



Natur heilt
Verein für Kooperation mit und für Natur

19
SEPT.
2020

WAGAZIN

04

Natur heilt –
ein Weg aus
der Krise?

08

Coenzym Q₁₀ –
hier schöpfen
unsere Zellen Kraft

15

Der Winter kommt
– Immunsystem
stärken

22

Honig – die
Heilkraft aus
der Wabe

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:

B&K Offsetdruck GmbH,
D-Ottersweier

Fotos:

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

Satz- und Druckfehler
vorbehalten.

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

Inhalt

Natur heilt – ein Weg aus der Krise?.....	04
Coenzym Q10 – der Stoff, aus dem unsere Zellen Kraft schöpfen	08
Der Winter kommt – das Immunsystem stärken	15
Aromatischer Allrounder – der Echte Sternanis im Porträt	20
Honig – Heilkraft aus der Wabe	22
Dr. med. Ehrenberger Vertrieb – Beratung auf höchstem Niveau	26
Terminkalender.....	28
Was gibt es Neues bei Dr. med. Ehrenberger?.....	29
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse Teil 7 der Artikelserie.....	30
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen und Antworten	32
Buchempfehlungen	34

Das Dr. med. Ehrenberger-Team





Vorwort

Liebe Freunde der Naturheilkunde!

Im Vorwort der letzten Ausgabe von „Natur heilt“ habe ich Bezug genommen auf die derzeitige, weltweite Corona-Krisensituation. Ich habe sehr viele positive Reaktionen erfahren dürfen. Es gab aber auch Fragen. Jene, die am meisten gestellt wurde, lautete: „Hat die Regierung Fehler gemacht?“ Meine eindeutige Antwort lautete immer JA. Einer der Hauptfehler war, dass man mit der Angst der Menschen spielte. Angst ist immer ein schlechter Ratgeber und führt unausweichlich zu Spannungen. Außerdem wurden Erlässe herausgegeben, die gesetzlich nicht gedeckt waren – hielt man sich nicht daran, dann wurden Geldstrafen und sogar Freiheitsstrafen verhängt. Man arbeitete und arbeitet immer noch mit Manipulation und geht mit dem Volk um wie mit Kleinkindern. Trotz dem unglaublichen Leid, das diese Krise weltweit verursacht hat und noch verursachen wird, hat man es nicht der Mühe wert gefunden, sich mit anderen Staaten zu koordinieren. Anerkannte Mediziner, Universitätsprofessoren, Juristen und Wirtschaftsfachleute wurden und werden einfach nicht angehört, wenn sie nicht die Linie der Regierungen mittragen.

Somit wurde und wird gegen drei wichtige Grundgesetze der Natur ver-



Dr. med. Michael Ehrenberger

stoßen: Ordnung, Kommunikation und Kooperation. Wie wichtig diese für unsere Gesundheit sind, habe ich im Artikel „Natur heilt - ein Weg aus der Krise“ erörtert. Auch bereite ich gerade ein Video vor, das auf Youtube und unserer Vereinsseite www.natur-heilt.at aufgerufen werden kann. Ab 11. September 2020 starten wir mit unserer neuen Serie von Naturvideos.

Natürlich informieren wir Sie in dieser Ausgabe auch über Natursubstanzen. Sie erfahren, welche Maßnahmen Sie treffen können, um Ihr Immunsystem zu stärken. Ein Artikel ist dem Sternanis ge-

widmet, der gerade in Grippezeiten in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

Zum Schluss meines Vorwortes möchte ich noch eine wichtige Bemerkung einfügen. Ja, die Welt erlebt derzeit einen Zustand des Chaos. Dieser Zustand wird in der Physik als Zunahme der Entropie bezeichnet, er ist sicherlich schmerzvoll und verlangt uns einen großen Einsatz ab. Wenn die Krise vorbei ist, hoffe ich, dass wir NICHT zur gewohnten „Normalität“ zurückkehren, sondern zu einer neuen Ordnung im Sinne der Natur, in der wir Menschen die Rechte wiedererlangen, die uns zustehen. Wenn es die Politiker schon offensichtlich nicht schaffen, dann lassen Sie uns beginnen, leben wir im Sinne der natürlichen Ordnung, lassen Sie uns kooperieren und ehrlich kommunizieren!

Ich wünsche Ihnen schöne Tage im Herbst 2020!

Herzliche Grüße

Dr. med. Michael Ehrenberger

Natur heilt – ein Weg aus der Krise?

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir befinden uns derzeit in einer globalen Krise. Wer dies leugnet, hat jeglichen Sinn für Realität verloren. Ich denke dabei aber weniger an die bewusst heraufbeschworene „Coronakrise“, sondern an einen Zustand der Welt, der sich in den letzten Jahren immer mehr manifestiert hat und dabei ist, sich weiter zu verbreiten, ganz ähnlich einem Krebsgeschwür. Sehr schnell erkannten findige Politiker den Grund für die Krise: ein kleines Virus, das nicht viel gefährlicher ist als ein normales Grippevirus hat den Zustand ausgelöst. Anhaltende kriegerische Konflikte, der nicht enden wollende Einsatz von Umweltgiften, die Korruption, die in fast allen Ländern der Erde zur festgeschriebenen Hausregel geworden ist (die EU steht dabei in der vordersten Reihe), die Beherrschung der Weltwirtschaft durch einige wenige Konzerne, verseuchte Meere, Versteppung, Abholzung und viele andere Missstände treten in den Hintergrund. Es wäre doch so wunderbar in dieser Welt, gäbe es da nicht dieses kleine Virus...

Albert Einstein wird der bekannte Ausspruch zugeschrieben: „Es ist nicht möglich, Probleme mit den gleichen Denkmustern zu lösen, die zu eben diesen Problemen geführt haben“. Genau dies versucht jedoch die Politik derzeit zu praktizieren. Nach den Einbußen in der weltweiten Wirtschaft wird schon wieder vom Aufschwung gesprochen und uns die Rückkehr zu einer „Normalität“ versprochen.

Die scheinbar einzige Voraussetzung dafür, die Pandemie in den Griff zu bekommen, bedarf unbedingt einer Impfung oder ein wirksames Medikament – dann wird alles wieder gut.

Ein sehr weises Sprichwort der nord-amerikanischen Indianer lautet: „Bricht das Pferd tot unter Dir zusammen, ist es Zeit abzusteigen“. Leider finden solche Sprichwörter weder in den Köpfen, noch in den Herzen jener Menschen einen Platz, die versuchen die Welt aus der Krise zu führen. Auch die „Grünparteien“ vergessen ihre eigenen Vorsätze, wenn

sie einmal an die Macht gekommen sind, zu verlockend sind die Angebote, die ihnen gemacht werden. Eine Entwicklung, die gerade in Österreich sehr gut zu beobachten ist.

Trotz des globalen Versagens der Politik wäre es jedoch nicht fair, wenn

wir nur den „Vertretern“ des Volkes die ganze Verantwortung auf die Schultern packen. Sind wir nicht an dem Spiel beteiligt, wenn wir wöchentlich die Supermärkte stürmen und uns von Parolen wie „Geiz ist geil“ in die Irre führen lassen? Das Wort „Krise“ bedeutet ja nicht nur, dass eine gefährliche Situation eingetreten ist, sondern auch, dass sich dadurch eine gute Gelegenheit ergeben hat, eine Änderung im globalen Bewusstsein zuzulassen. Wir sind nicht zur Untätigkeit verdammt worden, die Macht liegt immer noch in den Händen der Masse. Ein Beispiel: wer zwingt uns denn Produkte einzukaufen, die auf der Basis von Palmöl hergestellt werden und danach die Machthaber jener Länder zu verurteilen, die im Sinne des wirtschaftlichen Fortschritts (?) die grüne Lunge der Erde niederbrennen und für immer vernichten? Vielleicht sind wir ja gerade jetzt an dem Punkt angelangt, an dem es gilt, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und dies in einer konsequenten Art und Weise. Es liegt wohl am



Bewusstsein der Masse, ob sich aus der derzeitigen Situation eine Komödie oder eine Tragödie entwickelt.

Wo sollen wir jedoch beginnen? Nun, ich schlage vor, beginnen wir mit einer Maßnahme, die relativ einfach umzusetzen ist: bei unserer Ernährung. Kaum ein Zweig der Weltwirtschaft ist so umweltschädlich wie die Produktion, der Transport und die Verpackung unserer Lebensmittel. Genau in diesem Bereich liegt es allein an uns, eine Säule der individuellen und globalen Gesundheit zu stärken.

Achten Sie auf die Herkunft Ihrer Lebensmittel

Der markanteste Unterschied zwischen synthetischen und natürlichen Lebensmitteln ist ihre Herkunft. Um sich diesen Unterschied wieder in einem Vergleich vorzustellen, denken Sie einmal an ein Kind, das in der freien Natur aufwächst und dann an ein Kind, das in einer Fabrik groß wird, wo es niemals die Jahreszeiten, Sonne, Regen und Wind erlebt. Sie werden mir vielleicht entgegenhalten, dass dieser Vergleich sehr weit hergeholt ist. Trotzdem ist er für Lebensmittel gültig. Man kann ein Vitamin noch so rein auf chemische Weise produzieren, die Qualität der natürlichen Vitamine kann man trotz aller Bemühungen nicht erreichen. Genauso wie ein Kind ein Gedächtnis hat, so haben Substanzen auch ein Gedächtnis und „verbinden“ sich quasi mit der Umgebung, in der sie groß geworden sind. Das Gedächtnis der Vitalstoffe ist in ihren Elektronen verborgen. Elektronen sind kleinste „Bausteine“ der Materie, die man sowohl als Teilchen, als auch als Welle betrachten kann. Die moderne Physik kennt dieses Phänomen schon lange und, glauben Sie mir, es bereitet den Physikern erhebliche Kopfschmerzen. Ein Physiker, der sich

eingehend mit dem Thema beschäftigt hat, war Jean Charon. Charon bezeichnet Elektronen als „schwarze Löcher“ und weist uns darauf hin, dass sie ein Gedächtnis haben, also als eine Art Minicomputer betrachtet werden können. Ganz ähnliche Ideen hatte übrigens auch David Bohm, ebenfalls ein sehr bekannter Physiker und Mitarbeiter von Albert Einstein. Man kann also aus der Sicht der Quantenphysik sagen, dass Substanzen ein Gedächtnis haben, welches sie mit dem all umfassenden Quantencomputer verbindet.

Natürliche Substanzen enthalten alle Inhaltsstoffe

Natürliche Lebensmittel enthalten niemals isolierte Inhaltsstoffe. Dies bedeutet, dass neben den wertvollen Vitaminen Natursubstanzen immer auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Farb-

stoffe, Bioflavonoide, ätherische Öle und Ballaststoffe enthalten. Es wäre in der Natur undenkbar, dass eine Pflanze oder eine Frucht ein einziges Vitamin enthält. Dies ist von enormer Bedeutung, da alle Inhaltsstoffe zusammenspielen, wie ein eingespieltes Fußballteam. Kein Trainer der Welt würde auf die Idee kommen, seine Mannschaft aus lauter Tormännern zusammenzustellen, so gut sie auch sein mögen. Damit eine Mannschaft erfolgreich ist, braucht man verschiedene Spieler, die miteinander harmonieren. So verhält es sich auch bei Lebensmitteln. Es ist ein großer Irrtum zu glauben, dass einzelne, chemisch produzierte Substanzen die gleiche Wirkung haben können wie ein eingespieltes Team aus der Natur. Das Ganze ist immer mehr als die Summe von separierten Teilen.

