung, indem sie aus unseren Fettreserven Zucker gewinnt, der dem Gehirn bereitgestellt wird. Das ist der sogenannte Brain Pull. Das ist die normale Physiologie!

Was passiert jetzt aber, wenn wir sechs oder mehrmals am Tag essen – „essen“ bedeutet alles, außer Wasser, Tee oder Kaffee (ohne Milch, ungezuckert!) – und dann auch noch zuckerreich?

Brain Push – Im Normalfall zieht das Gehirn bei Energiebedarf, wie oben beschrieben, die benötigte Glucose über GLUT1 an. Wenn die Energieversorgung durch das gleichmäßige Vorhandensein von Glucose konstant bleibt (zum Beispiel bei sechs Mahlzeiten pro Tag), nimmt die im Körper vorhandene Menge von GLUT1 ab, da sie nicht mehr benötigt werden. **Use it or lose it!**

Die hohen Glucosemengen, die sich bei diesem Szenario ständig im Blutkreislauf befinden, werden dann statt zum Gehirn zur Peripherie geleitet. Wenn alle Körperzellen mit Glucose gesättigt sind, wird Glucose als viszerale Fett gespeichert. Dies setzt sich so lange fort, bis im Gehirn ein Energiemangel auftritt und das Gehirn daraufhin mehr Nahrung anfordert. Dies tut es, indem es ein Hungersignal aussendet, um die Aufnahme von Nahrung zu stimulieren.

Je mehr Glucose ständig im Blut vorhanden ist (Hyperglykämie), desto stärker verringert sich die Fähigkeit des Gehirns, Glucose anzuziehen, da die Menge des dazu benötigten GLUT1 im Körper immer weiter abnimmt. Daraus entsteht die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Anwesenheit von Glucose im Blut, damit die geringe Menge des noch verbliebenen funktionsfähigen GLUT1 die Glucose zum Gehirn transportieren kann.

Dieser Verlust des Gehirns an „Zugkraft“ (pull) führt daher automatisch zu

Bittermelone + Chrom + Zimt

Blutzucker natürlich regulieren

Hochwertige Extrakte aus Bittermelone, Zimt und Banabablatt wirken in der Kombination mit Chrom auf Blutzuckerregulierung, Stoffwechsel und Gewicht.

- Zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels
- Unterstützt bei Gewichtsreduktion
- Deckt den täglichen Chrombedarf

60
Kapseln
€19,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | www.dr-ehrenberger.eu/shop/



einer immer häufigeren Nahrungsaufnahme. An die Stelle der Zugkraft tritt immer stärker die Notwendigkeit des Drückens (push): Solange genügend Glucose im Blut vorhanden ist, wird sie automatisch in das Gehirn „gedrückt“. Obwohl dieser Mechanismus das Gehirn vor einem Energiemangel schützt, sollte klar sein, dass dies kein gesunder Mechanismus ist.

Es entsteht ein ständiges Hungergefühl, das vom Gehirn verursacht wird. Menschen, deren Brain Pull nicht mehr gut funktioniert, haben dann auch ständig das Gefühl, unterzuckert zu sein. Der empfundene Glucosemangel findet jedoch nicht im Blut, sondern im Gehirn statt. Wenn sie nicht essen, werden sie launisch, bekommen Kopfweh und können sich nicht gut konzentrieren. Dieser Prozess wird durch das

übermäßige Vorhandensein von Fructose in unserer Nahrung noch weiter verstärkt. Das ist nicht mehr physiologisch!³

Wir als Homo sapiens haben die Fähigkeit, sehr lange ohne Nahrung auszukommen. Werfen wir noch einmal einen Blick auf unsere Vorfahren. Stellen wir uns vor, wir sind Jäger, Fischer und Sammler, wir haben keinen Kühlschrank, den wir einfach aufmachen können, wenn wir Hunger haben. Wir müssen zuerst einmal etwas Essbares finden oder jagen. Um das tun zu können, sollten unser Körper und unser Gehirn gut funktionieren.

Es wäre fatal, wenn wir uns nicht konzentrieren könnten und keine Kraft hätten, wenn wir auf der Jagd sind. Wir würden bald vom Jäger zur Beute werden.

OPC+C

Vitalität & Lebenskraft durch Antioxidantien

- Anti-Aging-Effekt
- Stärkt Herz und Blutgefäße
- Vermindert Schwellungen, Ödeme und Krampfadern

60
Kapseln
€19,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige



Ein normal funktionierender Organismus ist mit Hunger demnach sehr leistungsfähig. Zugegeben, ich spreche hier nicht von Wochen des Hungers, sondern von Stunden bis maximal drei Tagen. Mehrere Studien zeigen, dass die optimale Länge des Fastens 16 Stunden jeden Tag beträgt. Es darf auch einmal länger sein, doch nach drei Tagen kehren sich die positiven Aspekte des Fastens normalerweise um und wir verlieren vor allem Muskulatur und nicht Fett.⁴

Insulinresistenz

Ein weiteres Problem ist, dass unsere Zellen durch ständiges zuckerreiches Essen insulinresistent werden.

Wie passiert das? – An unseren Zellmembranen sitzen unglaublich viele Rezeptoren. Unter anderem auch Insulinrezeptoren. Dockt ein Insulinmolekül an einem derartigen Rezeptor an, sorgt es dafür, dass GLUT4 an den Rand der Zelle gelangt. So kann Zucker in die Zelle aufgenommen werden. Im Gegensatz zu GLUT1 ist GLUT4 also insulinabhängig.

Diese Rezeptoren gehen im Laufe eines Zelllebens kaputt und werden wieder repariert. Doch wenn wir ständig Insulin im Blut haben, weil wir ständig essen, werden immer weniger dieser Rezeptoren neu gebildet.

Um es verständlicher zu machen, stellen wir uns eine alte Fernsehantenne vor. Wenn ich in der Nähe eines Sendemasts wohne, dann brauche ich nur eine kleine Antenne, da die Signalstärke groß ist.

Wohne ich jedoch weiter von einem Mast entfernt, brauche ich eine große Antenne. So ähnlich funktioniert es auch in unserer Zelle, nur mit Anzahl und nicht Größe der Antennen.

Wenn viel Insulin vorhanden ist, brauche ich nur wenige Rezeptoren, um das Signal wahrzunehmen. Somit werden, wie erwähnt, immer weniger



neue Rezeptoren gebildet. Das führt so weit, dass unsere Zellen insulinresistent werden. Sie werden quasi taub.

Unsere Bauchspeicheldrüse hört allerdings nicht auf, Insulin zu produzieren. Da die Zellen das Signal immer schlechter verstehen, muss immer mehr und mehr Insulin produziert werden. Dies führt zu einer generellen Insulinresistenz und das ist die Vorstufe zu Diabetes mellitus Typ II. Irgendwann quittiert unsere Bauchspeicheldrüse ihren Dienst.

Fructose

Werfen wir jetzt einen Blick zur Fructose, der gefährlichsten aller Zuckerarten! Moment mal, Fructose ist doch Fruchtzucker und Früchte sind doch sehr gesund, oder etwa nicht?

Ja, das stimmt, Obst ist sehr gesund und unglaublich wichtig für unseren Körper, doch isolierte Fructose (nicht

an Faserstoffe gebunden) ist in der Evolution völlig unbekannt. Aber zuerst wieder zur Physiologie und zu einem Blick in die Vergangenheit.

Fructose hat einen sehr hohen kalorischen Wert und kann zu einer physiologischen Entzündung des Hypothalamus (eine Hormondrüse im Gehirn) und damit zur Unterdrückung des Sättigungsgefühls führen. Dies geschieht bereits bei Mahlzeiten, die zu zehn oder mehr Prozent aus Fructose bestehen. Der Hintergrund dieser Zusammenhänge ist, wie könnte es auch anders sein, evolutionär.

Wenn der seltene Fall eintrat, dass unseren menschlichen Vorfahren tatsächlich einmal ein Überschuss an Früchten und Honig zur Verfügung stand, brachte unersättlicher Heißhunger einen Überlebensvorteil mit sich. So konnte sehr viel Fructose verzehrt und in Fettsäuren umgewandelt werden. Das stellte sicher, dass in Zeiten

des Nahrungsüberflusses Reserven für Zeiten des Mangels angelegt wurden. Dieser Mechanismus ist bis auf den heutigen Tag unverändert wirksam. Angesichts des heutigen Überangebots an Nahrung ist diese evolutionäre Anpassung jedoch zu einer gefährlichen und sogar tödlichen Falle geworden.

Das Sättigungsgefühl wird durch den Fructoseüberschuss ständig unterdrückt, sodass man dauernd das Verlangen nach Essen verspürt. Hierdurch wird das normale physiologisch sinnvolle Wechselspiel von Hunger und Sättigung gestört, was zu Überernährung führen kann.

Wo ist denn jetzt überall Fructose enthalten und in welcher Form darf ich sie essen? Letzteres vielleicht zuerst.

Gemüse, Obst und Honig – Wie schon erwähnt ist Fructose in Form von Gemüse und Obst unbedenklich,

da der Zucker hier an Ballaststoffe und Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) gebunden ist. Wenn ich Gewicht verlieren will, sollte ich trotzdem mehr Gemüse als Obst zu mir nehmen!

Den Konsum von reinen Fruchtsmoothies und Obstsäften kann man allerdings nicht so ohne Weiteres empfehlen. Hier werden die Faserstoffe zumeist gefiltert. Außerdem ist die verhältnismäßige Menge an konsumiertem Obst zu hoch. Also: Früchte lieber essen als trinken! Auch die im Honig enthaltene Fructose ist unbedenklich. Auch hier wieder aufgrund der Ballaststoffe und weiterer sehr heilsamer Inhaltsstoffe des Honigs. Um alle positiven Auswirkungen des Honigs zu erklären, bedarf es eines eigenen Artikels.

Doch auch beim Honig gibt es ein paar Dinge zu beachten. Das meiste, was uns im Supermarkt als Honig verkauft wird, hat mit dem gesunden Naturprodukt leider nichts zu tun. Meist ist er hocherhitzt, filtriert und mit Fructose-Glucose-Sirup gestreckt. Also bitte immer auf die Qua-

lität des Honigs achten und am besten direkt beim Imker kaufen.