Die natürliche Ordnung

Substanzen aus der Natur zeigen eine hohe innere Ordnung. Haben Sie schon einmal Strukturen wie die Samenan-



ordnung einer Sonnenblume, eine Bienenwabe, oder die Muster in schönen, natürlich gewachsenen Eiskristallen angesehen? Bei allen Strukturen aus der Natur erkennt man eine hohe Ordnung, die sich uns in gewissen Proportionen, wie zum Beispiel dem goldenen Schnitt, überall zeigt. In der Sprache der Physik benennt man die Zunahme von Ordnung als Negentropie, als Entropie hingegen die Zunahme von Chaos. In der Medizin wiederum werden diese beiden Zustände als Gesundheit und Krankheit bezeichnet. Mit Hilfe von modernen, biophysikalischen Untersuchungsmethoden hat sich gezeigt, dass Substanzen aus der Natur eine wesentlich höhere innere Ordnung besitzen als chemisch hergestellte Mittel. Zu den Untersuchungsmethoden gehört zum Beispiel der Nachweis von Biophotonen. Biophotonen sind „Lichtteilchen“, die von lebendigen Systemen, etwa aus Zellen, abgestrahlt werden. Man kann sie mit hochsensiblen Apparaturen nachweisen. Dieser Nachweis erlaubt eine Aussage über die Qualität von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Substanzen, die eine höhere innere Ordnung besitzen (= hohe Negentropie) haben für unsere Gesundheit eine weitaus höhere Bedeutung als Substanzen, die eine geringe Negentropie aufweisen. Erwin Schrödinger, ein österreichischer Nobelpreisträger für Physik, meinte, dass wir Menschen „Licht- und somit auch Ordnungssauger“ seien. Diese Aussage unterstreicht die Wertigkeit von natürlichen Lebensmitteln für unsere Gesundheit. Hören wir gemeinsam auf, mit der Produktion unserer Lebensmittel für ein globales Chaos zu sorgen!

Die heilende Wirkung von Naturrhythmen

In der Natur sind Rhythmen die wichtigste Gliederung der Zeit – man erkennt sie überall. Rhythmen verbinden alle Lebewesen, man findet sie bei Menschen, Tieren, in Pflanzen und im Wasser. Die Natur kann ihre Gaben immer nur zu einer bestimmten Jahreszeit „herstellen“,

die Chemie hingegen kann ihre Produkte Tag und Nacht, 365 Tage im Jahr produzieren. Vordergründig erscheint uns die Unabhängigkeit der chemischen Industrie als Vorteil. Schaut man jedoch genauer hin, dann erkennt man, dass in den Naturrhythmen eine ungeheure Kraft und Weisheit verborgen ist. Der Mensch braucht in den verschiedenen Jahreszeiten auch verschiedene Lebensmittel. Auch dieser Tatsache können nur natürlich hergestellte Lebensmittel gerecht werden. Es macht für mich keinen Sinn, das ganze Jahr über tagaus, tagein die gleichen Substanzen einzunehmen, ohne auf die Rhythmen der Natur zu achten. Natursubstanzen, ebenso wie Lebensmittel, sind in der Lage, uns zu wärmen, oder den Körper zu kühlen, sie können uns helfen, aktiver oder auch ruhiger zu werden. Sie machen uns nie abhängig und unterstützen die körpereigenen Rhythmen. Harmonische Rhythmen sind eine der wesentlichen Grundlagen unserer Gesundheit.

Die ganzheitliche Wirkung

Wir sind leider immer noch bemüht, die Natur und somit auch unseren Körper als Maschine zu sehen. Diese Ansicht beruht auf alten physikalischen Erkenntnissen, die zwar im 19. Jahrhundert als wahr gegolten haben, in der heutigen Zeit jedoch nicht mehr ihre Gültigkeit besitzen. Der größte Irrtum, den wir nicht bereit sind aufzugeben, ist der Irrtum der Trennung. In der Medizin glaubt man demzufolge, dass man Organe wie Leber, Niere, Magen oder Darm getrennt betrachten, untersuchen und behandeln kann. Dies ist aber, aus der Sicht der neuen Physik, nicht möglich. Aus dieser Erkenntnis heraus, haben Natursubstanzen natürlich einen Einfluss auf den ganzen Körper, wie man am Beispiel von Omega-3-Fettsäuren sieht. Ich habe selbst schon beobachtet und dokumentiert, dass zum Beispiel der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren (Krill Öl) bei völlig verschiedenen Erkrankungen beachtliche Erfolge gezeigt hat. Erfolge stellten sich

u.a. bei Gefäßverkalkungen, prämenstruellem Syndrom, Morbus Parkinson und Hyperaktivität ein. Außerdem senkt Krill Öl das Cholesterin. Man fragt sich natürlich: „Wie kann das möglich sein“? Die Antwort lautet: Natursubstanzen, dazu zählen auch natürliche Lebensmittel, wirken im gesamten Körper. Jede einzelne unserer Körperzellen profitiert davon. Im Angesicht der Tatsache, dass wir ca. 10.000.000 neue Zellen in der Sekunde bilden, empfinde ich dies als eine grandiose Leistung.

Studien: Belegung der Wirksamkeit verschiedener Substanzen

In der Medizin ist man bemüht, die Wirksamkeit verschiedener Substanzen durch Studien zu belegen. Das ist gut und richtig so – natürlich nur dann, wenn die Studien sauber und korrekt durchgeführt werden. Leider hat es sich in unseren Gedanken festgesetzt, dass

Krill Öl Premium

Präzise Gehirnleistung und positive Stimmung

- Hoher Gehalt an Astaxanthin, einem starken Antioxidans
- Bei Gelenkproblemen und Arthrose
- Beste Omega-3-Fettsäuren

45 Kapseln
€39,90

90 Kapseln
€74,90



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

Bezahlte Anzeige

es über Natursubstanzen und natürliche Lebensmittel keine, oder nur sehr wenige Studien gibt. Meiner Erfahrung nach stimmt dies nicht. Es gibt bereits mehr als 25.000 Studien, die sehr korrekt erarbeitet wurden und die die Wirksamkeit von Natursubstanzen ausführlich belegen. Bedauerlicherweise finden diese Studien in den verschiedenen Massenmedien wenig Beachtung. Die Gründe dafür sind unterschiedlich und ich möchte an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen. Es steht allerdings fest, dass viele Naturstoffe eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben und die Wirkungen sehr vielfältig sein können. Von besonderer Bedeutung bei der Anwendung von Natursubstanzen ist auch, dass es sehr wenige Nebenwirkungen gibt, was natürliche Lebensmittel besonders auszeichnet. Synthetisch veränderte Lebensmittel haben sich als schädlich für den Körper herausgestellt. Allen voran denke ich dabei an raffinierte Öle und raffinierten Zucker. Ohne zu übertreiben handelt es sich dabei um hübsch verpackte Gifte. Darüber hinaus sollte man nicht vergessen, dass Natursubstanzen bereits seit sehr langer Zeit (mehr als 1.000 Jahre) in allen traditionellen Heilsystemen verwendet werden. Was für einen Sinn hätte es denn, wenn man die Mittel, die den Anwendern keine Linderung der Beschwerden bringen, einen so langen Zeitraum anwendet? In der chinesischen, traditionellen Medizin ist es seit Jahrhunderten schon üblich, Lebensmittel als Heilmittel zu sehen. Es wäre wünschenswert, wenn diese Gedanken auch in der westlichen Medizin ihren Platz finden.

Fair Trade

Wir kommen nun zu einem weiteren Punkt, der für natürliche Lebensmittel spricht. „Fair Trade“ lautet eine Form des Wirtschaftens, die immer mehr an Bedeutung gewinnt. Fairer Handel steht dafür, dass die Erzeuger von verschiedenen Produkten auch fair entlohnt werden. Dies sollte nicht nur für Länder der „dritten“ Welt gelten, sondern auch für unsere heimischen Lebensmittelproduzenten.




Natürlich ist dies nicht möglich, wenn Firmen an die Börse gehen und versuchen, durch Rationalisierung, Ausbeutung der Natur und Missachtung menschlicher Rechte den Gewinn zu optimieren. Die besten und reinsten Lebensmittel kommen aus fairem Handel. Ein schönes Beispiel dafür ist das Fruchtpulver des Affenbrodbaumes (Baobab), der uns durch die Geschichte des „Kleinen Prinzen“ von Saint Exupéry bekannt ist. Die wunderbare Wirkung dieses Fruchtpulvers ist den Bewohnern von Afrika schon seit mehreren Jahrhunderten bekannt. Es wirkt bei vielen Erkrankungen des Dünn- und Dickdarms und ich habe es schon öfter erlebt, dass chronische Darmentzündungen unter Mithilfe von Baobab völlig ausgeheilt sind. Nun hat es sich eine italienische Familie seit ein paar Jahren zur Aufgabe gemacht, das Fruchtpulver von Afrika nach Europa zu importieren. Der Erfolg kann sich sehen lassen. Mehr als 1.000 Afrikaner verdienen bereits ihr Geld durch die Aktivitäten dieser italienischen Familie, sie werden gut bezahlt und sind stolz auf ihre Arbeit. Dies ist für mich ein besonders schönes Beispiel für fairen Handel, der allen Beteiligten und natürlich der Natur zahlreiche Vorteile bringt.

Zusammenfassung: Natürliche Lebensmittel sind in vielen Bereichen chemischen Produkten überlegen. Sie sind in der Lage, unsere Gesundheit zu fördern und zu verbessern. Ihre Wirkungen sind seit Jahrhunderten bekannt und heutzutage in vielfacher Weise wis-

senschaftlich bestätigt. Durch die konsequente Anwendung und Erforschung von Substanzen aus der Natur können wir sehr viel über sie erfahren und lernen. Es ist zu wünschen, dass natürliche Lebensmittel zukünftig den gleichen Stellenwert in unserem Gesundheitssystem erhalten wie chemische Produkte. Ein kooperatives Miteinander erscheint diesbezüglich sinnvoll.

Obwohl in Österreich ein „grüner“ Gesundheitsminister an der Macht ist, hat man von offizieller Seite keinerlei Ratschläge für eine gesunde Lebensführung in der Krise bekommen. Zu sehr ist man offensichtlich mit Projekten wie der „Coronaampel“ beschäftigt. Es ist jedoch eine Tatsache, dass Menschen mit einer gesunden Lebensführung einem weit geringeren Risiko ausgesetzt sind, an Infektionen zu erkranken.

Ein kleines Detail, das beweist wie wir in die Irre geführt werden, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten: Die Natur hat bereits eine mögliche Antwort auf die Belastung des Menschen mit Coronaviren. Es gibt eine Heilpflanze, die den Namen „Artemisia annua“ trägt – der einjährige Beifuß. Diese Pflanze war schon im Mittelpunkt von Untersuchungen, die zu der Vergabe eines Nobelpreises führten. Im Dezember 2019 wurde der Verkauf von Produkten aus dieser Pflanze verboten. Alles Zufall? Lieber warten wir auf eine Impfung, deren negativen gesundheitlichen Folgen nicht einmal in Ansätzen eingeschätzt werden können. 

Coenzym Q10 – der Stoff, aus dem unsere Zellen Kraft schöpfen

Von Mag.^a Ines Siegl

Immer wieder hören oder lesen wir über „Q10“. Es soll die Energie steigern, als Anti-Aging-Mittel fungieren und lebenswichtige Organe in ihrer Arbeit unterstützen. Wie wirkt der körpereigene Energielieferant, wie entsteht er und warum wird er als Anti-Aging-Mittel angepriesen? Ein Überblick über den Stoff, aus dem unsere Zellen Kraft schöpfen.

Der Begriff „Coenzym Q10“ geistert seit vielen Jahren durch die Werbung. Erst als Bestandteil von Cremes und Salben unter dem großen Banner „Anti-Aging“, zuletzt auch als energiespendendes Nahrungsergänzungsmittel in Granulat-, Tabletten- oder Kapselform. Die Fakten hinter dem Wirkstoff sind den meisten, die Coenzym Q10 konsumieren, bisher eher unbekannt.

Was ist Coenzym Q10?

Coenzym Q10 (auch Co-Q10, Q10, Ubiquinol-10, UQ10) ist ein Chinon-Derivat und wichtiger Bestandteil jeder einzelnen menschlichen Körperzelle. An der Energieversorgung innerhalb der Zellen ist Q10 maßgeblich beteiligt und wird im Körper selbst hergestellt. Dabei gilt: Je höher der Energieaufwand der Zellen ist, desto höher ist die Konzentration von Q10. Ein richtiges Enzym (biochemischer Katalysator) ist Q10 nicht. Vielmehr kooperiert es mit den Enzymen bei ihrer Arbeit, dem Steuern von Stoffwechselprozessen. Strukturell erinnert Q10 in seinem chemischen Aufbau an Vitamin E, weshalb es manchmal als Vitaminoid bezeichnet wird. Der Unterschied zu den

Vitaminen liegt darin, dass der Körper Vitaminolide selbst bilden kann, während er Vitamine zuführen muss.

Q10 spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel, indem es die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) mit Energie versorgt. Es fungiert dabei als Elektronen- und Protonen-Überträger zwischen verschiedenen Komplexen der Atmungskette.

Die Atmungskette

Über die Nahrung werden Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine und Co. aufgenommen und immer weiter zerkleinert, bis sie eine Größe erreicht haben, um in die Zelle aufgenommen werden zu können. Zusammen mit Sauerstoff und Wasser werden diese Stoffe in Energie (ATP) umgewandelt. ATP (Adenosintriphosphat) ist als Molekül im Körper für alle Prozesse zuständig, bei denen Energie gebraucht und übertragen wird. ATP ist ein sehr kurzfristiger Energiespeicher und in Sekunden aufgebraucht, weshalb er immer wieder neu synthetisiert werden muss. Ist die ATP-Synthese

gestört, kommt es zu Erschöpfungszuständen aufgrund der gehemmten Energiefreisetzung innerhalb der Zellstruktur. Um zu erkennen, wie wichtig ATP für die Energiebereitstellung ist, ein kleines Zahlenbeispiel: Der menschliche Körper produziert täglich ca. die Hälfte seines Gewichtes an ATP. Das bedeutet, dass ein Mann mit 80 kg ca. 40 kg ATP pro Tag umsetzt. In Erfüllung seiner Funktion wird ATP abgebaut und danach wieder aufgebaut.

Mit der Bezeichnung „Atmungskette“ ist der Verlauf des Energiestoffwechsels gemeint: eine Kette von aufeinanderfolgenden biochemischen Redoxreaktionen innerhalb der Zelle. Für diesen Prozess der Energieumwandlung wird Sauerstoff benötigt (daher der Name „Atmungskette“), aber auch eine Vielzahl von Enzymen und Vitalstoffen ist beteiligt, wie das Coenzym Q10. In der Atmungskette werden mehr als 90 % der gesamten Körperenergie erzeugt. Q10 leistet daher einen wichtigen Beitrag zum Energiestoffwechsel, indem es für die Elektronen und Protonen zwischen den verschiedenen Komplexen (Abschnitten) der Atmungskette funktioniert wie ein Shuttleservice. Steht dem Körper nicht ausreichend Q10 zur Verfügung, kann nicht genug ATP produziert werden und das Energielevel sinkt. Anders gesagt: Je besser die Versorgung mit ATP, desto besser ist auch die Energieversorgung des Körpers und der Organe mit dem höchsten Energieaufwand (Herz, Niere, Leber, Lunge und Gehirn).



Für die Erkenntnisse über die Rolle von Coenzym Q10 in der Energieumwandlung erhielt der britische Wissenschaftler Peter Dennis Mitchell 1978 den Nobelpreis für Chemie.

Ubiquinol vs. Ubiquinon

Coenzym Q10 tritt in zwei unterschiedlichen Versionen auf: vollständig oxidiert und elektronenarm (genannt Ubiquinon) sowie vollständig reduziert und aktiviert (dann heißt es Ubiquinol). Auch die Schreibweise mit „ch“, sprich Ubichinon und Ubichinol, ist geläufig – ich schreibe fortan beides mit „qu“ und verwende den Kurznamen Q10 synonym

für Ubiquinol.

Ihren etwas holprigen Namen haben die Ubiquinone (so der Überbegriff der beiden Q10-Formen) vom lateinischen Wort „ubique“, was so viel bedeutet wie „überall“ – schließlich sind beide Formen überall, im ganzen Körper, anzutreffen. Die aktivierten Ubiquinole treten wesentlich seltener auf als die oxidierten Ubiquinone, sowohl im Körper als auch in Kosmetik- und Nahrungsergänzungserzeugnissen. Hersteller, die sich Q10 an ihre Fahnen heften, setzen leider zu oft auf das weniger gut wirksame (weil oxidierte) Ubiquinon. Das ist erlaubt – Ubiquinon gilt schließlich als „herkömmliches Q10“. Aus therapeutischer Sicht ist das schlicht bedauerlich, denn Ubiquinole können deutlich besser aufgenommen und rascher verwertet werden als Ubi-

quinone, die erst umgewandelt werden müssen. Dieser Umwandlungsprozess von „herkömmlichem Q10“ in wirksames Ubiquinol vollzieht sich im Körper mit zunehmendem Alter immer langsamer. Bereits ab 30 Jahren, besonders aber mit über 40 Jahren reduziert sich die Fähigkeit der Zellen, Ubiquinol effizient herzustellen. Das wirkt sich direkt auf die Menge an Zellenergie aus, die den Organen zur Verfügung gestellt werden kann.

Antioxidative Eigenschaften

Bedeutend für die Zellgesundheit ist auch die starke Wirkung von Coenzym Q10 als Antioxidans. Zusammen



mit Glutathion, den Vitaminen C und E sowie Liponsäure zählt Q10 zu den „5 großen Antioxidantien“.¹ In seiner aktivierten Form hat es die Fähigkeit, Vitamin E zu regenerieren sowie schädliche freie Sauerstoffradikale abzufangen und zu entschärfen. Sind diese in zu großen Mengen vorhanden, greifen sie Proteine, die Zellmembran, auch die DNA und andere Bestandteile der Zelle an. Die Fähigkeit, freie Radikale zu binden, rührt bei Ubiquinol (wir erinnern uns – das ist die aktivierte Q10-Form) über zwei zusätzlich vorhandene Elektronen. Ubiquinol macht es nichts aus, die übrigen Elektronen abzugeben und somit die freien Radikale zu neutralisieren. Für die freien Radikale sind die übrigen Elektronen genau, was sie wollen: Diese hochgradig reaktiven Moleküle, Ionen oder Atome haben ein ungepaartes Elektron und sind auf der Suche nach einem freien Elektron, das sie an sich reißen können. Die freien Radikale würden auch dort ein Elektron abzwacken, wo es nicht „übrig“ ist, sondern dringend gebraucht wird – mit dem Effekt, dass das „beraubte“ Molekül oxidiert. Das führt zu Strukturschädigungen und hat unter anderem eine beschleunigte Zellalterung zur Folge (daher auch Q10 als Anti-Aging-Mittel).

Coenzym Q10 + Molybdän

Der natürliche Energielieferant

Coenzym Q10 leistet einen Beitrag zum Energiestoffwechsel. Es fungiert im menschlichen Körper als Elektronen-Überträger in der Atmungskette, welche 95 Prozent der gesamten Körperenergie erzeugt. Unser Körper produziert auf natürliche Weise Coenzym Q10 und wandelt es in seine aktive Form, Ubiquinol, um.

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



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

Klinische Studien

Seit der Entdeckung von Coenzym Q10 im Jahr 1957 von Fred L. Crane an der Universität Wisconsin konnten viele Erkenntnisse über seine Wirkweise gewonnen werden. Schier unzählige Studien befassten sich bereits mit seinen positiven Eigenschaften – hier eine kleine Auslese darüber, was die Einnahme von Q10 bringen kann:

- S. A. Mortensen zeigte eine deutliche Besserung der Symptome von Herzinsuffizienz bei 8 von 12 Patienten innerhalb von vier Wochen.²
- Prof. K. Folkers und sein Team zeigten eine deutliche Verbesserung von Herzminutenvolumen und Schlagvolumen.³
- A. Syrkina et. al. von der Medical Academy in Moskau zeigten eine deutliche

Senkung von oxidativem Stress um 37 %, auch der Blutdruck wurde gesenkt.⁴

- W. V. Judy et. al. stellten fest, dass Q10 gegen das chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom) wirkt.⁵
- S. Fujimoto und weitere zeigten die Normalisierung der Q10-Spiegel bei Lungenerkrankung bzw. Lungenfibrose sowie eine signifikante Steigerung der Belastbarkeit.⁶
- Folkers, Lockwood und weitere zeigten, dass ausgeprägte Q10-Defizite im Zuge von Krebserkrankungen vorliegen, und konnten mitunter nachweisen, dass nach intensiver Q10-Therapie Tumore zurückgingen, Metastasen verschwanden und das ohne die sonst gefürchteten Nebenwirkungen einer Krebstherapie.^{7,8}
- Van Gaal et. al. zeigten in ihrer Studie, dass Probanden, die eine Diät machten, mit Q10 leichter Gewicht verlieren konnten als Probanden auf Diät ohne Q10-Einnahme: Innerhalb von 3 Monaten nahmen die einen rund 16,4 kg ab, während die anderen im Schnitt nur um 5,8 kg leichter wurden.⁹
- Prof. M. Podda (Johann-Wolfgang-Goethe-Institut in Frankfurt/Main) und Prof. L. Packer (Universität von Kalifornien) haben festgestellt, dass Q10 durch UV-Licht, Ozon und andere Einflüsse als erstes in der Haut zerstört wird – Q10 hat daher eine besondere Schutzfunktion in der Hautgesundheit.¹⁰

Nahrungsmittel mit Q10

Der Körper, so haben wir bereits festgestellt, produziert Coenzym Q10 selbst. Zusätzlich werden täglich zwischen 3 und 5 mg Q10 über die Nahrung zugeführt. Diese Werte variieren je nach individueller Ernährungsgewohnheit und der jeweiligen Aufnahmekapazität des Verdauungstraktes. Q10 ist enthalten in Fleisch (von grasgefütterten Rindern und Freilandhühnern), Innereien

(Leber, Nieren), öligem Fisch (Hering, Sardinen, Makrelen), Eiern, Nüssen (Pistazien), Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam), Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen), Gemüse (Erdäpfel, Kohl, Karfiol, Brokkoli, Spinat), Obst (Orangen, Erdbeeren) und schonend hergestellten, biologischen Pflanzenölen. Auf eine gute Qualität bei allen Nahrungsmitteln ist in jeder Hinsicht wertzule-

gen – das sei nur am Rande bemerkt. Bei der Aufnahme von Q10 über eines oder mehrere der oben genannten Lebensmittel ist zu bedenken, dass Erhitzen den Gehalt an verwertbarem Q10 senkt. Weil Q10 lipophile (fettliebende) Eigenschaften hat, ist die Kombination mit „gesunden“ Fetten für eine optimale Aufnahme besonders ratsam. Bitte beachten Sie, was das noch bedeutet:



L-Glutathion reduziert

Mehr Fitness und Vitalität in jedem Alter

- Stärkt die Immunabwehr
- Starkes Master-Antioxidans mit Anti-Aging Wirkung
- Hemmt Entzündungen

90
Kapseln
€34,90



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



Eine stark fettreduzierte Ernährung kann die Grundlage für eine langfristige Q10-Unterversorgung sein.

Q10-Mangel

Chronische Entzündungskrankungen zählen zur Hauptursache eines Q10-Mangels. Sie kosten den Körper viel Energie (ATP) und die kostet viel Q10. Darüber hinaus stehen Stress, Rauchen und exzessiver Sport in Zusammenhang mit einem niedrigen Q10-Spiegel. Ein weiterer Faktor, der den Q10-Haushalt beeinflussen kann, sind Probleme mit der Nährstoffaufnahme über den Darm, wie etwa durch Erkrankung, Übersäuerung oder ein unausgeglichenes Mikrobiom infolge ungünstiger Lebensführung (Übergewicht). Auch

die Einnahme von Medikamenten wie Statinen (Cholesterinsenkern) kann Einfluss auf die Coenzym-Q10-Werte nehmen, da Statine Ausgangsstoffe der Q10-Synthese reduzieren. Selten kommt es auch zum Q10-Mangel durch genetische Defekte in der Coenzym-Synthese oder infolge mitochondrialer Erkrankungen.