Industriell hergestellte Nahrungsmittel – Bei industriell hergestellten Nahrungsmitteln sieht die Sache leider anders aus. Diese enthalten meist sehr viel Zucker. Und leider wird der Anteil der Fructose immer größer. Viele große Hersteller arbeiten mit einem, wie oben angesprochen, Fructose-Glucose-Sirup. Das bedeutet, dass der Anteil der Fructose höher ist als jener der Glucose.

Die Hintergründe dafür sind genauso einfach wie erschreckend. Erstens ist die Gewinnung von Fructose aus (vor allem) Mais sehr einfach und kostengünstig. Außerdem ist Fructose um ein Vielfaches süßer und wesentlich wasserlöslicher als Glucose. Dies macht die Verarbeitung einfacher. Diese Gründe sind wirtschaftlich nachvollziehbar.

Doch das große Problem ist, dass Fructose zu keiner Sättigung führt. Somit können wir immer mehr und

mehr von diesen Lebensmitteln konsumieren und haben auch kurz danach wieder Lust auf etwas Süßes. *Es ist im wahrsten Sinne des Wortes raffiniert!*



Vorsicht! Kalorienreduzierte Lebensmittel, in denen Fruchtzucker enthalten ist, dürfen mit der irreführenden Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ werben. In dem Fall ist ausschließlich der Zusatz von Saccharose, also dem bekannten Haushaltszucker, verboten.

Warum haben wir dann eigentlich so ein Verlangen nach Zucker, wenn er doch so schlecht für uns ist? Auch hier gibt es wiederum eine evolutionäre Antwort. In der Natur ist süß gleichzusetzen mit reifen Früchten. Es gibt kein natürliches Gift, dessen Geschmack süß ist. Somit heißt süß auch gleich: nicht giftig. Auch die Muttermilch hat einen süßen Geschmack. Was können wir tun, wenn wir einmal doch zu viel Zucker essen?

Um verstehen zu können, wie wir den schädlichen Auswirkungen von Zucker entgegenarbeiten können, müssen wir uns einen bestimmten Vorgang in unserem Körper näher ansehen.

Aldosereduktase

Die Aldosereduktase ist ein Enzym, das eine wesentliche Rolle bei der Umwandlung von Glucose zu Sorbitol spielt. Das ist der erste Teil des Polyolweges, auf den ich später noch einmal zurückkomme.

Sorbitol regelt den Wasserhaushalt in unserem Körper. Wir bestehen zu 60–70 % aus Wasser. 66 % unseres Wassers befinden sich in unseren Zellen (intrazellulär) und 34 % extrazellulär.

Sorbitol sorgt dafür, dass das Wasser in die Zelle gezogen wird. Außerdem





spielt Sorbitol eine wichtige Rolle bei der Umwandlung von Glucose zu Fructose. Über diesen Weg wird die, wie oben beschrieben, überflüssige Glucose zu Fett umgewandelt.⁵

Der zweite Teil des Polyolweges ist nun die Rückumwandlung von Fructose zu Sorbitol. Dieser Weg ist um ein Zehnfaches schneller als der Hinweg. Das ist alles noch physiologisch.

Doch was passiert jetzt, wenn wir ständig Zucker zuführen?

Der Sorbitolspiegel steigt immer weiter und sorgt für eine Veränderung des osmotischen Drucks im Blut. Dies führt dazu, dass immer mehr Wasser in die Zelle gezogen wird. Das kann so weit gehen, dass Zellen platzen können. Eine Studie hat gezeigt, dass Fructose und im weiteren Verlauf Sorbitol eine der Hauptursachen für Alzheimer sind.⁶

Könnten wir dann nicht einfach Aldosereduktase hemmen? Ja, das wurde auch schon probiert. Es kamen bereits einige Medikamente auf den Markt, die genau das tun. Diese Medikamente haben nur leider einen großen Nachteil. Sie sind extrem toxisch für die Leber.

„Können wir dieses Enzym nicht doch irgendwie hemmen?
Ja, NATÜRLICH!“

In der Natur gibt es gleich mehrere Stoffe, die Aldosereduktase hemmen. Die besten Lebensmittel hierfür sind Spinat, Zimt, Pfefferminztee, Bockshornklee, Salbei, Schwarzkümmel und natürlich Curcuma.

Muss ich ein Lebensmittel zweimal am Tag, fünf Tage die Woche zu mir nehmen, um Nahrung als Medizin einsetzen zu können?


Nein, denn jeder der oben genannten Lebensmittel wirkt ein bisschen anders und hemmt die Aldosereduktase auf eine andere Weise. Daher ist es sinnvoll, all diese Speisen und Gewürze zu kombinieren.

Zusammenfassend kommt der Zucker, so raffiniert er auch ist, wirklich nicht gut davon. Hier noch einmal in aller Kürze ein paar Vorschläge, wie wir unbeschadet durch diese süße Welt kommen.

- Der Zuckeranteil einer Mahlzeit sollte < 10 % sein.
- Einfach einmal nicht essen – versuchen Sie 16 Stunden Fasten jeden Tag einzuhalten.
- Nüchtern bewegen – dies fördert die Ausschüttung von Insulin vor einer Mahlzeit, was dazu führt, dass der Zucker besser verarbeitet werden kann. Außerdem beugt es Insulinspitzen und einem darauffolgenden Hungerloch vor.

- Verzichten Sie auf industriell hergestellte Nahrungsmittel, sie enthalten fast immer Zucker oder Süßstoff.
- Lassen Sie sich nicht von Light-Produkten in die Irre führen.
- Nützen Sie natürliche Aldosereduktase-Hemmer.

Quellen

- 1: AM J Clin Nutr 2013;98:349–57
<https://academic.oup.com/ajcn/article/98/2/349/4577187>
- 2: http://medicalcenter.osu.edu/patientcare/healthcare_services/liver_biliary_pancreatic_disease/liver_anatomy_function/Pages/index.aspx
- 3: Achim Peters, Britta Kubera, Christian Hubold, Dirk Langemann. The Selfish Brain: Stress and Eating Behavior. Front Neurosci. 2011; 5: 74. Published online 2011 May 30. doi: 10.3389/fnins.2011.00074; www.selfish-brain.org
- 4: Hardikar A (1999) Role of environmental factors in induction, prevention and reversal of diabetes mellitus. PhD thesis, University of Pune
- 5: Cantley. 10 October, 2013 Nature News
- 6: Elevation of brain glucose and polyol-pathway intermediates with accompanying brain-copper deficiency in patients with Alzheimer's disease: metabolic basis for dementia. 

Naturheilmittel zur Unterstützung bei Diabetes mellitus II

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wie schon im Leitartikel in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ erwähnt, handelt es sich bei Diabetes II um eine Zivilisationserkrankung, die in hohem Maße durch einen unnatürlichen Lebensstil verursacht wird. Sie betrifft nicht nur ältere Personen, sondern zunehmend auch Jugendliche. Die natürlichste „Therapie“ ist daher, den Lebensstil zu ändern. Unterstützend kann man dabei Natursubstanzen einsetzen.

Bittermelone

Die Bittermelone kommt ursprünglich aus China, wo sie seit Jahrhunderten

als Lebensmittel verwendet wird. Inzwischen werden die 40 bekannten Arten vor allem in Asien und Afrika, aber auch in Südamerika und der Karibik angebaut.

Sie braucht ein feucht-heißes Klima und fruchtbare Böden. Geerntet wird sie in einem unreifen Zustand, damit ihre Bitterstoffe und damit die gesundheitlichen Wirkungen erhalten bleiben. Die Pflanze hat mehrere gesundheitlich positive Wirkungen, wobei die blutzuckersenkende Wirkung an erster Stelle steht.

Kombiniert werden kann das Extrakt aus der Bittermelone mit einem Extrakt aus hochwertigem Ceylon-Zimt. Zimtpolyphenole senken die Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut und verbessern den Glucose-Stoffwechsel.

Auch das essenzielle Spurenelement Chrom – in Form von Picolinat – kann sich positiv auf erhöhte Blutzuckerwerte auswirken. Eine positive Wirkung auf die Blutfettwerte wie LDL Cholesterin und Triglyceride konnte ebenfalls beobachtet werden. Chrom verbessert auch nachweislich die Immunfunktion durch die Steuerung von Interferon und Interleukin.

Eine weitere Verbesserung erreicht man durch die Verwendung von Banaba. In seinem Ursprungsland Indien ist die antidiabetische Wirkung seit langer Zeit bekannt. In der Naturheilkunde wird ein Extrakt aus dieser Pflanze verwendet.

Endothelschutz

1998 erhielt Prof. Dr. Ignarro gemeinsam mit zwei anderen Forschern den

Endothel Life – Kardio Vital Komplex

Geben Sie Ihrem Körper den Baustoff für NO und damit die Grundlage für elastische Gefäße und ein gesundes Endothel. L-Arginin, L-Citrulin, Vitamin C, Folsäure (Vitamin B9) und Magnesium in idealer Zusammensetzung in einem Komplex vereint.

390 g
Pulver
€37,90



- Senkt den Blutdruck durch leichtflüssigeres Blut und elastische Gefäße
- Senkt den Cholesterinspiegel durch Senkung der LDL-Oxidation
- Senkt den Homocysteinspiegel durch Vitamin B9 und reduziert so Entzündungen

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Nobelpreis für Medizin. Er bekam ihn für den Nachweis der Wichtigkeit eines kleinen Moleküls, Stickstoffmonoxid (NO), das in unserem Körper eine wesentliche Rolle spielt. Es handelt sich dabei um ein flüchtiges Gas mit einer bedeutenden positiven Wirkung auf unsere Gefäße. NO kann vom Körper gebildet werden, aber nur dann, wenn wir ihm die Bausteine zur Verfügung stellen. Bei diesen Bausteinen handelt es sich um L Arginin und L Citrulin. Kann Stickstoffmonoxid in ausreichendem Maß gebildet werden, dann kommt es zu einer Weitstellung der Gefäße, zu einem Schutz der Gefäßinnenwand (Endothel), einer Verbesserung der Gehirnfunktion und einer Reduktion der gefürchteten Oxidation des LDL Cholesterins. Dies sind alles Vorgänge, die einem Diabetiker zugutekommen.