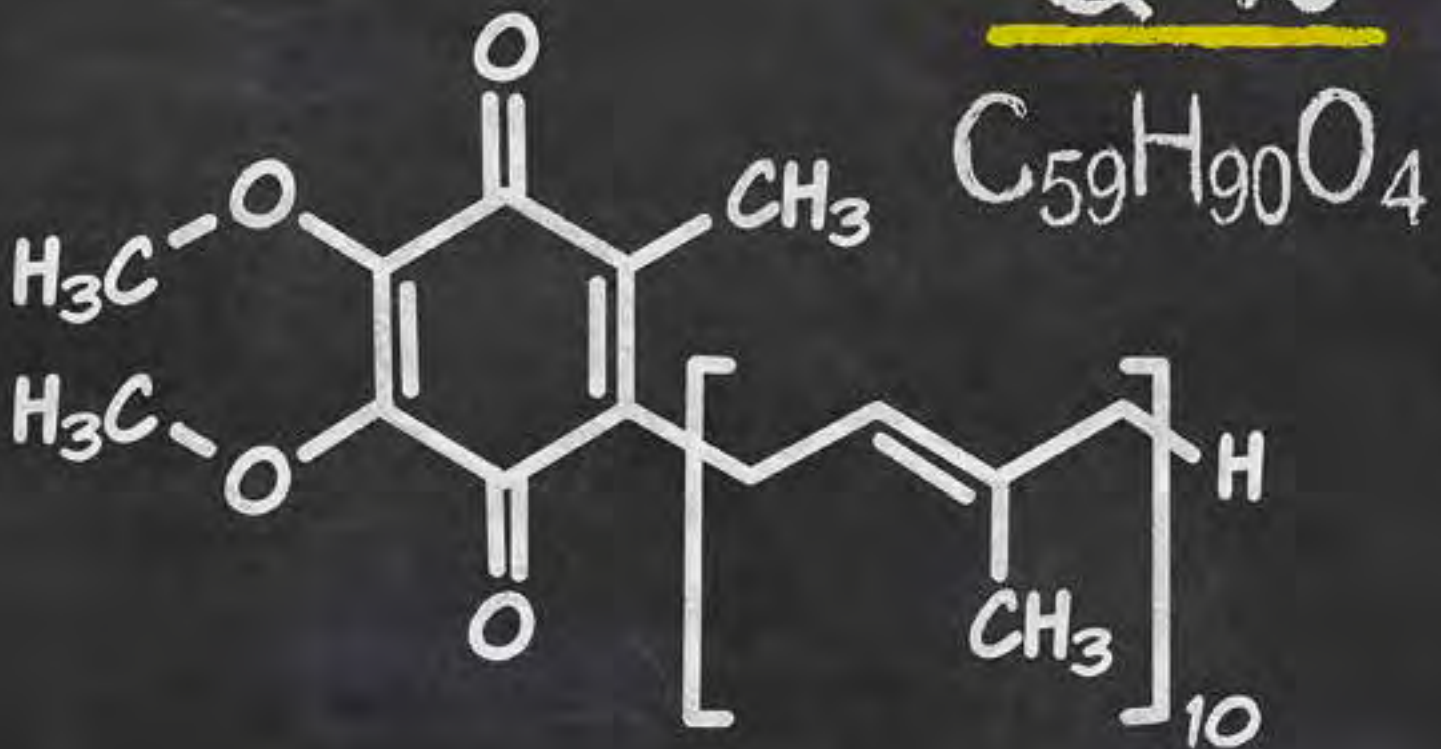
In Zusammenhang mit niedrigen Coenzym-Werten werden auch Herzkrankungen, Hirnerkrankungen, Diabetes und Krebs gebracht.¹¹ Ob diese von den niedrigen Q10-Werten verursacht werden oder ob die niedrigen Werte eine Folge der Erkrankung sind, ist noch zu klären.

Der Q10-Spiegel wird in der Regel über das Blutserum bestimmt. Erhöhte Entzündungs-Zytokine oder erhöhtes Nitrotyrosin können dabei als Marker für nitrosativen Stress (oxidativen Stress) gedeutet werden und somit auch auf einen möglichen Coenzym-Q10-Mangel hindeuten.¹²

Wenn Sie eine Q10-Supplementierung in Erwägung ziehen und unsicher sind, ziehen Sie Ihren behandelnden Arzt/die behandelnde Ärztin zu Rate und besprechen Sie die Einnahme in Erwägung Ihrer individuellen Symptomatik. Eine genaue Analyse des Q10-Spiegels mittels Blutbefund sorgt im Zweifel für Klarheit.

Herstellung und Bioverfügbarkeit

Bekannt sind drei Herstellungsmethoden von Q10 für die Nahrungsergänzung: durch die Fermentation von Hefe, durch die Fermentation von Bakterien und durch die chemische Synthese. Q10 aus Fermentation ist strukturell identisch mit dem Q10 in Lebensmitteln und zeigt sich daher in der Anwendung als gut verträglich. Eine andere Molekularstruktur weisen hingegen chemisch synthetisierte Produkte auf – diese weichen vom natür-



lichen Q10 ab. Detaillierte Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen einer Supplementierung mit der chemischen Variante stehen noch aus.

Im Jahr 2010 wurden Studienergebnisse zur Bioverfügbarkeit des MicroActive-Co-Q10 präsentiert (das ist der Vitalstoff, der in unserem Produkt

zur Anwendung kommt). In genannter Untersuchung unter der Leitung von Biochemikerin Doddabele Madhavi, PhD und Daniel Kagan, PhD wurde der MicroActive-Co-Q10-Komplex verglichen mit einem kristallinen und einem löslich gemachten Q10 (Q10 liegt als gelb-oranges Pulver vor und ist an sich nicht wasserlöslich). Das Ergebnis: Die Bioverfügbarkeit bei MicroActive-Co-Q10 zeigte sich als signifikant besser und einheitlicher. Alle Probanden zeigten mit MicroActive-Co-Q10 nach dem Einnahmezeitraum von 21 Tagen zumindest eine Verdoppelung der Q10-Werte. Das entspricht einer 100%igen Ausschöpfungsquote. Dass das kristalline Q10 eine schlechtere Bioverfügbarkeit aufzeigte, liegt an seinem großen molekularen Gewicht und den lipophilen Eigenschaften.¹³

Dosierung

Wie vorhin genau erläutert, gibt es Q10 als das oxidierte Ubiquinon und das aktivierte Ubiquinol. Bei jeder Form der therapeutischen Supplementierung ist Q10 als Ubiquinol vorzuziehen. Ziel der Therapie sollte sein, kriti-



Was ist Molybdän?

Molybdän ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, ein Schwermetall, das zur Chromgruppe gehört. Der Körper enthält ca. 10 mg Molybdän, davon sind rund 60 % im Knochen gespeichert.

Benötigt wird das Spurenelement für den Stoffwechsel schwefelhaltiger Aminosäuren und der Harnsäure. Das macht Molybdän so wichtig, denn ein geordneter Harnsäurespiegel ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Darüber hinaus ist Molybdän ein Cofaktor für die NADH-Dehydrogenase (Komplex I der mitochondrialen Atmungskette), die an der Zell-Energiegewinnung (Atmungskette) beteiligt ist.

Natürliche Lieferanten von Molybdän sind Getreide, Hülsenfrüchte, Gewürzpflanzen (Petersilie), Fleisch, Innereien und Eier. Eine wichtige Randnotiz: Der Gehalt des Spurenelementes in Nahrungsmitteln ist abhängig von der Bodenbeschaffenheit.

Mangelerscheinungen sind bei gesunden Menschen eher selten, können jedoch auftreten bei entzündlichen Darmerkrankungen und bei allgemeinen Störungen der Darmflora. Zu den typischen Symptomen eines Molybdänmangels zählen Herzjagen, Kurzatmigkeit, Juckreiz, Stimmungsschwankungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und Durchfälle.

sche Q10-Spiegel über einen Zeitraum von 3 Monaten auf die angestrebte Konzentration von 0,85 µg/ml Coenzym Q10 im Blut zu bringen. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen mit normalem Gewicht liegt bei 200 bis 250 mg Ubiquinol. Wenn der für die Therapie anzustrebende Wert von 2,5 µg/ml Coenzym Q10 im Blut erreicht ist, sollte die Konzentration für 3 Monate gehalten werden. Danach reicht eine Tagesdosis von 1 mg/kg Körpermasse, um den Spiegel langsam auf 1,2 µg/ml abzusenken und zu stabilisieren. Der Tagesbedarf eines normalgewichtigen Menschen liegt dann bei etwa 50 mg Ubiquinol.¹⁴

Überschüssiges Coenzym Q10 wird in der Regel rasch abgebaut oder in seine inaktive Form gebracht. Akute Überdosierungen von 1000 mg täglich können jedoch zu Nebenwirkungen führen. Dazu zählen Appetitverlust, Übelkeit, Magenverstimmungen, Durchfall, Schmerzen im Oberbauch und allgemeines Unwohlsein. Darüber hinaus zeigten sich fallweise auch Schwindel, Schlaflosigkeit und Hautausschläge.

Bei chronisch degenerativen Erkrankungen und dem Einsatz von Q10 ist Vorsicht geboten: Die freien Radikale, die von Q10 entschärft werden, haben nicht nur eine schädigende Wirkung

sondern auch eine positive. Sie helfen mitunter, eingedrungene Mikroorganismen abzutöten oder stimulieren als Mediatoren die Synthese von Interleukinen.¹⁵

Ähnlich wie Vitamin K beeinflusst Q10 auch die Blutgerinnung. Bei einer Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten ist eine Q10-Einnahme daher unbedingt mit dem behandelnden Partner des Gesundheitswesens abzuklären. Dasselbe gilt für Menschen mit niedrigem Blutdruck und mit Unterzuckerung – Co-Q10 kann auf beide Werte senkend wirken.

Zusammenfassung

Ubiquinol, die aktivierte Form von Coenzym Q10, ist maßgeblich beteiligt an der Energieversorgung jeder Körperzelle. Es gilt als eines der wichtigsten Antioxidantien zur Abwehr freier Radikale. Q10 wird vom Körper selbst hergestellt und umgewandelt, ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die Fähigkeit dazu jedoch ab. Unter erhöhter Belastung (chronische Krankheit, Stress, ungesunder Lebensstil) sinkt der Q10-Spiegel und der mitochondriale Energiestoffwechsel ist eingeschränkt. Aufnehmen lässt sich Q10 über die Nahrung und hochwer-

tige Nahrungsergänzungsmittel mit guter Bioverfügbarkeit. Auch in Kosmetikprodukten findet Q10 aufgrund seiner starken antioxidativen Eigenschaften als Anti-Aging-Mittel Einsatz. Mittlerweile gibt es viele Studien, die zeigen, wie positiv sich das Supplementieren von Q10 auf die Gesundheit auswirken kann und in welchen Ausnahmefällen davon abzuraten ist. Eine Erhebung des Q10-Spiegels im Blutserum gibt im Zweifel Aufschluss über die Sinnhaftigkeit einer Einnahme.

Wann wird Coenzym Q10 eingesetzt?

- Stärkung der Herzmuskulatur
- Stärkung der Lungenfunktion
- bei oxidativem Stress
- bei Diabetes Typ II
- Kopfschmerzen
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung der Gehirnfunktion
- bei Einnahme von Statinen (Cholesterinsenker)
- allgemeine Muskelschmerzen
- erhöhte Harnsäurewerte
- chronische Darmerkrankungen
- Belastung mit Chemikalien
- vermehrte körperliche Aktivität

- 1) IMD Labor Berlin: Coenzym Q10 – wichtiges Antioxidans und Coenzym für die ATP-Synthese (<https://www.imd-berlin.de/spezielle-kompetenzen/mikronaehrstoffe/coenzym-q10.html>)
- 2) Mortensen S. A.: Coenzyme Q10 and the diseased heart: blood and tissue levels of CoQ10 in relation to myocardial function and CoQ10 therapy. Boston: 1st Conf. of the Intl. Coenzyme Q10 Assn.: 78–80 (1998).
- 3) Bliznakov, Dr. Emile G., Hunt, Gerard L.: Die Entdeckung: Energie-Vitamin Q10, Kamphausen Verlag, 1993.
- 4) Syrkin A.; Kogan A.; Drynitsina S.; Kuznetsov A.; Pechorina E.; Frenkel E.: The effect of soluble form of Coenzyme Q10 on the oxygen free radical processes and clinical course in patients with coronary heart disease – stabile angina pectoris. Boston: 1st Conf. of the Intl. Coenzyme Q10 Assn.: 110–111 (1998).
- 5) Judy W. V.; Folkers K.: Management of chronic fatigue syndrome patients with CoQ10. 8th Int. Symp. Biomed. and Clin. Aspects of CoQ10: 55 (1993).
- 6) Fujimoto S.; Kurihara N.; Hirata K.; Takeda T.: Effects of coenzyme Q10 administration on pulmonary function and exercise performance in patients with chronic lung diseases. Clin Investig: 71:162.
- 7) Lockwood K.; Moesgaard S.; Hanioka T.; Folkers K.: Apparent partial remission of breast cancer in high-risk-patients supplemented with nutritional antioxidants, essential fatty acids and coenzyme Q10. Mol Aspects Med: 15s:231–240 (1994).
- 8) Judy W. V.; Willis R. A.; Folkers K.: Regression of prostate cancer and plasma specific antigens (PSA) in patients on treatment with CoQ10. Boston: 1st Conf. of the Intl. Coenzyme Q10 Assn.: 143 (1998).
- 9) Van Gaal L.; de Leeuw I.; Vadhavik S.; Folkers K.: Exploratory study on Coenzyme Q10 in obesity. Biomed. and Clin. Aspects of CoQ10: 4:369–374 (1984).
- 10) Podda M.; Packer L.: Ubiquinol: a marker of oxidative stress in skin. 9th Intl. Symp. Biomed. and Clin. Aspects of Coenzyme Q10: 9:43–44 (1996).
- 11) Garrido-Maraver J.: Clinical applications of coenzyme Q10. Front Biosci (Landmark Ed). 2014 Jan 1;19:619–33.
- 12) IMD Labor Berlin: Coenzym Q10 – wichtiges Antioxidans und Coenzym für die ATP-Synthese (<https://www.imd-berlin.de/spezielle-kompetenzen/mikronaehrstoffe/coenzym-q10.html>).
- 13) Madhavi, D.; Kagan, D.: A Study on the Bioavailability of a Novel Sustained – Release Coenzyme Q10-β-Cyclodextrin Complex; Magazinartikel in: Integrative Medicine, Vol. 9, No.1 Feb/Mar 2010, S. 20–24.
- 14) www.zeinpharma.de/ratgeber/vitalstoffe/coenzym-q10-dosierung-funktionen-im-koerper.
- 15) Univ. Doz. Dr. Manhart Nicole, Medizinische Universität Wien, Freie Radikale und Antioxidantien.





Der Winter kommt – das Immunsystem stärken

Von Natalie Schneider

Die Blätter verfärben sich und fallen, die Temperaturen sinken und die Natur beginnt zu ruhen, um sich eine Auszeit zu nehmen. Wenn der Winter immer näher rückt, die Tage kürzer und die Nächte länger werden, wissen wir, es kommt auch die Zeit der Erkältungen, grippalen Infekte und weiteren Krankheiten, mit denen der Mensch es zu tun bekommt. Vor allem Temperaturschwankungen, die im Laufe der Jahre immer heftiger spürbar werden, können für unsere Gesundheit zu einem Problem werden. Es gibt jedoch einige natürliche Mittel, mit denen wir unser Immunsystem stärken und somit Bakterien und Viren besser abwehren können. Wichtig ist es, rechtzeitig zu beginnen, denn umso früher das Immunsystem gestärkt wird, desto wahrscheinlicher ist es, gesund durch den Winter zu kommen.

Wie funktioniert unser Immunsystem?

Das Immunsystem ist ein sehr komplexes System, das verhindert, dass Krankheitserreger wie bestimmte Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten sich im Körper einnisten. Viele Zellen sind daran beteiligt und bis heute sind nicht alle Vorgänge bekannt. Immer wieder

werden neue, interessante Erkenntnisse durch die Forschung gewonnen. Das Immunsystem besteht aus verschiedenen Bestandteilen, wie den weißen Blutkörperchen (lat. Leukozyten) und ihren Unterarten. Die Leukozyten werden im Knochenmark gebildet und übernehmen eine Art Wächterfunktion neben den Antikörpern. Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und unser Körpermilieu bestimmen den Verlauf einer Krank-

heit und ob diese überhaupt ausbricht. Durch chronische Grundkrankheiten und äußere Einflüsse, zum Beispiel eine ungesunde Lebensweise, können Infektionskrankheiten leichter ausbrechen.

Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Gesundheit zu schützen. Die Haut und die Schleimhäute wirken als Barriere, Enzyme im Speichel und in der Tränenflüssigkeit töten Erreger ab, und auch der Darm spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem.

” Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.

Luis Pasteur

Das Immunsystem wird in zwei Anteile unterschieden: Die angeborene (unspezifische) Abwehr und die erworbene

(spezifische) Abwehr. Beide Teile sind eng miteinander verbunden und wirken gemeinsam. Die angeborene wehrt allgemeine Erreger ab und bekämpft schädliche Keime, die versuchen, über die Haut oder das Verdauungssystem in den Körper zu gelangen. Die erworbene Abwehr (Immunglobuline) hingegen bekämpft gezielt bestimmte Erreger, mit denen unser Körper schon einmal in Kontakt war. Sie haben es bereits erlernt, mit diesen umzugehen, und erkennen sie wieder. Die spezifische Abwehr kann

sich anpassen und dazulernen, somit ist es möglich, Viren und Bakterien, die sich im Laufe der Zeit verändern, ebenfalls zu bekämpfen.

Weiters sind Antikörper (Immunglobuline) ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems – es handelt sich hierbei um Eiweißmoleküle, auch Proteine genannt. Wenn Krankheitserreger und körperfremde Stoffe aus der Umwelt in den Körper gelangen, werden diese als Antigene bezeichnet bzw. erkannt, und das Immunsystem reagiert auf sie mit der Bildung von Antikörpern. Diese passen immer mit speziellen Antigenen, wie zum Beispiel einem Virus, zusammen.

Neben den Zellen und Antikörpern gibt es die sogenannten Botenstoffe, welche als Informationsüberträger zwischen den verschiedenen Komponenten des Immunsystems dienen. Sie locken Immunzellen an oder geben das Signal, um diese zur Vermehrung anzuregen. Histamin, Prostaglandine und Leukotriene spielen ebenfalls eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem.

Das Immunsystem ist komplex und umfangreich, es schützt uns und ist somit lebenswichtig für unsere Existenz. Deshalb sollten wir dafür sorgen, dass es immer gestärkt und gerüstet ist. Würden wir in einer sterilen Umgebung aufwachsen, wäre die Chance zu überleben gleich null.

Rechtzeitig stärken

Es gibt einige Möglichkeiten, um sein Immunsystem zu stärken – viele davon sind leicht umzusetzen. Ein wichtiger Schritt ist, diese zur Gewohnheit werden zu lassen, um langfristig gesund, vital und ausgeglichen zu sein. Wir haben für Sie einige Möglichkeiten aufgeführt, um schon frühzeitig dafür zu sorgen, dass Ihr Immunsystem mit den verschiedensten Erregern zurechtkommt und sie abwehren kann.

Gesunde Ernährung und Vitamine

Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit. Viele Dinge sind bei einer gesunden Ernährung zu beachten. In sehr vielen Grundnahrungsmitteln aus dem Supermarkt ist reichlich Zucker enthalten. Das bedeutet, dass unser Körper Schaden erleiden kann. Raffinierter Zucker ist Gift für den Körper und sollte so weit wie möglich vermieden werden. Besser ist es, auf naturbelassene Nahrungsmittel zurückzugreifen, wie frisches Gemüse, Obst und Kräuter. Hierbei ist zu beachten, woher sie stammen, um Pestizide und andere Spritzmittel zu vermeiden. Sie belasten den Körper und schwächen auf Dauer unser Immunsystem. Mais, Zuckerrüben, Raps und Kartoffeln werden sehr häufig mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Leider bekämpfen diese nicht nur Schädlinge, sondern alles, was mit ihnen in Kontakt kommt. Insekten, besonders Bienen, leiden darunter.

” Wenn die Bienen verschwinden, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben; keine Bienen mehr, keine Pflanzen, keine Tiere, keine Menschen mehr.

Albert Einstein zugeschrieben

Acerola Vitamin C

BIO

Einfach einzunehmen in Pulverform

- Schützt Schleimhäute (Zahnfleisch) und Gefäße
- Reduziert negative Folgen in den Gefäßen, die durch Tabakkonsum entstehen
- Wirkt entzündungshemmend

100 g
Pulver
€ 24,00



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

Bezahlte Anzeige



Das Ökosystem der Erde wird durch Spritzmittel beeinflusst und letztendlich auch die Gesundheit des Menschen. Es gibt viele Möglichkeiten zur Gesunderhaltung des Körpers durch eine gesunde Ernährung. Wertvolle Lebensmittel sind Nüsse, z. B. die süße Mandel – sie wirkt sich positiv auf den Cholesterinwert aus und kann eine ähnlich unterstützende Wirkung wie Präbiotika auf den Darm entfalten. Die regelmäßige Anwendung von Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano oder Cayenne-pfeffer können den Körper stark machen. Die Vitamine A, E, D und C sowie B-Vitamine und Mineralstoffe z. B. Selen, Eisen und Zink bauen das Immunsystem auf. Ein wichtiger Baustoff für neue Immunzellen ist Eiweiß. Ideal ist es, eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen zu sich zu nehmen, wie Kartoffeln mit Ei oder Milchprodukte mit Getreide. Eine vollwertige Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann dazu beitragen, dass wir erkältungsfrei durch den Winter kommen. Dazu empfehlen wir gerne die Einnahme von Sternanis oder Vitamin C aus der Acerolakirsche kombiniert mit Zink. Der Echte Sternanis wird in einem eigenen Artikel in dieser Ausgabe ausführlich beschrieben und ist neben einer gesunden Lebensweise ein hervorragendes Hilfsmittel für unsere Abwehrkräfte. Acerola in Kombination mit Zink ist ideal, um das Immun- und Herz-Kreislauf-System zu stärken. Das Vitamin C aus der Acerolakirsche ist ein natürliches Vitamin C und nicht zu vergleichen mit der künstlich hergestellten Ascorbinsäure.

Sport und Regeneration

Regelmäßiger Sport in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung steigert die Abwehrkräfte. Bewegung ist ein wesentlicher Faktor, um die Abwehrkräfte zu stärken. Sehr positiv wirkt sich Sport im Freien aus. Vitamin D wird vermehrt gebildet und ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel ist wichtig für die Immunabwehr. Genügend Schlaf ist ebenfalls ein Grund-



baustein für einen gesunden Körper. Im Schlaf regenerieren sich die Zellen am besten. Ohne Schlaf macht man seinen Organismus anfälliger. Man sollte seinem Körper regelmäßige Pausen gönnen, dazu gehört auch, den Stress im Alltag zu reduzieren. Man kann sich zum Beispiel ein paar Minuten Zeit nehmen, um nach draußen zu gehen und sich in eine Wiese zu legen oder Entspannungsübungen zu praktizieren, wie Yoga, um dem Stress entgegenzuwirken.