Krill Öl

Es ist mittlerweile hinlänglich bekannt, dass industrielle Ernährung krank macht. Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zu richten. Überwiegen die Omega-6-Fettsäuren, kann es zu Entzündungen in den Ge-

fäßinnenwänden (Endothel) kommen, diese verursachen Plaques und führen zu Verkalkungen. Das ist auch dann der Fall, wenn die Omega-6-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen stammen. Krill Öl beinhaltet ein optimales Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, so kann ein Mangel an Omega 3 ausgeglichen werden. Außerdem beinhaltet das rote Öl einen Farbstoff, der aus Rotalgen stammt, das sogenannte Astaxanthin. Es handelt sich dabei um ein sehr effizientes Antioxidans, das in der Lage ist, Entzündungen im Körper zu lindern, sogar zu stoppen.

Bei Gefäßerkrankungen handelt es sich um milde, chronische Entzündungen, die, wenn sie über längere Zeit bestehen, zu schweren Gefäßschädigungen führen können. Genau diese Schädigungen sind es aber, die Diabetikern zum Verhängnis werden können. Neben der Einnahme von Krill Öl ist es unbedingt erforderlich, die Quellen für Omega-6-Fettsäuren zu meiden. Dazu gehören Distelöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl. Dies gilt für alle Menschen, die unter Gefäßschäden leiden, besonders aber für Diabetiker.



KRILL ÖL Premium – Omega-3-Fettsäuren aus der Antarktis

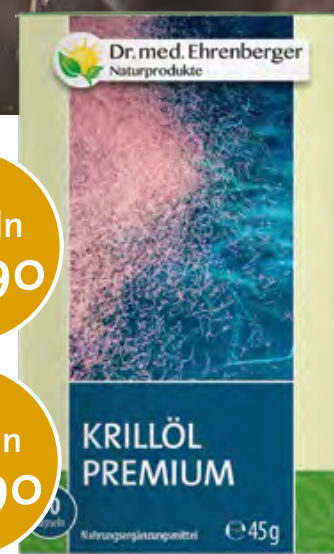
In unserem hochwertigen Krill Öl Premium sind die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in einem optimalen Verhältnis zueinander vorhanden. Ein besonderes Qualitätsmerkmal ist die dunkelrote Farbe, die auf den hohen Gehalt an natürlichem Astaxanthin hinweist. Dabei handelt es sich um ein starkes Antioxidans. Durch den hohen Anteil an Phospholipiden ist unser Krill Öl frei von fischigem Geschmack, sofort aufnehmbar und schon in kleinen Mengen wirksam. Damit schützen Sie Ihre Gefäße und beugen effektiv Entzündungen vor.



- Krill Öl schützt Herz und Gefäße durch eine Verbesserung der Blutfettwerte
- Omega-3-Fettsäuren wirken den gefährlichen stillen Entzündungen entgegen
- Omega-3-Fettsäuren schützen die empfindliche Gefäßinnenwand (Endothel)
- 100 % aus antarktischem Krill, gefangen in nahezu unbelasteten Gewässern

45
Kapseln
€39,90

90
Kapseln
€74,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige

Die Mariendistel, ein Geschenk der Natur

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir haben uns eine Welt geschaffen, in der wir tagtäglich mit Giften konfrontiert werden. Es handelt sich dabei nicht nur um Umweltgifte, die besonders in den Großstädten vorhanden sind, sondern um unnatürliche Stoffe in unseren Nahrungsmitteln, Pestizide aus der Landwirtschaft, sogar chemische Medikamente kann man teilweise als Giftstoffe bezeichnen. Über Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum brauchen wir gar nicht diskutieren, ebenfalls nicht über den Konsum von diversen Drogen. Eine Ausnahme dabei bilden die Produkte der Hanfpflanze, die bekannterweise verboten sind. Alle Gifte, die in unseren Körper gelangen, müssen ausgeschieden werden. Das wichtigste Organ dafür ist die Leber.

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan. Mit circa 1.200 Gramm ist sie ein sehr großes Organ (etwa 4-mal so schwer wie unser Herz). Sie hat die Aufgabe, sowohl Nährstoffe

aufzunehmen als auch den Körper zu reinigen. Die Leber steht in einer engen Beziehung zum Darm, man spricht in der Medizin vom enterohepatischen Kreislauf. Die Leber kann durch viele Einflüsse geschädigt werden. In erster Linie denkt man natürlich an Gifte, die wir bewusst oder unbewusst zu uns nehmen. Dazu zählen Alkohol, Umweltgifte (Spritzmittel etc.), Medikamente (z. B.: Statine = Cholesterinsenker) und andere Stoffe, die wir durch die Ernährung, Trinkgewohnheiten, Chemotherapie und Gifte aus der Luft aufnehmen.

Unsere Leber ist gefordert und das jeden Tag, jede Minute und jede Sekunde. Manche Schädigungen sind uns gar nicht bewusst. So kann auch der übermäßige Konsum von Obst der Leber schaden und die Bildung einer Fettleber auslösen – besonders dann, wenn man das Obst am Abend zu sich nimmt.

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) besitzt Eigenschaften, die die Leber schützen. Es handelt sich dabei um eine bis zu 120 Zentimeter hohe Pflanze, die im östlichen Mittelmeerraum

beheimatet ist. Sie ist aber auch von Südrussland bis in den Iran anzutreffen. Ihr Name stammt von einer alten Legende, nach der die weißen Flecken ihrer Blätter von der Milch der Jungfrau Maria stammen.

Inhaltsstoffe

Der Hauptinhaltsstoff ist Silymarin, ein Gemisch aus Flavonolignan-Isoomeren. Der Hauptwirkstoff ist Silibinin. Silibinin verhindert das Eindringen von gefährlichen Stoffen in die Leberzellen und vermindert Oxidationsprozesse. Ebenfalls scheinen die Radikalfänger-Eigenschaften eine Rolle zu spielen.

Silybum marianum ist schon seit Jahren sehr gut untersucht. Es wurden viele Studien publiziert, in denen nachgewiesen werden konnte, dass die Mariendistel bei manchen Hepatitis-Arten sowie bei verschiedenen Fettlebererkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Einige Studien weisen auch auf, dass die Mariendistel bei und während Chemotherapien eingesetzt werden kann. Es wurden keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen festgestellt. Leberzellen können sich unter dem Einfluss des Extrakts der Mariendistel schneller regenerieren. Das kann man im Blutbild nachweisen, durch das Absinken der sogenannten Transaminasen (GOT und GPT).

Es wurden Studien an Patienten durchgeführt, die an Hepatitis C leiden. Bereits nach 24 Wochen wurden signifikante Unterschiede festgestellt, zwischen den Patienten, die Mariendistel einnahmen, und jenen, die sie nicht eingenommen hatten. Auch bei Patien-

Mariendistel Leberkapseln

Langfristige Gesunderhaltung der Leber **NEU**

- Verhindert die Aufnahme leberschädigender Stoffe
- Zur Behandlung von Leberbeschwerden, wie Fettleber
- Fördert die Regeneration der Leber durch Silybin

120 Kapseln
€34,90

MARIENDISTEL LEBERKAPSELN
x 584 g

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/



ten mit einer akuten Hepatitis konnte eine deutliche Verbesserung festgestellt werden. Die Werte von Bilirubin gingen deutlich zurück, ein Beweis dafür, dass sich die Leber erholt.

Auch bei akuten Pilzvergiftungen hat sich herausgestellt, dass die Symptome gelindert werden konnten und

dass die Mortalitätsrate sank. Wenn die Patienten innerhalb von 48 Stunden behandelt wurden, erwies sich die Lebervergiftung zumeist als leicht bis mittel, kam der Einsatz jedoch später, gingen einige Fälle leider letal aus.

In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass bei der

nichtalkoholischen Fettlebererkrankung die Mariendistel ebenfalls eine wertvolle Hilfe sein kann. Vorausgesetzt ist natürlich, dass auch die Lebensumstände verändert werden.

Löwenzahn

Ein wunderbarer Partner für die Anwendung von Mariendistel ist der Löwenzahn. Viele Gärtner bezeichnen ihn als Unkraut, das ist jedoch vollkommen falsch. Der Löwenzahn ist eine sehr robuste Pflanze, die auch in den kleinsten Ritzen gedeihen kann. Er gehört zu den Korbblütlern, genauso wie die Sonnenblume, die Ringelblume und das Gänseblümchen. Seine Hauptblütezeit ist im Frühjahr, genau zur „Leberzeit“, das ist auch die Zeit im Jahr, in der man eine Leberentgiftung durchführen sollte.

Der Löwenzahn hat viele heilende Wirkungen. Man kann die ganze Pflanze verwenden, als Tee, Salat, Wein oder als Extrakt. Wichtig dabei ist, dass man die Kur mindestens 36 Tage lang anwendet. So lange braucht die Leber, um sich zu regenerieren. Prinzipiell ist die Leber ja ein sehr gutmütiges Organ und kann sich auch bei schweren Schädigungen wieder erholen. Wird ein Teil

Leberkur

Curcuma Extrakt forte, Mariendistel Leberkapseln, L-Glutathion

Diese Kur ist speziell für die Entgiftung der Leber entwickelt: sie fördert ein angenehmes „Bauchgefühl“, stärkt die Gefäße, spendet Energie und senkt den Cholesterinspiegel.

- Entlastet die Leber & reinigt den Darm
- Verhindert die Aufnahme leberschädigender Stoffe
- Stärkt Gefäße & spendet Energie

Leberkur
€ 89,90
~~97,70~~



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | www.dr-ehrenberger.eu/shop/

der Leber entfernt, dann kann sie sogar wieder nachwachsen, kein anderes Organ hat diese Fähigkeit.

Neben seiner anregenden Wirkung auf den Darm bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl hat der Löwenzahn auch die Fähigkeit,

die Produktion der Gallenflüssigkeit in der Leber anzuregen und zur Verbesserung des Fettstoffwechsels beizutragen. Auch bei Gallensteinen und anderen chronischen Lebererkrankungen kann der Löwenzahn eingesetzt werden, immer aber in Absprache mit den behandelnden Ärzten.

Als begleitende Therapie kann man Produkte aus dem Löwenzahn auch bei diversen Krebserkrankungen einsetzen. So haben Studien positive Wirkungen bei Prostatakrebs, Brustkrebs und Leukämie gezeigt. Die Zellen erhalten dabei ein Apoptose-Signal, das bedeutet, dass bösartige Zellen absterben. Gesunde Zellen hingegen zeigen keine negativen Reaktionen.