Fasten und die Darmgesundheit

Schon in vergangenen Ausgaben sind wir darauf eingegangen, dass der Darm unser größtes Immunorgan ist. Er ist die

Grundlage für ein gesundes Leben, da im Dickdarm zahlreiche Lymphfollikel sind, die Antikörper produzieren. Deshalb ist es wichtig ihn zu pflegen, dazu gehören eine gründliche Mundhygiene und eine gesunde Ernährung. Auch mit Probiotika und Präbiotika können wir ihn schützen. Ein natürlicher Schutz sind Moringablätter – sie enthalten 20 Aminosäuren in ausgewogenem Verhältnis, darunter die acht essentiellen. Es ist ein Nährstoffpaket, in dem reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind. Sie unterstützen die Darmtätigkeit und somit das Immunsystem.

Auch beim Fasten wird immer wieder betont, wie hilfreich es für eine gesunde Darmflora sein kann. Der Verzicht auf feste Nahrung, gewollt oder ungewollt, ist seit langer Zeit ein Teil der menschlichen Ernährungsweise.



In den letzten Jahren hat sich immer mehr das Intervallfasten durchgesetzt. Damit ist gemeint, dass über mehrere Stunden hinweg keine Kalorien zu sich genommen werden. Eine der bekanntesten Verfahren ist die sogenannte 16:8-Methode. 16 Stunden lang wird auf Kalorien zur Gänze verzichtet und innerhalb von 8 Stunden können ohne Probleme zwei Mahlzeiten konsumiert werden. Der Verdauungstrakt hat einen großen Arbeitsaufwand, um unerwünschte Bakterien, Pilze oder Viren aus der Nahrung zu filtern und diese abzuwehren. Durch Fasten werden der Darm und die Leber,

also wichtige Bestandteile des Immunsystems und somit ein großer Teil des Abwehrsystems, entlastet. Das Immunsystem erholt sich und gleichzeitig bewirkt die verminderte Zufuhr von möglichen Allergenen und entzündungsverstärkenden Nahrungsmitteln eine Erholung für den Körper. Zudem bilden sich kaum noch Gärungsprodukte, biogene Amine und bakterielle Toxine. Jedoch ist es sinnvoll, dass jeder für sich selbst entscheidet bzw. sich auch von einem Arzt beraten lässt, ob und wie lange gefastet werden sollte. Vom Nahrungsverzicht ist abzuraten, wenn Abwehrkräfte massiv geschwächt sind. Das ist zum Beispiel bei Tuberkulose oder Krebs der Fall. Um das allgemeine Wohlbefinden zu stärken, fasten ebenfalls viele gesunde Menschen.

Wie wir zum Beispiel wissen, befinden sich im Darm Milliarden von Bakterien, die uns bei der Verdauung helfen. Bakterien dienen auch zum Schutz für die Haut. Die mit wissenschaftlichen Preisen ausgezeichnete Mikrobiologin ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Renée Schroeder sagt: „In unserem Körper leben 10-mal mehr Bakterien als eigene Körperzellen. Und wenn wir in einer bakterienfreien Umgebung aufwachsen, kann unser Immunsystem nicht lernen.“ Desinfizierende Produkte können für die Natur und die Umwelt belastend sein. Kommen diese Mittel vermehrt zum Einsatz wird die Raumluft belastet und sie fördern die Entwicklung von Allergien bei Kindern. Dadurch kommen sie mit Mikroorganismen seltener in Kontakt und das Immunsystem kann nicht neu dazulernen, somit werden die Abwehrkräfte schwächer. Deshalb sollten größtenteils ökologische Reinigungsmittel für den Haushalt verwendet werden. Ein Fläschchen Hand-Desinfektionsmittel für unterwegs kann für den Notfall praktisch sein. Hygienemaßnahmen wie die tägliche Dusche, gut die Zähne zu putzen und regelmäßiges Händewaschen sind natürlich Voraussetzung für die eigene Gesundheit und sollten keinesfalls vernachlässigt werden.

Hygiene

In Zeiten wie diesen werden wir immer wieder darauf aufmerksam gemacht, unsere Hände oft und gründlich zu waschen und in jedem Fall Desinfektionsmittel zu verwenden. Jedoch sollte man mit der Hygiene nicht zu sehr übertreiben. Sie sollten die gebräuchliche Handseife nicht gänzlich mit Desinfektionsmittel ersetzen und im Haushalt sollte es sparsam eingesetzt werden. Wir können gegen Keime resistent werden und diese lassen sich von bisherigen Medikamenten nicht mehr abtöten. Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze oder Viren sind nicht immer schädlich und unser Körper benötigt diese, um zu überleben.

Ausreichend trinken

In der kalten Jahreszeit werden die meisten Räume gut beheizt, dadurch wird die Luft ausgetrocknet und auch unsere Schleimhäute. Das bedeutet, die

Vitamin B-Komplex forte

Unterstützung für unsere Schaltzentrale im Kopf

- Deckt das gesamte Vitamin-B-Spektrum inkl. Vitamin B12 ab
- Bei Stress und außergewöhnlichen Anstrengungen
- 100 % vegan

60
Kapseln
€ 24,90



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

natürliche Barriere, die uns vor Krankheitserregern schützt, wird geschwächt. Leider haben wir im Winter oftmals ein weniger starkes Durstgefühl als im Sommer und wenn Kälte und Stress hinzukommen, kann unser Körper der Belastung mit Keimen nicht mehr standhalten. Es gibt einige Faktoren, die zu berücksichtigen sind, um zu wissen, wie viel ein Mensch pro Tag trinken sollte. Es hängt von der Größe und vom Körpergewicht ab, auch wie viel Sport und Bewegung eine Person ausübt. Ein allgemeiner Richtwert ist es, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser und natürliche Kräutertees (insbesondere grüne Tees) sind am gesündesten und sollten den größten Teil des Bedarfs abdecken. Viel trinken beschleunigt außerdem die Genesung bei einer Erkältung oder einem grippalen Infekt. Erreger, die sich festgesetzt haben, können leichter abgebaut werden, und die Schleimhäute bleiben feucht. Genügend Wasser zu trinken bewirkt auch, dass man sich nicht erschöpft und müde fühlt. Oftmals werden Kopfschmerzen ausgelöst, wenn der Körper einen Flüssigkeitsmangel aufweist. Das Blut wird dicker und kann feine Gefäße nicht optimal versorgen, man bekommt somit zu



wenig Sauerstoff. Genügend zu trinken hat nur positive Auswirkungen auf den Menschen und kann mit etwas Hilfe – z. B. sich einen Wecker als Erinnerung stellen – zur Gewohnheit werden.

Sauna und Wechselduschen

Der Besuch der Sauna und die Anwendung von Wechselduschen oder Fußbädern kann durchaus dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken. Durch diese Maßnahmen wird der Stoffwechsel angeregt und Schlacken können schneller aus dem Körper abtransportiert werden. Die Schleimhäute können sich besser regenerieren. Das führt wiederum dazu, dass Keime schwerer durch die Hautbarriere gelangen, um in den Organismus einzudringen. Weiters wird durch die Hitze die Ausschüttung von Glückshormonen gefördert, somit fühlt man sich entspannter und baut den Stress leichter ab. Während des Saunierens produziert der Organismus mehr Sekrete, welche abgesondert werden und somit Viren und Bakterien aus dem Körper schleusen. Ein Saunabesuch einmal pro Woche sollte für einen gesunden Menschen ausreichen und ein Saunagang sollte nicht länger als 15 Minuten dauern. Drei Saunagänge pro Saunabesuch sind ausreichend, wobei die Temperatur 80–90 Grad nicht überschreiten sollte, damit das Herz-Kreislauf-System nicht überlastet wird. Anschließend in ein kaltes Wasserbad zu

steigen fördert die Durchblutung, es sollte jedoch zwischen den Saunagängen immer nachgeruht werden.

Menschen, die durch diverse Erkrankungen vorbelastet sind, sollten die Sauna meiden, wie zum Beispiel bei Venenerkrankungen, asthmatischen Beschwerden, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nierenerkrankungen. In jenen Fällen sollte es mit dem Arzt abgeklärt werden. Wenn Sie bereits an einer Erkältung erkrankt sind, ist ein Besuch in der Sauna generell zu vermeiden.

Beim Wechselduschen wird der Körper vorerst warm abgeduscht und danach wird der kalte Wasserstrahl über Füße, Beine und Oberkörper geführt. Von den Händen weiter über Arme und Schultern werden zum Schluss Rücken, Bauch und Brust abgeduscht.

Fazit: Es gibt eine Reihe von natürlichen Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken. Gerade in der Zeit von vermehrter Virenbelastung wäre es die Aufgabe, offiziell auf diese Möglichkeiten hinzuweisen. Einseitige, ja schon einfältige Maßnahmen wie das bloße Tragen von Schutzmasken haben höchstens einen erzieherischen Effekt. Masken aus Papier gehören nach jedem längeren Tragen entsorgt und Stoffmasken regelmäßig bei 60 Grad gewaschen. Außerdem sollte man nach längerem Tragen einer Maske das Gesicht, besonders die Partie rund um Mund und Nase, gründlich reinigen.

Natur-Multivitamin 10+

Präzise Gehirnleistung & positive Stimmung

- Versorgt den Körper mit allen essenziellen B-Vitaminen, Vitamin C & D2
- Alle Vitamine stammen aus 100 % pflanzlichen Quellen
- Deckt mehr als 100% des Tagesbedarfs aller 10 Vitamine



120 Kapseln
€34,90



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

Aromatischer Allrounder

Der Echte Sternanis im Porträt – vom Gewürz zum Grippemittel

Von Mag.^a Ines Siegl

In unsicheren Zeiten, wie wir sie gerade erleben, sollten wir klug sein und uns auf die einzige Konstante in unserem Leben, die Natur, verlassen. Es würde an ein Wunder grenzen, wenn die Natur keine Antwort auf virale Infektionen hätte. Zu den erlaubten Maßnahmen gehören natürliches Vitamin C und Zink, bei Fieber hat sich Weidenrindenextrakt bewährt. Ein Dauerbrenner jedoch ist der Echte Sternanis, der bei Viruserkrankungen sehr gute Dienste leisten kann, in prophylaktischer und kurativer Hinsicht. Sternanis sollte in jeder Haus- und Reiseapotheke zu finden sein.

Geschichte und Gebrauch

In China kennt man Sternanis seit über 5.000 Jahren als Heilpflanze zur Linderung von Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden. Ähnliches gilt für Indien, wo die ayurvedische Heiltradition den Sternanis auch bei Gelenksentzündungen anwendet.

Nach Europa kam die Frucht des immergrünen asiatischen Magnolienbaums angeblich schon um 1275 mit dem Entdecker Marco Polo. Zu größerer Bekanntheit kam die sternförmige Frucht bei uns jedoch erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts. Heute ist der Echte Sternanis hierzulande vor allem bekannt in weihnachtlichen Dekorationen und als winterliche Zutat in Bäckereien, Tees und Glühwein. Oder aber als aromatisierende Komponente in Likören und Bränden mit Anisnote wie Pastis, Ouzo, Raki. In asiatischen Gerichten findet man Sternanis als Teil vom „Fünf-Gewürz“ gemischt mit Szechuanpfeffer, Gewürzrinde (Zimtkasie), Fenchel und Gewürznelke.

Inhaltsstoffe

Die sogenannten Balgfrüchte des Sternanis bestehen aus acht bis neun sternförmig angeordneten Taschen, in denen jeweils ein Samenkorn steckt. Sowohl die glatten Samen als auch Schalen werden gemahlen und verarbeitet. Darin befindet sich der Großteil der im Sternanis enthaltenen ätherischen Öle mit dem Hauptbestandteil Anethol (80–90 %). Zum chemischen Aufbau zählen darüber hinaus auch 1,4-Cineol, das Flavonoid Rutin und Shikimisäure.