Durch den Löwenzahn kann ebenfalls eine leichte Entwässerung herbeigeführt werden. Durch circa 8 Milliliter Löwenzahnblattextrakt kommt es zu einem signifikanten Anstieg der Urinmenge, das entlastet den Körper.

Löwenzahn enthält deutlich mehr Vitamin C als Kopfsalat sowie mehr Vitamin A, mehr Vitamin E, deutlich mehr Calcium, Magnesium, Eisen und doppelt so viele Proteine.

Wir sehen wieder einmal anhand des Löwenzahns, dass eine Pflanze, die sehr gerne als Unkraut bezeichnet wird, heilende Wirkungen hat. Eine Wiese muss nicht immer wie ein glatter grüner Teppich aussehen, sehr oft verbergen sich darin wahre Schätze der Natur.

Die Artischocke

Die Artischocke (*Cynara scolymus*) ist eine distelartige Pflanze aus der Gattung der Korbblütler. Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum, wobei sich in Italien, Ägypten und Spanien die größten Anbauflächen befinden.

Der enthaltene Bitterstoff Cynarin regt den Appetit, aber auch die Leber zur Produktion von Gallensäuren an. Der Cholesterinspiegel kann ebenfalls durch die Verwendung der Artischocke um bis zu 12 % gesenkt werden. Man kann die Artischocke als Gemüse in gekochter Form, als Saft, als Extrakt oder in Form eines Tees verwenden. Neben dem Bitterstoff Cynarin enthält die Artischocke Polyphenole, insbesondere spezielle Flavonoide.





Artischocken fördern eine gesunde Verdauung, regen neben der Leber auch die Bauchspeicheldrüse an, regulieren den Blutzucker und erleichtern die Fettverdauung.


Ebenfalls angeregt wird die Bildung von Stickstoffmonoxid, das sich wiederum positiv auf die Gesunderhaltung der Gefäße auswirkt.

Wer unter einem Reizdarmsyndrom leidet, sollte mit der Anwendung von Artischockenextrakt vorsichtig sein, die Beschwerden könnten sich verschlimmern. In der Kombination mit Mariendistel und dem Löwenzahn ergibt der Extrakt der Artischocke einen idealen Schutz für Leber, Gefäße und fördert die Verdauung.

Idealerweise nimmt man die Kapseln für acht Wochen ein und kombiniert sie mit der Akazienfaser. Das ist deshalb wichtig, weil die löslichen Ballaststoffe der Akazienfaser sich mit den sekundären Gallensäuren verbinden und helfen, diese auszuscheiden. Ein Übermaß an sekundären Gallensäuren kann zu Dickdarmerkrankungen führen.

Einsatzgebiete für die Kombination von Mariendistel, Löwenzahn und Artischocke:

- Leberschädigungen wegen div. toxischer Stoffe, z.B.: Statine
- Leberverfettung
- Schlafstörungen (besonders von 1 bis 3 Uhr morgens)
- Alkoholmissbrauch
- Fructoseunverträglichkeit
- oxidativer Stress (Rauchen)
- Fettleibigkeit
- als Adjuvans bei Chemotherapie

Abschließend möchte ich natürlich, wie schon so oft, erwähnen, dass Nahrungsergänzungsmittel sich auf unsere Gesundheit sehr positiv auswirken können. Die Voraussetzung ist, dass sie aus der Natur stammen. Wir selbst können natürlich auch einen Beitrag leisten, indem wir eine natürliche und gesunde Lebenseinstellung wählen und auch umsetzen. 

Curcuma Extrakt Forte

Geniales Heilmittel aus der Küche der Natur

BIO

- Unterstützt Leber- und Gallenfunktion, wirkt entgiftend
- Hilft, Gefäße gesund zu erhalten
- Vermindert Ablagerungen im Gehirn und unterstützt das Gedächtnis

90 Kapseln
€ 29,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Curcuma Extrakt Forte

Die Indische Gelbwurz – weit mehr als ein Gewürz

- Unterstützt die Leber- und Gallenfunktion und dadurch die Verdauung
- Hilft, Gefäße gesund zu erhalten
- Unterstützt die Gehirnfunktion

90 Kapseln
€ 27,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Weidenrinden Extrakt – ein „natürliches Aspirin“

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Schmerzen, besonders im Bewegungsapparat, sind die täglichen unangenehmen Begleiter vieler Menschen geworden. Die Ursachen können vielfältig sein. Sie können von einer Übersäuerung stammen, von Übergewicht, Gelenksabnützungen durch zu viel Sport und Fehlhaltungen und Muskelschwächen durch zu wenig Bewegung. Meistens gehen die Schmerzen mit Entzündungen einher und werden von der Schulmedizin mit verschiedenen Präparaten behandelt. Es handelt sich dabei zumeist um NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika) oder auch Cortison. Ihre Wirksamkeit ist unumstritten, ebenso wie die Nebenwirkungen. Die Natur bietet uns eine Hilfe an: einen Extrakt aus der Weidenrinde.

Es gibt weltweit circa dreihundert Weidenarten. Sie können in verschiedenen Arten vorkommen, entweder als Strauch oder als Baum. Im Frühjahr

dienen die Weiden den Bienen als erste Nahrungsquelle. Man unterscheidet zwischen männlichen und weiblichen Pflanzen, die sich durch die Farbe ihrer Blüten leicht erkennen lassen. Die männlichen Exemplare erkennt man an den gelben Staubblättern, die weiblichen an der grünlichen Farbe.

Weiden lieben die Nähe von Wasser. Sie können jährliche Überflutungen längere Zeit unbeschadet überstehen. In den letzten Wochen entdeckte ich in meinem Garten einen Weidenzweig, der bereits seit zwei Jahren in einem kleinen Biotop überlebt. Die Weidenrinde, die als Grundlage für den Weidenrinden Extrakt verwendet wird, kann von verschiedenen Weidenarten gewonnen werden. Man verwendet dafür die Rinde von 2–3-jährigen Ästen.

Der Weidenrinden Extrakt ist eine Vitalstoffmischung, die entzündungshemmend, schmerzlindernd, antioxidativ, fiebersenkend und knorpelprotektiv wirkt. Die Weidenrinde wird im Volksmund auch als „natürliches Aspirin“ bezeichnet, obwohl sie keine Acetylsalicylsäure enthält, sondern ganz unterschiedliche Phenole, von denen Salicin das bekannteste ist. Salicin wird im Verdauungstrakt in Salicylsäure umgewandelt und entwickelt danach die fiebersenkenden, schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkungen. Obwohl die Weidenrinde keine Acetylsalicylsäure enthält, war sie dennoch eine gewisse Vorlage für das heute so oft verwendete Aspirin®. Wir sehen also wieder einmal, wie die Natur die Entwicklung chemischer Medikamente beeinflusst hat.





Weidenrinden Extrakte enthalten unterschiedliche Phenole. Man versteht darunter Benzolringe, die eine Hydroxygruppe tragen. Polyphenole haben typischerweise mehr als einen aromatischen Ringkern, wie dies bei Flavonoiden der Fall ist. In der Weidenrinde ist Salicin das bekannteste Polyphenol, es wird im Verdauungstrakt in eine aktive Form umgewandelt. Diese aktive Form ist dann in der Lage, die schon kurz beschriebenen Wirkungen zu entfalten. Flavonoide, zu denen die Polyphenole auch gehören, werden im Magen-Darm-Trakt relativ schwer resorbiert, da die Weidenrinde jedoch reich an Polyphenolen ist, werden relevante Serumspiegel erreicht.

Die Weidenrinde wurde in zahlreichen Studien bereits untersucht und ihre positiven Wirkungen wurden bestätigt. Vor allen Dingen sind Studien hervorzuheben, bei denen Patienten mit Rückenschmerzen eine deutliche

Weidenrinden Extrakt

NEU

Das natürliche Aspirin

Weidenrinden Extrakt wird wie Aspirin oder Paracetamol eingesetzt: bei Fieber, Gliederschmerzen, grippalem Infekt, Erkältung und auch zur Schmerzlinderung. Es besteht ein geringerer Einfluss auf die Blutgerinnung.

- Linderung akuter Entzündungen
- Reduktion chronischer, niederschwelliger Entzündungen
- Zur Vorbeugung von Krebserkrankungen

120
Kapseln
€ 24,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48 | www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeige



Linderung der Symptomatik erfahren durften. Die Studien wurden mit 240 Milligramm Salicin durchgeführt, unser Produkt enthält als Tagesdosis 400 Milligramm.

Der Extrakt der Weidenrinde ist einer der stärksten pflanzlichen Entzündungs- und Schmerzhemmer, vergleichbar mit Aspirin®, lediglich in der fiebersenkenden Wirkung dürfte es dem Aspirin® unterlegen sein, wobei es sich nicht um einen Nachteil handelt, denn Fieber ist eine sinnvolle Reaktion des Abwehrsystems.

Es wurden Studien mit Patienten durchgeführt, die an Arthritis beziehungsweise an Arthrose leiden. Besonders effizient zeigte sich die Kombination von Weidenrinden Extrakt mit der Einnahme von Ingwer und Weihrauch. Diese Kombination scheint so manchen chemischen Schmerzmitteln überlegen zu sein.

Nebenwirkungen wurden auch bei längerer Anwendung keine beobachtet. Eine Hemmung der Thrombozytenaggregation konnte nicht festgestellt werden, daher eignet sich das Extrakt nicht als Ersatz für Kardio-Aspirin.

Gelegentlich kam es zum Auftreten von Allergien, in diesem Fall musste das Produkt abgesetzt werden. Auszuschließen ist nicht, dass das Extrakt mit Gerinnungshemmern interagiert, weitere Studien sind abzuwarten. Im Gegensatz zu Aspirin® wurden keine gastrointestinalen Nebenwirkungen beobachtet.

Die Wirksamkeit von Weidenrinden Extrakt bei chronischen Beschwerden ist inzwischen mit zahlreichen, placebokontrollierten Studien belegt. Wie schon beschrieben, kann man die Wirkung nicht nur auf den Gehalt von Salicin zurückführen, denn dafür ist der Gehalt zu gering. Wie fast immer bei Natursubstanzen kommt es auf eine optimale Komposition an. Im Fall der Weidenrinde dürfte der Anteil von Polyphenolen eine besondere Rolle spielen.



Zwei sehr seriöse Studien an der Universität Tübingen und der Universität Haifa belegen signifikant die Wirkung von Weidenrinden Extrakt bei schmerzhaften Veränderungen der Knie- beziehungsweise Hüftgelenke. Die Patienten wurden in drei Gruppen aufgeteilt, wobei eine Gruppe ein Placebo erhielt, eine Gruppe ein Produkt mit 120 Milligramm Salicin pro Tag und die dritte Gruppe ein Produkt mit 240 Milligramm pro Tag. In der ersten Gruppe (Placebo) verbesserten sich die Schmerzen um 6 %, in der zweiten Gruppe (120 mg) um 21 % und in der dritten Gruppe (240 mg) um 39 %.

Auch an der Universität in Frankfurt wurde eine Studie mit Patienten durchgeführt, die an chronischen Rückenschmerzen litten. In dieser Studie wurde der Effekt des Weidenrinden Extraktes mit herkömmlichen Schmerzmitteln (NSAR) verglichen. Das Ergebnis der Studie zeigte, dass die Weidenrinde sogar den chemischen Medikamenten

überlegen war und dies bei deutlich geringeren Kosten.

Indikation und Dosierung

Das klinisch geprüfte Weidenrinden Extrakt kann bei verschiedenen Schmerzen im Bewegungsapparat eingesetzt werden. Dazu gehören chronische Rückenbeschwerden, Schmerzen in Hüft- und Kniegelenken, aber auch Kopfschmerzen. Der vorwiegende Einsatz ist bei chronischen Beschwerden – bei akuten Schmerzzuständen kann selten ein Erfolg erzielt werden. Die Dauer der Einnahme sollte vier Wochen nicht unterschreiten. Ist nach diesem Zeitraum keine Besserung eingetreten, dann ist es ratsam, Alternativen zu suchen.

Die Dosierung des Weidenrinden Extraktes hängt von der Intensität der

Schmerzen ab. Bei leichten Schmerzen werden 120 Milligramm, bei starken Schmerzen 240 Milligramm und bei sehr starken Schmerzen 360 Milligramm als Tagesdosis empfohlen.

Besonders erwähnenswert ist, dass man Weidenrinden Extrakt mit Weihrauch kombinieren kann. Weihrauch besitzt ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung und verstärkt so den positiven Effekt der Weidenrinde. Ein Extrakt aus der Ingwerwurzel kann ebenfalls in Kombination eingesetzt werden.

Einsatzgebiete:

- Schmerzen im Bewegungsapparat
- unspezifische Rückenschmerzen
- leichte, fieberhafte Erkrankungen
- Infektionserkrankungen
- Kopfschmerzen
- rheumatische Beschwerden



Die Hausapotheke: Natürlich gerüstet

Von Mag. Ines Siegl

Wie steht es um Ihre Hausapotheke? Neben dem Erste-Hilfe-Set für die rasche Wundversorgung sollten Sie für den Akutfall stets Schmerzstiller, Entzündungshemmer, Fiebersenker, Magen-Darm-Mittel sowie Erkältungshelfer griff- und einsatzbereit halten. Wir stellen Ihnen sechs unserer Favoriten für die natürliche Hausapotheke vor – jeder davon ist ein Multitalent mit ausgeprägten Teamplayer-Eigenschaften. Die Risiken und Nebenwirkungen, über die wir Sie informieren möchten: Sie könnten bei Einnahme auf ganzer Linie gesünder werden.

Sternanis

Die Früchte des echten Sternanis schützen durch die enthaltene Shikimisäure auf natürliche Art vor grippalen Infekten. Die Bestandteile Athenol und ätherische Öle wirken schleim- sowie krampflösend und lindern Darmbe-

schwerden wie auch Blähungen. Selbst Koliken bei Kleinkindern können mit Sternanis behandelt werden, da das Mittel eine sanfte und gut verträgliche Wirkung zeigt. Abgerundet wird das Wirkspektrum des Sternanis mit seinen nervenstärkenden Komponenten, die beruhigend bei Hexenschuss, Zahn-

schmerzen sowie Kopf- und Nackenschmerzen wirken.

Lactobacillus Darmbakterien

Lactobacillus acidophilus ist ein Milchsäurebakterium, das natürlich im Darm vorkommt. Dort wandelt es Zucker in Milchsäure um und ist an der Produktion von Vitaminen (B12) und Verdauungsenzymen beteiligt, die verantwortlich für eine gesunde Darmflora und ein gesundes Immunsystem sind. Seit über 40 Jahren werden Lactobacillus-Stämme erforscht und gelten als wahre Hüter der Gesundheit. Sie regulieren das Wachstum der

Sternanis **BIO**

Wirkt auf natürliche Weise gegen virale Infekte

- Schützt vor grippalen Infekten
- Lindert Bronchialerkrankungen
- Wirkt schleim- und krampflösend

90 Kapseln
€19,90

180 Kapseln
€34,90





Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/



schädlichen Fäulnisbakterien, die für (Reise-)Durchfälle verantwortlich sind. Sie bieten aber auch eine natürliche Unterstützung bei Gastritis, Nahrungsmittelenverträglichkeiten, bakteriellen Infekten im Zuge von Antibiotikakuren und Pilzbelastungen, sogar bei Akne und Neurodermitis helfen sie.

Baobab

Die Frucht des Affenbrotbaumes, auch Apothekerbaum genannt, ist eines der bekanntesten Naturheilmittel der Welt. Seine Früchte gelten als ballaststoffreiche Vitaminquelle und präbiotisches Superfood. Sein Haupteinsatzbereich in der natürlichen Hausapotheke ist die Beruhigung und Regulierung des Verdauungstraktes bei Durchfall und Verstopfung bis zum Reizdarmsyndrom. Dafür verantwortlich sind die in Baobab enthaltenen Präbiotika, sie wirken immunstärkend bei akuten bakteriellen und grippalen Infekten. Baobab leistet auch Hilfe bei Erschöpfung, Übersäuerung bis hin zu depressiven Verstimmungen mit Ursprung im Darm.

Entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften durch die enthaltenen Polyphenole wirken bei Schwellungen, Schmerzen und Fieber, aber auch bei Hämorrhoiden und Osteoporose. Ergänzt wird die umfassende Wirkung von Baobab durch seinen hohen Vitamin-C-Anteil (zellschützend auch bei Stress), Calcium (zellerneuernd, unterstützt die Knochen) und B-Vitamine (normale Funktion des Nervensystems sowie Hormonregulierung).

Weidenrinde

Seit Jahrtausenden ist Weidenrinde als natürliches Schmerzmittel bekannt. Bereits in der Antike wurde sie als wirksames Mittel gegen Fieber, verschiedenste Schmerzen und Entzündungen eingesetzt. Die Inhaltsstoffe der Weide wurden mittlerweile ausgiebig

erforscht. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass das Salicin aus der Weidenrinde im menschlichen Körper zur wirksamen Salicylsäure umgeformt wird. Das ist derselbe Stoff, der in Aspirin und Paracetamol wirkt und bei Fieber, Gliederschmerzen, grippalem

Infekt und Verkühlung eingesetzt wird. Die Weidenrinde kann aufgrund ihrer Eigenschaften bei chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen hilfreich sein, aber auch bei Arthrose und anderen entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sorgt sie für sanfte Erleichterung.





Weihrauch

Ebenfalls eine jahrtausendelange Tradition als Heilmittel hat der Weihrauch mit seinen entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen Boswellia-Säuren, die ihre

nebenwirkungsfreie Kraft bei Gelenksbeschwerden, bei Arthritis, aber auch bei Asthma, im Zuge von Krebstherapien, bei Darmerkrankungen und Multipler Sklerose entfalten. Auch bei körperlicher Entgiftung und Regeneration im Zuge erhöhter Anstrengung zeigt sich Weihrauch als hilfreich.

Basenpulver Classic

Mineralstoffe sind essenziell für die Gesundheit und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Eine Mineralstoffunterversorgung wird oft jahrelang nicht bemerkt, sorgt jedoch dafür, dass sich Krankheiten verschlimmern oder einschleichen können und Heilungsprozesse verschlechtern. Die Liste der Symptome eines Mangels ist lang: Akne, Allergie, Erschöpfung, Übersäuerung, Gefäßerkrankungen, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Stress, Muskelkrämpfe und -schmerzen, Neurodermitis, Osteoporose, Übergewicht, Schilddrüsenunterfunktion, Konzentrations- sowie Schlafstörungen und Diabetes Typ II. Das Basenpulver Classic versorgt den Körper mit den basenbildenden Mineralstoffen Calcium und Magnesium. In Form von Citraten können sie besonders gut aufgenommen werden und einer Übersäuerung effizient entgegenwirken. In der natürlichen Hausapotheke sorgt das Basenpulver Classic für stets volle Mineralstoffdepots, es ist ballaststoffreich und beugt mit seinen probiotischen Inhaltsstoffen Krankheiten vor.

Baobab

Fruchtpulver vom **BIO** „Baum des Lebens“

- Beruhigt und reguliert den Darm bei Verstopfung & Durchfall
- Fördert die gesunde Darmflora (Mikrobiom)
- Enthält Vitamine und Mineralstoffe



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Weihrauch Extrakt

Schmerzen lindern und Entzündungen vorbeugen

- Lindert Entzündungen insbesondere bei Gelenksbeschwerden
- Wirkt entgiftend durch Curcuma und Ingwer
- Unterstützt die Leberfunktion und den Darm



120 Kapseln
 € 37,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/



Vorankündigung: Unsere neue Website kommt!

Von Barbara Klettner

Unser Internetauftritt zeigt sich bald im neuen Design: übersichtlicher gegliedert, informativer, moderner und mit einem umfangreichen Informationsangebot für alle Interessierten, Kunden und Partner.

Frischer Content!

Neben den Veränderungen in Optik und Technik haben wir neben bekannten Inhalten im neuen Gewand ebenfalls frische Inhalte für Sie aufbereitet. So kommen Sie künftig schneller und einfacher zu den gewünschten Inhalten als bisher. Die neue Website wird in drei Kategorien gegliedert:

- Shop
- Service
- Unternehmen

Auch im neuen **Shop** können Sie sich wie gewohnt über unsere hochwertigen Naturprodukte informieren und diese ganz einfach bestellen. Um Ihnen die Produktsuche zu erleichtern, bauen wir auf gut übersichtliche Produktkategorien mit detaillierten Informationen.