Körperliche Wirkung

Shikimisäure ist einer der bekanntesten Inhaltsstoffe des Sternanis. Sie weist starke antivirale und antibakterielle Eigenschaften auf und ist in der Lage, die Vermehrung von Viren im Körper zu hemmen. Das Virus wird hierbei nicht angegriffen oder zerstört, es kann sich schlicht nicht mehr ausbreiten, da es daran gehindert wird, sich von der Wirtszelle zu lösen. Diese Eigenschaft ist in der Natur selten und machte den Sternanis zum Ausgangsstoff für das Grippe-Medikament Tamiflu®. Heute wird dieses Medikament ohne Einsatz von Sternanis synthetisch hergestellt. Shikimisäure ist neben seiner Fähigkeit als Virenhemmer auch maßgeblich an der Biosynthese (Aufbau) der essentiellen Aminosäuren (die der Körper braucht, aber nicht selbst bilden kann) beteiligt.

Am längsten erprobt ist der Einsatz des Echten Sternanis in zwei Hauptbereichen: Erstens bei grippalen Infekten und Atemwegserkrankungen, zweitens bei allen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts. Durch seine gute Verträglichkeit lindert er Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen und Darmentzündungen auch bei Säuglingen und Kindern sanft und nebenwirkungsfrei. Und das auch, ohne eingenommen werden zu müssen: Die Wirkung der entspannenden und anregenden ätherischen Öle lässt sich auch über eine äußerliche Anwendung erzielen (siehe Anwendungsbeispiele).

Anwendung

Sternanis lässt sich als Tee, Gewürz oder in Kapselform sowohl vorbeugend als auch im Akutfall einsetzen. Zur Prophylaxe in der Erkältungszeit ist die Einnahme von 1–2 Kapseln (600 mg) erfahrungsgemäß

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/

günstig, bei akuten Erkältungen kann die Dosis auf bis zu 5 Kapseln pro Tag erhöht werden. Um die Verdauung nach einem üppigen Essen anzuregen, können die Früchte des Sternanis entweder mitgekocht oder danach gekaut werden (hilft auch bei Mundgeruch). Inhalationen mit dem ätherischen Öl wirken lindernd bei Atemwegserkrankungen. Bei Zahnschmerzen kann das Öl direkt auf die betroffene Stelle massiert werden. Die wärmende Qualität des Sternanis entfaltet sich auch über der Duftlampe.

Sternanis wird angewendet bei:

- grippalem Infekt
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Zahnschmerzen
- Ohrenschmerzen
- Atemwegserkrankungen
- Verdauungsproblemen und Blähungen
- Hexenschuss
- Fieber
- Koliken
(auch bei Babys und Kleinkindern)
- Lippenherpes
- Prophylaxe in der Erkältungszeit



REZEPTE

Anwendungstipps für die ganze Familie

Sternanis ist gut verträglich und für die ganze Familie zur Anwendung geeignet. Selbst Schwangere und Stillende, Babys und Kleinkinder können Sternanis einnehmen. Dank der enthaltenen ätherischen Öle ist seine Wirkung auch über die Schleimhäute möglich – eine Alternative zur Verabreichung als Kapsel, falls diese nicht geschluckt werden kann.

Zaubersocken: Eine Kapsel Sternanis öffnen und mit etwas Öl (Olive, Kokos, Jojoba, Mandel ...) oder Hautcreme vermengen und auf die Fußsohlen auftragen. Einziehen lassen oder

vorsichtig mit einem Taschentuch abdecken und mit Socken fixieren. Für einige Stunden oder über Nacht einwirken lassen.

Fieberblasen-Behandlung: Eine Sternanis-Kapsel in etwas Olivenöl einrühren und auf die betroffene Stelle streichen.

Sternanis-Honig: Zwei Kapseln mit Honig vermischen und löffelweise über den Tag verteilt einnehmen.

Badesalz mit Sternanis (für 1 Glas à 200 g): 200 g unbehandeltes,

grobes Salz oder Meersalz; 5 Kapseln Bio-Sternanis (= 2,3 g); 2 Tropfen ätherisches Blutorangenöl (in Bioqualität). Zubereitung: Sternanis-Kapseln vorsichtig öffnen und gemeinsam mit dem ätherischen Öl gut unter das grobe (Meer-)Salz mischen. In ein Glas füllen und trocken lagern. Anwendung: 3 EL Badesalz pro Vollbad im Badewasser auflösen, 1 EL für ein Fußbad. Besonders wohltuend bei Schnupfen, Bronchitis, Kopfschmerzen, Muskel- und Nervenschmerzen sowie zur Vorbeugung von grippalen Infekten.



Honig – Heilkraft aus der Wabe

Von Mag.^a Ines Siegl

Neuere Studien bezeugen: Honig ist effektiver bei Erkrankungen der oberen Atemwege als viele allopathische Substanzen. Gehen Sie mit uns der Wirkung dieses altbewährten Heilmittels auf den Grund.

Unseren Ahnen war der Honig heilig – kaum eine andere bekannte Substanz war von dessen Süße. Und süß mochten wir Menschen schon immer, denn es bedeutet Energie. Weltweit finden sich Dokumente – manche über 9.000 Jahre alt – die an die Verbindung Mensch und Honig oder Mensch und Bienenvolk erinnern, von Höhlenmalereien über Grabbeigaben bis hin zu antiken Schriften. Nahezu alle Kulturen kannten und schätzten neben der Süße auch die spürbar wohltuenden Eigenschaften der kraftvollen Substanz aus der Wabe bei Erkältungen, Entzündungen und Wunden.

Wie entsteht Honig?

Als Grundlage für den Honig sammeln die Bienen pflanzlichen Nektar aus Blüten (Nektariensäfte), süße Pflanzensäfte und auch Honigtau (die zuckerhaltigen Ausscheidungen von Pflanzensäften). Über den Rüssel aufgenommen werden die Säfte im Inneren der Biene – in der Honigblase – mit Enzymen gemischt. Diese verändern die Zusammensetzung der Pflanzensäfte und die Flüssigkeit wird etwas dicker. Im Bienenstock wird der Wassergehalt des frisch gesammelten Honigs durch häufiges Weitergeben und Ventilieren (Belüften via Flügelschlag) von den Stockbienen weiter reduziert. Liegt der Wasseranteil unter 30 bis 40 % wird der Honig in Waben gefüllt. Es folgen weitere Umlage-

rungen, bei denen die Bienen den Honig wieder mit dem Rüssel aufnehmen und mehr Enzyme, Säuren und Eiweiße hinzukommen, auch wird noch mehr ventiliert, was zur weiteren Eindickung beiträgt. Der Wassergehalt sinkt in Folge unter 20 %. Erst wenn dieser Prozess abgeschlossen ist, wird der Honig in den Waben mit einer luftdichten Wachsschicht verschlossen – für den Imker das Zeichen, dass geerntet werden kann.

Inhaltsstoffe

Bei Honig handelt es sich um ein gleichermaßen komplexes wie ausgewogenes Gemenge – über 187 verschiedene Inhaltsstoffe sind in hochwertigen, naturreinen Erzeugnissen bisher bekannt. Die Basis bilden bis zu 22 verschiedene Zuckerarten, darunter Fruchtzucker (Fructose, 34–41 %) und Traubenzucker (Glucose, 35–38 %), in geringeren Teilen auch Malzzucker (Maltose, 3–15 %) und Rohrzucker (Saccharose, bis 10 %). Der bunte Zuckermix, gelöst in einem Wasseranteil von 15 bis 21 %, wird nur langsam im Körper aufgenommen, wodurch Blutzuckerspitzen vermieden werden. Achtung heißt es für Menschen mit Glucose- und Fructose-Intoleranz – sie sollten Honigkonsum aufgrund der hohen Zuckeranteile meiden. Auch Kleinkindern unter einem Jahr ist der Honigkonsum abzuraten. Da das Mikrobiom im ersten Lebensjahr noch nicht stabil ist, kann es zum Säuglingsbotulismus

kommen, einer bakteriellen Darminfektion. Bei Kindern über einem Jahr und Erwachsenen gilt Honig hingegen als völlig unbedenklich, oder besser gesagt als die Gesundheit und das Wohlbefinden allgemein steigernd.

Das ist den vielen wirkkraftigen Inhaltsstoffen zuzuschreiben. Blütenhonige weisen durchschnittlich 100 mg Mineralstoffe pro kg auf, Honigtauhonige können zwischen 400 und 1000 mg pro kg enthalten. Neben Kalium kommen die Mineralstoffe Natrium, Calcium, Magnesium und Chlorid vor. Unter den Spurenelementen sind Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Chrom vorhanden. Von den Vitaminen sind die wasserlöslichen Vitamine B1, B2, B6, Niacin, Thiamin, Riboflavin, Pantothenäure und Vitamin C in geringen Mengen vertreten. Honig ist auch reich an Aminosäuren, darunter Leucin, Glutaminsäure, Phenylalanin, Threonin, Arginin, Asparaginsäure, Prolin, Valin und Cystin. Enthaltene Säuren wie Glucosäure, Milchsäure und Citronensäure helfen der Verdauung. Je nach botanischer und geographischer Herkunft sind diese Inhaltsstoffe variierend. Bemerkenswert ist dabei vor allem das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe und ihre Ausgewogenheit zueinander. Das enthaltene Hormon Cholin erhöht beispielsweise die Zuckerausnutzung, während das in kleinsten Mengen enthaltene Spurenelement Chrom die Wirkung von Insulin innerhalb der Zelle begünstigt. Vitamin B1 spaltet Zucker mit Unterstützung von Mangan auf. Magnesium braucht, um verfügbar gemacht zu werden, das im Honig automatisch mitgelieferte Vitamin B6. Ähnliches trifft beim pflanzlichen Eisen im Waldhonig zu (3,4 mg je 100 g – Waldhonig kann doppelt so viel Eisen enthalten



wie Rindfleisch): Es kann nur verwertet werden mit Hilfe von Vitamin C und dem Spurenelement Kupfer – praktischerweise sind beide Bestandteile von Honig.

Apitherapie

Die Apitherapie (lateinisch „Apis“ = Biene) ist ein Zweig der Schulmedizin, der sich mit der Anwendung von Bienenprodukten zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten befasst. In der Therapie, die von spezialisierten Medizinern im Zuge einer umfassenden Diagnostik erwogen wird, werden schulmedizinische Behandlungsmethoden kombiniert mit Stoffen aus dem Bienenstock. Dazu zählen neben Honig auch Bienengift, Propolis, Pollen, Gelée Royale sowie Bienenwachs und Bienenstockluft (siehe „Weitere Bienenprodukte“). Praktische Beispiele dafür sind der Einsatz von Apitoxin (Bienengift) zur Behandlung von Gürtelrose oder Propolis bei *Helicobacter pylori*. Zur Apitherapie zählt im weiteren Sinn auch die gesundheitsförderliche Wirkung durch den regelmäßigen Konsum von Honig, Blütenpollen, Propolis und Gelée Royale. Laut Gesetz dürfen diese Produkte weder von Imkern noch von Händlern mit gesundheitsförderlichen Aspekten in Verbindung gebracht werden. Schließlich gilt Honig per Gesetz als Lebensmittel – Blütenpollen, Propolis und Gelée Royale gelten als Nahrungsergänzungsmittel.

Bezüglich der Wirkung ist die Grenze zwischen Lebensmittel und Heilmittel aber bekanntlich fließend. In der modernen Apitherapie wird unterschieden zwischen Behandlungen, die den Ärzten und Ärztinnen vorbehalten sind, und der Verwendung von Bienenprodukten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und als Nahrungsergänzung, die das allgemeine Wohlbefinden fördert, sowie zur Vorbeugung von Krankheiten.

Weitere Bienenprodukte

Bienengift: In der Medizin wird Bienengift eingesetzt, um die körpereigene Cortisonbildung anzuregen, beispielsweise bei rheumatischen Erkrankungen, Arthritis und Multipler Sklerose.