Die Rubrik **Service** dient einerseits dazu, unsere Kunden über mögliche Fragen zum Bestellablauf zu informieren, andererseits können Sie sich über

unser Bezugsquellenverzeichnis erkundigen, wo Sie Ihre Dr.-med.-Ehrenberger-Naturprodukte in Ihrer Nähe erwerben können. Weiters werden hier bevorstehende Veranstaltungen kundgemacht und Sie werden auch die Möglichkeit haben, Videos anzusehen.

Neben Informationen zu den Produkten präsentiert die neue Seite auch die Firmenphilosophie der Dr. Ehrenberger Synthese GmbH. Der Bereich **Unternehmen** wird Einblick in die Firmengeschichte und die Absicht des Gründers, Dr. med. Michael Ehrenberger, geben, eine ganzheitliche Synthese zwischen Natur und Medizin zu etablieren.

Sollten Sie noch kein Kundenkonto haben, dann können Sie es auch auf

der neuen Website selbst anlegen und alle Vorteile nutzen. Mit Ihrem Kundenkonto werden Sie Zugriff auf bisher getätigte Bestellungen haben und Ihre Rechnungs- und Lieferadressen bleiben gespeichert. Das Einkaufen im neuen Shop gestaltet sich daher um vieles einfacher. Zusätzlich belohnen wir Ihre Treue mit sogenannten Bonuspunkten. Für den Kauf unserer Naturprodukte erhalten Sie jeweils 10 % des Einkaufspreises als Bonuspunkte gutgeschrieben. Diese können dann bei der nächsten Bestellung als Rabatt abgezogen werden.

„Unsere neue Website spiegelt einfach viel besser wider, was wir tun, für wen wir das tun und wer wir sind!“

Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Spaß beim Entdecken und freuen uns, Sie bald auf unserer neuen Website begrüßen zu dürfen – damit Sie erfahren, was uns bewegt und was wir bewegen möchten.

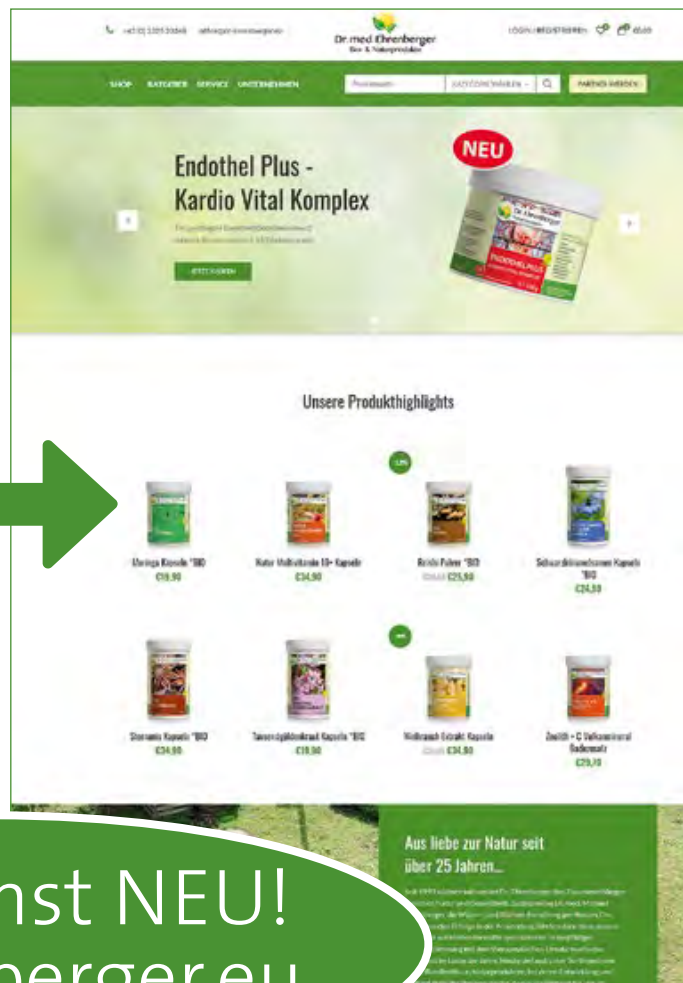
Für eine ausführliche Beratung über Leistungen und Produkte der Dr. Ehrenberger Synthese GmbH stehen wir Ihnen natürlich persönlich am Telefon, bei uns im Haus oder auch bei Ihnen vor Ort zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Internetauftritt!



Wichtige Information zur neuen Website:

Bestehende Kundenkonten werden gleich bleiben, Sie können sich künftig mit Ihren gewohnten Zugangsdaten im neuen Dr.-med.-Ehrenberger-Shop anmelden.



Demnächst NEU!
dr-ehrenberger.eu



+43 (0) 3325 20248 office@dr-ehrenberger.eu

Dr. med. Ehrenberger
 Bio- & Naturprodukte

LOGIN / REGISTRIEREN

 €0,00

SHOP RATGEBER SERVICE UNTERNEHMEN

Produktsuche

KATEGORIE WÄHLEN ▾

PARTNER WERDEN

Unternehmen

HOME / UNTERNEHMEN

Gründer

- Philosophie
- Verein Natur heilt
- Verkaufsraum in Mogersdorf
- Manufaktur
- Team
- Karriere
- Geschichte

Sie fragen sich, welche Produkte zu Ihnen passen? Der Online-Produktberater hilft Ihnen bei der Auswahl! [Jetzt testen!](#)

Natur & Gesundheit

Schon früh war ich fasziniert von der Schönheit der Natur und den besonderen Fähigkeiten von Pflanzen. Während meiner Ausbildung zum Arzt vor über 35 Jahren lernte ich jedoch reichlich wenig von den Zusammenhängen von Natur und Gesundheit kennen, obwohl die Medizin als Erfahrungswissenschaft ihre Ursprünge in der Naturheilkunde hat.

So begann ich bereits als junger Mediziner meinen Fokus auf die Forschung zu legen. Meine Studien führten mich von Naturvölkern und ihren Heilpraktiken, über Nobelpreisträger und ihre Lehren, bis hin zu modernsten Forschungseinrichtungen in Russland.

All die Erkenntnisse aus meinem Leben fließen in die Firmenführung, Gesundheitsbegleitung und Produktentwicklung ein

Hinter den Kulissen

Für gewöhnlich ist die Stimmung bei uns im Unternehmen fröhlich fokussiert und es gibt wenig, was das eingespielte Team von Dr. med. Ehrenberger Bio- und Naturprodukte in Aufregung versetzt. Neue Mitarbeiterfotos zählen in jedem Fall dazu! Als es Mitte Mai wieder einmal soweit war und Ganzheitsmediziner und Geschäftsführer Dr. med. Michael Ehrenberger zum gemeinsamen Fototermin rief zeigte sich, wie gut wir darin sind gemeinsam in dieselbe Richtung zu schauen und derselben Vision zu folgen. Wir bedanken uns bei Fotografin Sonja Peischl, die uns charmant in Szene setzte. Die Fotos werden auf der neuen Internetseite zu sehen sein.



2020



TERMINKALENDER

Abgesagt

Dr. Ehrenbergers Tag der Heilpflanzen

Aufgrund der aktuellen Lage mit Covid-19 wird unser Event zum Tag der Heilpflanzen diesen Herbst leider nicht stattfinden. Wir freuen uns aber jetzt schon auf die Veranstaltung

im kommenden Jahr und werden Sie zeitgerecht über alle Termine und Inhalte informieren.

20.11. bis
22.11.2020

Verschoben: Frühling Vital & Genuss 2020 Messe für Gesundheit und Wohlbefinden

Veranstalter: Arena Nova BetriebsgmbH

Datum: Freitag, 20.11.2020 bis Sonntag, 22.11.2020.

Uhrzeit: Freitag, 14-18 Uhr | Samstag/Sonntag, 10-18 Uhr

Ort: Arena Nova, Rudolf-Diesel-Straße 30, 2700 Wiener Neustadt.

Standort Aussteller: Halle 1, Eckstand 162.

Vortrag von Referent: Dr. med. Michael Ehrenberger. Uhrzeit: 10.30-11.30 Uhr. Datum wird bekannt gegeben.

Thema: Endothel Life – Gefäßschutz für ein längeres Leben

Eintrittspreis: Freitag - Erwachsene: € 2,50 | Samstag und Sonntag - Erwachsene: € 5,00 | Freier Eintritt: Kinder bis 15 Jahre, Arena-Nova-Club-Card-Inhaber (max. 2 Personen) und NÖ-Card-Inhaber.

Die Messe „Vital & Genuss“ in Wiener Neustadt steht ganz im Zeichen von Gesundheit und Wohlbefinden. Zahlreiche Aussteller präsentieren ein umfassendes Produkt- und Dienstleistungsprogramm: von Gesundheit und Wellness über Fitness und Bewegung bis hin zu Ernährung, Prävention, Rehabilitation, Therapie und Naturheilverfahren. Unter den Ausstellern finden Sie auch uns, das Team von Dr. Ehrenberger. Sie sind herzlich eingeladen unseren Stand zu besuchen, sich zu unseren Produkten beraten zu lassen und auch zu testen, was sie besonders interessiert. Darüber hinaus freuen wir uns, Sie beim Vortrag von Dr. med. Michael Ehrenberger begrüßen zu dürfen. Er wird über das Thema Endothel und die Bedeutung von Gefäßgesundheit referieren und auch darauf eingehen, wie Sie Ihre Gefäße nachhaltig schützen können. Wir freuen uns auf Sie!



Traditionell Steirische Medizin® (TSM®)

Tag für Tag fließen in Bad Waltersdorf rund 1,9 Millionen Liter reichhaltiges Thermalwasser in die 14 Thermalwasserbecken – die Gäste genießen Energie in seiner reinsten Form in zwei echten Thermen. Der zentrale Kraftplatz für den Wohlfühl-Urlaub ist dabei das Quellenhotel, das mit beiden Thermen direkt verbunden ist und mit natürlichen Baumaterialien, großen Glasflächen und den freundlichen Mitarbeitern ein sympathisches Ambiente bietet.

Die **Traditionell Steirische Medizin® (TSM®)** ist eine Innovation der Heiltherme Bad Waltersdorf. Man hat sich dazu auf alte Heilverfahren und Rezepte aus der Region rückbesinnt, am Kreislauf der Natur orientiert und all dies an die moderne Zeit angepasst. Das Ergebnis sind einzigartige Massagen, Gesundheitsbehandlungen in der **TSM®-Gesundheitsoase** und kulinarische Genüsse in der TSM®-Kulinarik, für die strenge Qualitätskriterien gelten: saisonale Zutaten von Familienbetrieben aus der Nachbarschaft, traditioneller Ursprung, Natürlichkeit...


Zum Angebot der TSM®-Gesundheitsoase zählen etwa die TSM®-„Magische 8“-Kürbisölmassage, die



mithilfe der wertvollen Inhaltsstoffe des steirischen Kürbisöls Gelenke mobilisiert und Muskeln entspannt, oder die TSM®-Speckstein-Massage, bei der handgeschliffene Specksteine und selbstgemachtes Honig-Kräuteröl aus der Oststeiermark zum Einsatz kommen.

Diese Grundlage der **Traditionell Steirischen Medizin®** bildet eine optimale Sym-biose mit der Philosophie von Dr. med. Ehrenberger Naturprodukte. Die Kooperation zwischen der Heiltherme und Dr. med. Ehrenberger

Naturprodukte besteht seit vielen Jahren. Die Naturprodukte runden das ganzheitliche Gesundheitsprogramm der TSM®-Gesundheitsoase optimal ab und erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Besuchern, die hier neben der persönlichen Beratung auch die bestmögliche Wirkung mittels kinesiologischem Austesten ermitteln lassen können.

Die TSM®-Gesundheitsoase ist nicht nur für Hotelgäste und Thermenbesucher, sondern für alle Interessenten zugänglich. 



Kontaktdaten


HEILTHERME
QUELLENHOTEL
BAD WALTERSDORF

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf
Heiltherme Bad Waltersdorf GmbH & Co KG

GF: Mag. Gernot Deutsch
Thermenstraße 111, 8271 Bad Waltersdorf
Telefon: 03333 500-2
gesundheitssoase@heiltherme.at
www.heiltherme.at

Unentgeltliche Einschaltung

„Lieber Dr. Ehrenberger...“

Fragen & Antworten



Ursula N. fragt: „Lieber Herr Dr. Ehrenberger, bei meinen letzten beiden Blutuntersuchungen waren die Thrombozyten-Werte zu hoch. Was kann ich tun?“

Dr. med. Ehrenberger: „Ist die Zahl der Thrombozyten (Blutplättchen) im Blut erhöht, können sie miteinander verklumpen und Gerinnsel bilden. Die Blutgefäße können verstopfen und Thrombosen verursachen. Um das Blut leichtflüssiger zu machen und die Blutgefäße zu erweitern, eignet sich der Endothel Life – Kardio Vital Komplex. Die enthaltenen Aminosäuren L Arginin und L Citrulin sind wichtige Ausgangsstoffe für

die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO) in der Gefäßinnenwand (Endothel) und stehen laut Forschungen des Medizin-Nobelpreisträgers Dr. Ignarro mit einer besseren Durchblutung und glatten Gefäßwänden in Zusammenhang.

Ich empfehle Ihnen daher die Einnahme von Endothel Life über drei Monate. Denken Sie daran, danach wieder zur Blutabnahme zu gehen, um Ihre Thrombozyten-Werte kontrollieren zu lassen.“



Irene A. schreibt: „Seit Jahren habe ich nachts einen starken Salzge-

schmack im Mund, sodass ich mehrmals aufstehen muss, um ein Bonbon zu lutschen. Was kann ich tun?“

Dr. med. Ehrenberger: „Haben Sie bereits abgeklärt, ob mit den Zähnen alles in Ordnung ist? Wenn ja, kann der Salzgeschmack auch mit einem Ungleichgewicht der Darmflora zusammenhängen. Eine Darmsanierung mit unserer Darmkur ist eine gute Möglichkeit, den Stoffwechsel zu fördern und Schlacken zu beseitigen. Akazienfaser, Yucca-Extrakt und Lactobacillus Darmbakterien entgiften sanft, geben Energie und stärken die Darmflora und das Immunsystem.“

Akazienfaser
BIO

Natürlicher Ursprung mit 80% Ballaststoffen

- Reguliert den Stuhlgang, schützt den Magen
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Verlangsamt den Anstieg des Blutzuckerspiegels

360g
Pulver
€27,90

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Chondroitin Gelenkkapseln

Elastische, gesunde und starke Gelenke

- Für gesunde Gelenke
- Fördert den Aufbau der Knorpelmasse
- 100 % vegan

60
Kapseln
€29,90

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

MSM

Baustoff für Gelenke. Wichtige Komponente der Gelenkflüssigkeit

- Rein pflanzlichen Ursprungs
- Bei Arthrose und Gelenkentzündungen
- Bei Verletzungen, Schwellungen, Verschleiß
- 100 % vegan

60
Kapseln
€22,40

150
Kapseln
€39,90

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Alfred C. fragt: „Bei mir wurden die linke und rechte Hüfte bereits operiert, vor 2 Jahren wurde dann auch noch Parkinson diagnostiziert. Wir leben sehr gesund, jedoch ist meine linke Körperhälfte eingeschränkt. Was empfehlen Sie?“

Dr. med. Ehrenberger: „Ein gesunder Lebensstil mit gezielter Bewegung ist natürlich immer von Vorteil. Um Ihren Bewegungsapparat darüber hinaus bestmöglich zu unterstützen und akute Schmerzen zu lindern, eignen sich Weidenrindenextrakt, seit Jahrtausenden als Schmerzstiller bekannt, Chondroitin Gelenkkapseln, für eine bessere Gelenkbeweglichkeit und den Aufbau von Knorpelmasse, sowie MSM, das als organischer Schwefel Entzündungen hemmt und das Immunsystem stärkt.“



Angela N. fragt: „Ich habe einen Eisenmangel und mein Hämoglobin-Wert ist auch zu niedrig. Bei der letzten Blutabnahme wurden dazu noch ein Vitamin-A-, Vitamin-B-12- und Vitamin-D3-Mangel festgestellt. Was würden Sie mir empfehlen?“



Dr. med. Ehrenberger: „Eisen und Vitamine müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden. Geschieht das nicht, werden die Mineralstoffdepots immer leerer. Eine professionelle diätologische Beratung kann sehr hilfreich dabei sein herauszufinden, wo Sie an Ihrer Ernährung arbeiten können. Um den akuten Mangel auszugleichen, wür-

de ich empfehlen, Eisenchelat forte für 3 Monate einzunehmen. Es ist besonders gut verträglich, magenfreundlich und im Gegensatz zu vielen anderen Eisenprodukten nebenwirkungsfrei. Bei Ihrem Vitaminmangel eignet sich das pflanzliche Natur-Multivitamin 10+, das den Körper mit allen essenziellen B-Vitaminen, Vitamin C und D2 versorgt, sowie die

Eisenchelat forte

Füllt die Eisenspeicher auf

- Baut den Eisenspiegel auf, ohne Nebenwirkungen
- Unterstützt das blutbildende Gewebe
- Erhöht Sauerstofftransport & Energiestoffwechsel

90 Kapseln
€19,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Vitamin D3 + K2 Tropfen

Stärke im Leben: Herz, Nerven und Knochen

- Bei Demenz und depressiven Zuständen
- Bei Problemen mit Herz und Gefäßen
- Für Knochen und Heilung
- MK-7 all-trans (99%)

20 Milliliter
€49,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Brennnessel

BIO

Vielfältiges Heilkraut mit langer Geschichte

- Unterstützt die Tätigkeit der Niere, wirkt entwässernd und entsäuernd
- Reinigt das Hautbild durch blutreinigende Wirkung
- Verbessert Gelenkbeschwerden bei Gicht (Erhöhung der Harnsäure)

120 Kapseln
€13,90



Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Bezahlte Anzeigen

veganen Vitamin D3+K2 Tropfen. Bitte denken Sie daran, auch für ausreichend Bewegung an der frischen Luft zu sorgen und lassen Sie nach 3 Monaten Ihre Werte kontrollieren.“



Jürgen H. schreibt: „Meine Mutter ist 83 Jahre alt und hat starke Wassereinlagerungen in den Beinen. Sie nimmt ein wassertreibendes Mittel und ein Blutdruckmedikament, aber es wird nicht besser. Haben Sie einen Rat für uns?“

Dr. med. Ehrenberger: „Bei den oft sehr schmerzhaften Wassereinlagerungen haben wir gute Erfahrungen mit der Brennessel gemacht. Sie unterstützt klinisch bestätigt die Niere, wirkt entwässernd und entsäuernd. Denken Sie aber auch daran, dass Sie mit der Ernährung sehr viel erreichen können. Das Interfasten 16/8 kann in Fällen wie diesem sehr erfolgsbringend wirken (16 Stunden fasten, alle Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden einnehmen, jedoch nicht zu spät vor dem Schlafen).“



Sonja B. fragt: „Mir wurde bei meinem letzten Arztbesuch gesagt, dass ich eine Fettleber habe. Ich versuche, mich gesund zu ernähren, Bewegung mache ich ausreichend. Da ich auch eine Fructose-Intoleranz habe, bitte ich Sie um Ihren Rat.“

Dr. med. Ehrenberger: „Die Leber ist als unser zentrales Stoffwechselorgan jeden Tag gefordert und steht auch in einer engen Beziehung zum Darm. Deshalb empfehle ich Ihnen, Mariendistel Leberkapseln über die Dauer von 4 Wochen einzunehmen. Die Mariendistel hilft der Leber bei der Zellregeneration und hindert die Schadstoffaufnahme. Begleitend dazu empfehlen sich Lactobacillus (Darmbakterien) und Akazienfaser (Ballaststoffe), um den Darm zu entgiften und das Immunsystem zu stärken.“



Andreas O. schreibt: „Meine rheumatischen Beschwerden begleiten mich schon viele Jahre. Doch in letzter Zeit bemerke ich, dass ich öfters Kopfschmerzen habe, was für mich neu ist. Was empfehlen Sie?“

Dr. med. Ehrenberger: „Weidenrindenextrakt hat eine sehr positive Wirkung auf den Bewegungsapparat. Durch das enthaltene Salicin wirkt er im Körper wie ein natürliches Aspirin, was auch bei Ihren Kopfschmerzen hilfreich sein kann. Bei Gelenksbeschwerden würde ich Ihnen die Kombination mit Weihrauch empfehlen, der als Schmerzstiller und Entzündungshemmer gilt.“



Tina B. fragt: „Lieber Herr Dr. Ehrenberger, ich habe das Gefühl, mein Energiestoffwechsel ist nicht im Einklang und ich fühle mich oftmals antriebslos. Laut meiner letzten Untersuchung ist ebenfalls die Harnsäure erhöht. Haben Sie dazu einen Rat für mich?“

Dr. med. Ehrenberger: „Um den Energiestoffwechsel gesund zu erhalten, empfehle ich Ihnen die Einnahme von Coenzym Q10 + Molybdän.“

Es wird vom menschlichen Körper auf natürliche Weise produziert und wandelt es in seine aktive Form Ubiquinol um. Es liefert anhaltende, sozusagen gesunde Energie und unterstützt die Gesundheit des Herzens. Coenzym Q10 trägt auch dazu bei, Ihren Harnsäurespiegel zu regulieren.“



Lactobacillus Darmbakterien

Mehr Vielfalt in der Darmflora = mehr Gesundheit

10 in 1

- 10 verschiedene Stämme Lacto- und Bifidobakterien
- 30 Milliarden lebender Bakterien
- Magen- und Gallensaft resistent



60
Kapseln
€34,90

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Weidenrinden Extrakt

Das natürliche Aspirin

NEU

- Lindert akute Entzündungen
- Reduziert chronische, niederschwellige Entzündungen
- Zur Vorbeugung von Krebserkrankungen



120
Kapseln
€24,90

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Coenzym Q10 + Molybdän

Der natürliche Energielieferant

NEU

- Unterstützt die Herzgesundheit
- Schützt Zellen vor Angriffen freier Radikale
- Liefert anhaltende, „gesunde“ Energie



60
Kapseln
€24,90

Bestell-Hotline: +43 (0)3325 / 202 48
www.dr-ehrenberger.eu/shop/

Göbel & Chelly: Natürlich gesund

Die Göbel & Chelly UG – ein starker Partner, wenn es um die natürliche Unterstützung Ihrer Gesundheit geht

Glaubt man den großen Trends auf Social Media Plattformen wie Instagram, ist ein gesunder Lebensstil heute so angesagt wie nie zuvor. Gleichzeitig leben wir in Zeiten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und chronischen Erkrankungen, die als Folge eines unausgewogenen Lebensstils oft eine Herausforderung sind - für die Betroffenen wie auch für das Gesundheitswesen.

Naturarzneien, Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungen, alternativtherapeutische Maßnahmen, gezielte Be-

wegung, bewusste Atmung sowie eine pflanzenbasierte Ernährung schaffen im Akutfall häufig Linderung für chronisch Kranke. Ernährungsforscher sind sich nicht zuletzt deshalb sicher, dass der Trend zur vegetarischen und veganen Ernährung noch viele Jahre anhält. Parallel zu dieser Entwicklung ist die Frage nach qualifizierten Fachberatern groß, die im Dschungel der Möglichkeiten maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte entwickeln.

Bei der Göbel & Chelly UG geht es seit Jahren genau darum: individuelle, ganzheitliche Gesundheitskonzepte, maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Kunden. In diesem Sinne stehen auch die neuen Räumlichkeiten in Ir-

see, nahe dem Kloster, ganz im Zeichen natürlicher Gesundheit. Als stolzer Partner von Dr. med. Ehrenberger Bio- und Naturprodukte, ausgestattet mit dem gesamten Produktsortiment, können Sie sich ab sofort vom qualifizierten Göbel & Chelly-Team vor Ort im schönen Allgäu beraten lassen!

Kontakt Daten

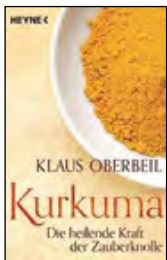
Göbel & Chelly UG

Marktstraße 12
87660 Irsee
Deutschland
T: +49 (0) 8341 9668701
E: info@goebel-chelly.de



Unentgeltliche Einschaltung

Buchempfehlungen



Klaus Oberbeil | Kurkuma – Die heilende Kraft der Zauberknolle

Kleine Knolle, große Wirkung – Kurkuma hat es in sich: Es wirkt entzündungshemmend, hilft gegen Rheuma, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Probleme, senkt den Cholesterinspiegel, reguliert den Blutzucker und schützt vor freien Radikalen. Als Gewürz verleiht es einer Mahlzeit eine exotische Note und liegt bei Liebhabern der ayurvedischen und asiatischen Küche voll im Trend. Das erste Buch über die erstaunlichen Heilkräfte der Zauberknolle – für alle, die natürlich gesund bleiben möchten.

Heyne Verlag, ISBN: 978-3453650206



Apotheker Mannfried Pahlow | Heilpflanzen

Der verlässliche Ratgeber für die ganze Familie – Selbsthilfe mit Heilpflanzen-Zubereitungen bei Schlafstörungen, Erkältungen, Magen-Darmbeschwerden, Rheuma und Gicht, Kinderkrankheiten, Frauenbeschwerden, Herz-Kreislaufstörungen und anderen Beschwerden. Mit genauen Zubereitungs- und Anwendungsvorschriften. Sonderteil: Kleine Heilpflanzenkunde – mit den Empfehlungen des Bundesgesundheitsamtes. Ausgewiesen: Die Grenzen der Selbstbehandlung.

Gräfe und Unzer Verlag, ISBN: 978-3774213876



Dr. med. Petra Wenzel | Die Vitalstoff-Entscheidung: Gesund und fit durch natürliche Nahrungsergänzung

In ihrem neuen Gesundheitsratgeber verrät die erfahrene Ärztin und Bestsellerautorin Petra Wenzel,

- welche Vitalstoffe Sie benötigen, um Erkrankungen vorzubeugen und bestehende Leiden sanft und nachhaltig zu heilen,
- wie Sie Mangelerscheinungen diagnostizieren können,
- wie wichtig eine umfassende Basisversorgung aus natürlichen Quellen ist,
- in welcher Dosierung Sie Vitalstoffe zu sich nehmen sollten – je nach individuellen Bedürfnissen, Alters- und Entwicklungsphasen,
- wie Sie geeignete Vitalstoffprodukte erkennen und deren Qualität beurteilen können,
- wie sich übertriebene Angebote von Produkten unterscheiden lassen, bei denen das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt,
- wie Sie sich kostengünstig mit natürlichen Vitalstoffen versorgen können, ohne an der Qualität zu sparen.

Maya Media Verlag, ISBN: 978-3980957311



Markus Krall | Die Bürgerliche Revolution – Wie wir unsere Freiheit und unsere Werte erhalten.

Wir steuern auf eine politische, soziale und wirtschaftliche Großkrise zu: Die Freiheitsrechte und die Marktwirtschaft erodieren, das monetäre System kollabiert, die Eliten versagen. Die Politik hat mit Umverteilung und Gleichmacherei jedes Maß verloren. Markus Krall ruft mit diesem Buch dazu auf, die Krise als Chance zu nutzen. Dabei spricht er wie gewohnt Klartext und gibt eine fundierte Analyse unserer politischen und wirtschaftlichen Situation mit konkreten Vorschlägen, wie wir aus der Krise kommen können.

Langen-Müller Verlag, ISBN: 978-3784435503



Natur heilt

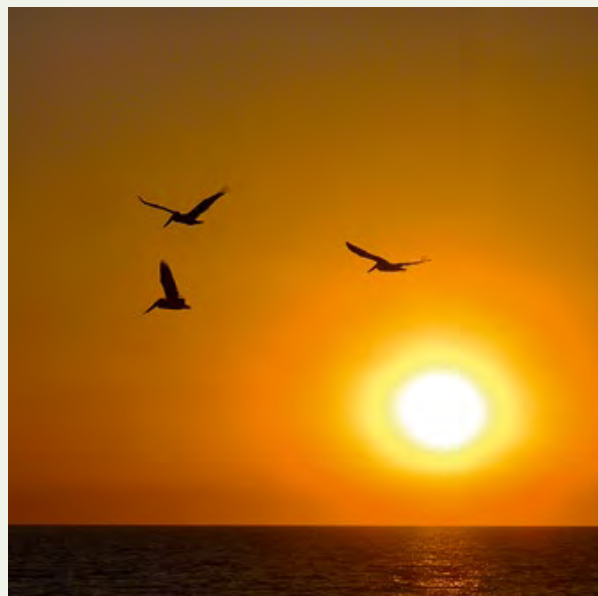
Verein für Kooperation mit und für Natur

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
- Interaktiver Vereinsnewsletter per E-Mail
- Aktuelle Wissenstipps und gesunde Rezepte

„Natur heilt“
Verein für Kooperation mit und für Natur
8382 Mogersdorf 179 | Österreich
+ 43 3325 20248 | info@natur-heilt.at
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

Homepage

Datum

Unterschrift

Newsletter:

☐ ja

☐ nein

Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, Raiffeisenbank Mogersdorf,
IBAN: AT82 3303 4000 0191 7335. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft 2020.



Dr. med. Ehrenberger
Bio- & Naturprodukte

Unsere Neuheiten im Überblick



Mariendistel Leberkapseln: die Leber gesund erhalten

- Verhindert die Aufnahme leberschädigender Stoffe
- Zur Behandlung von Leberbeschwerden
- Fördert die Regeneration der Leber



Coenzym Q10 + Molybdän: natürlicher Energielieferant

- Unterstützt die Herzgesundheit
- Schützt Zellen vor Angriffen freier Radikale
- Liefert anhaltende, gesunde Energie



Weidenrinden Extrakt: das natürliche Aspirin

- Linderung akuter Entzündungen & Schmerzen
- Zur Vorbeugung von Krebserkrankungen
- Wirkt grippalem Infekt & Verkühlung entgegen

Unsere Aufgabe ist es, Ihre Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen und zu erhalten. Genaue und umfassende Details der neuen Produkte finden Sie in dieser Ausgabe unseres Magazins auf den Seiten 14 bis 21. Coenzym Q10 + Molybdän wird in der nächsten Ausgabe, Natur heilt 19, vorgestellt.

Bezahlte Anzeige

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post | 16Z040931 S
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Dr. Ehrenberger Synthese GmbH
A-8382 Mogensdorf 179

Bestell-Telefon:
+43 3325/202 48

Online-Shop:
www.dr-ehrenberger.eu

Dr. Ehrenberger
synthese