Propolis: Das Kittharz dient den Bienen als Baustoff, Reparatur- und Isolationsmaterial sowie zur Sterilisation. Um Krankheiten vorzubeugen, kleiden die Bienen jede Zelle im Stock mit einer hauchdünnen Schicht Propolis aus. Es wird aufgrund seiner antimykotischen (gegen Pilze wirkend) und virostatistischen (Vermehrung von Viren hemmend) Eigenschaften geschätzt und gilt als das älteste natürliche Antibiotikum. Eingenommen wird Propolis üblicherweise in Tropfenform (alkoholische Lösung) ge-

meinsam mit einem Löffel Honig, nie mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, da es sonst ausflockt und wirksame Bestandteile im Glas zurückbleiben.

Gelée Royale: Gelée Royale ist das Futter der heranwachsenden Königinnen. Produziert wird die weißlich-perlmutterartige Substanz mit säuerlich-süßem Geschmack von den Ammenbienen, die für die Aufzucht im Bienenstaat zuständig sind. Diese füttern alle Bienenlarven vom 1. bis zum 3. Tag mit Gelée Royale. Ab dem 4. Tag wird nur noch der Königinnen-Nachwuchs mit Gelée Royale versorgt, Arbeiterbienen und die männlichen Drohnen bekommen stattdessen ein Nektar-Pollen-Gemisch. Dieser kleine, aber signifikante Unterschied in der Nahrung ist maßgeblich für die Rollenverteilung im Bienengefüge. Gelée Royale kann pur eingenommen werden (unter der Zunge zergehen lassen), aber auch eingerührt in Cremehonig. Es soll das Immunsystem stärken, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronische Magen-Darm-Krankheiten lindern, im Klimakterium ausgleichen und Alterserscheinungen hinauszögern.

Pollen: das Eiweiß-Kraftfutter fürs Bienenvolk. Blütenpollen bestehen aus unzähligen Mikrosporen und sind die männlichen Keimzellen der Blüte. Jede Pflanze hat ihre eigenen Pollenkörner in

der jeweils typischen Größe, Form, Farbe und Oberflächenstruktur. Blütenpollen sind reich an Mineralien, Proteinen, Lipiden, Aminosäuren, Kohlenhydraten und Vitaminen. Als Nahrungsergänzung wird ihnen daher folgende Wirkung zugesprochen: Entlastung für den Leberstoffwechsel, Unterstützung der Bildung roter Blutkörperchen, Beruhigung des Nervensystems und Stärkung des Immunsystems.

Bienenbrot: Wird auch Perga genannt, dabei handelt es sich um fermentierte (milchsauer vergorene) Blütenpollen, die für eine spätere Verfütterung im Stock von den Bienen haltbar gemacht werden. Bienenbrot hat einen milden, leicht süßlichen Geschmack und kann zur Einnahme auf Joghurt, Müsli oder Desserts gestreut werden. Ihm wird unter anderem eine entgiftende, stärkende und stresslindernde Wirkung nachgesagt, darüber hinaus soll es bei Arterienverkalkung helfen, bei Erkrankungen der

Leber und Gallenblase sowie bei Blutar-mut.

Bienenwachs: Die Wachsplättchen zum Wabenbau werden von den Bienen aus sogenannten Wachsdrüsen ausgeschwitz. Die gelbe Farbe kommt vom Carotin, Bestandteil des Pollenöls in Blütenpollen. Bienenwachs hat antibakterielle Eigenschaften und gilt als hautfreundlich (löst keine allergischen Reaktionen aus), weshalb es in Form warmer Bienenwachsplatten bei Erkältungen, Gelenkentzündungen und Entzündungen des Nervus ischiadicus (Ischias) Einsatz findet.

Bienenstockluft: Die Luft im Bienenstock ist angereichert mit allen heilwirksamen Komponenten der im Bau befindlichen Bienenprodukte. Das Einatmen der schonend entnommenen und unveränderten Bienenstockluft erfolgt mittels eines speziellen Inhalationsgeräts und einer Atemmaske und wird ausschließlich von Apitherapeuten angeboten, die im Vorfeld allergische Reaktionen auf Bienenprodukte ausschließen.

Honigsorten

Verschiedene Honigsorten zeichnen sich durch ihre individuell unterschiedlichen Wirkanteile, Geschmack, Farbe und Konsistenz aus, die jeweils vom Nektar und Pollen bestimmter Pflanzen geprägt werden. In direkter Umgebung der sogenannten Trachtpflanzen werden die Bienenvölker zu Beginn der Blüte aufgestellt und direkt nach dem Abblühen wieder abgeholt, sodass sortenreiner Honig (mindestens 60 % Pollen und Nektar einer Pflanze) geerntet werden kann. Dies ist ein aufwändiger Prozess für den Imker, ermöglicht dem Konsumenten aber eine große Bandbreite verschiedener Honigsorten mit unterscheidbaren Einsatzgebieten.

Wirkung und Studien

Laut Dr. med. Stefan Stangaciu (Mediziner, Apitherapeut und Autor von „Sanft

heilen mit Honig, Propolis und Bienenwachs“) sind heute 500 verschiedene Krankheiten bekannt, bei denen Bienenprodukte zur Vorbeugung, Besserung und Heilung erfolgreich eingesetzt wurden. Allgemein lassen sich diese günstigen Begleiterscheinungen des Honigkonsums nennen:

- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung des Leberstoffwechsels
- entgiftende Wirkung
- antibakterielle Wirkung
- Entzündungshemmung
- Schmerzlinderung
- verbesserte Wundheilung
- Kräftigung des Herzmuskels

Neben über 100 verschiedenen Duft- und Aromastoffen enthält Honig Inhibine bzw. antibakterielle Substanzen. Diese Inhibine sind verantwortlich für die lindernde Wirkung des Honigs bei Infekten der oberen Atemwege. Mehrere Studien haben sich bereits mit dieser Wirkung des Honigs befasst. Darunter jene von Stefan Bogdanov und Pascale Blumer fürs Schweizerische Zentrum für Bienenforschung. Darin bestätigten die Wissenschaftler die an-



Universal Hautpflege Salbe

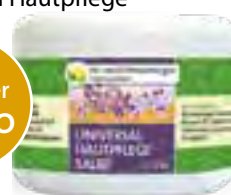
Rundumschutz für die Haut

NEU

Die Universal Hautpflege Salbe enthält wertvolle, natürliche Inhaltsstoffe wie Lavendelöl und Bienenwachs. Sie ist frei von Parfüm und Parabenen und für jeden Hauttyp geeignet.

- Linderung bei juckenden, geröteten Hautstellen
- Beschleunigt den Heilungsprozess von Wunden
- Zur effektiven Hautpflege

50
Milliliter
€17,90



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

Bezahlte Anzeige

tibiotische Eigenschaft von Honig, für die mehrere Faktoren verantwortlich sind: Zum einen ist Honig eine konzentrierte Zuckerlösung mit einem Wassergehalt von 15 bis 18 %, die osmotisch wirkt und Krankheitserregern das Wasser entzieht. Zum anderen hat Honig einen niedrigen pH-Wert (3–4) und erzeugt ein saures Milieu, in dem sich Bakterien nicht vermehren können. Zu den bisher bekannten Inhibinen, die in verschiedenen Honigsorten auftreten, zählen Wasserstoffperoxid (H₂O₂), Glukonsäure und das Enzym Katalase.¹

In einer Ernährungsstudie untersuchten Ökotrophologin Renate Frank, Dr. Karin Shinhan-Kumpfmüller et. al. die Wirkung von Honig auf das Immunsystem, das Gewicht, das Essverhalten und auf das Wohlbefinden des Menschen. 50 Erwachsene im Alter von 20 bis 65 Jahren, davon 28 Frauen und 22 Männer, bekamen im Zuge dessen für ihre tägliche Ernährung keine Einschränkungen oder Vorgaben – die einzige Bedingung war die Einnahme von mindestens zwei Esslöffel Honig (50 g) täglich über einen Zeitraum von 8 Wochen.

Das Ergebnis dieser Studie zeigte eine deutliche Absenkung der Belastung mit freien Radikalen und eine Verbesserung des Immunstatus. Darüber hinaus verringerte der Honig den Appetit auf Süßigkeiten und ermöglichte 46 % der Versuchsteilnehmer eine Gewichtsabnahme ohne Diät. Positiv wirkte der Honig auch auf Schlafverhalten, Leistungsfähigkeit, Verdauung, Häufigkeit von Kopfschmerzen und Muskelkrämpfen, während kein Einfluss auf Cholesterin-, Triglycerid-, Harnsäure- und Ferritinwerte im Blut zu sehen war.²

Als einziges Süßungsmittel enthält Honig eine Vielzahl verschiedener Zuckerarten, die mit unterschiedlicher Geschwindigkeit ins Blut übergehen – in einer Studie von Noori S. Al-Waili konnte



gezeigt werden, dass Honig sowohl den Blutzucker- als auch den Insulinspiegel bei Gesunden und Diabetikern deutlich geringer ansteigen lässt als Saccharose und Dextrose.³ Die Folge sind geringere Blutzuckerschwankungen und niedrigere Insulinausschüttungen, was sich positiv auf das Sättigungsgefühl und damit auch auf das Essverhalten auswirkt.

Zuletzt sorgte eine aktuelle Publikation von Hibatullah Abuelgasim, Charlotte Albury et. al. von der Oxford Universität für Aufsehen.⁴ Darin wurden 14 Studien inkludiert und gezeigt, dass das altbewährte Hausmittel Honig für Infekte der oberen Atemwege zu bevorzugen ist, da es im Gegensatz zu den herkömmlichen Antibiotika-Therapien weder Gewöhnungseffekt noch Nebenwirkungen zu nennen gibt. Auch wurde betont, dass die Einnahme von Honig bei Kindern, die an Husten leiden, signifikante Besserung der Symptome mit sich bringt. Auch dies ist eine althergebrachte Tradition in der Volksheilkunde, die es lohnt, wieder mehr praktiziert zu werden.

Worauf soll ich achten?

Entscheidend für die gesundheitsfördernde Wirkung ist die Rohkostqualität des Honigs (nicht über 45 °C erhitzen), denn durch das Einwirken von Hitze und Licht verliert Honig viel von seiner Heilkraft. Achtung: Auch das Einrühren in heißen Tee zerstört viele wirksame Inhaltsstoffe. Achten Sie beim Kauf auf biologische, frische und unbehandelte Erzeugnisse, die von der Ernte bis zur Verarbeitung schonend behandelt wurden, lagern Sie den Honig kühl und dunkel (12–15 °C – nicht im Kühlschrank) und nicht zu lange (rasch verzehren). Eine Möglichkeit zur Haltbarmachung frischen Honigs wäre ihn in kleinere Gläser abfüllen zu lassen und tiefzugefrieren. Wenn der Honig bei der Lagerung einmal kristallisiert, gilt das mitunter als Echtheitszeichen des Produkts und kommt vom Verhältnis der verschiedenen Zuckeranteile. Flüssig wird er wieder bei möglichst kurzem Erwärmen im Wasserbad bei maximal 45 °C. Für

1) Bogdanov S., Blumer P. (2001): *Natürliche antibiotische Eigenschaften des Honigs*. Schweiz Bienen-Zeitung 124 (2) 18–21.

2) Renate Frank, Karin Shinhan-Kumpfmüller, Johann Puttinger, Anton Reitingner: *Wirkung von Honig auf das Immunsystem und die Gesundheit*, Ernährung & Medizin 2007, 22, MVS Medizinverläge Stuttgart GmbH / Co. KG 2007.


3) Al-Waili N.: *Natural honey lowers plasma glucose, C-reactive protein, homocysteine, and blood lipids in healthy, diabetic, and hyperlipidemic subjects: Comparison with dextrose and sucrose*. J Med Food 2004; 7: 100–107.

4) Abuelgasim H., Albury C, Lee J., *BMJ Evidence- Based Medicine*, Epub ahead of print: [27. August 2020]. doi:10.1136/bmjebm-2020-111336.

all jene, die ihren Honig cremig bevorzugen, ist Cremehonig die Alternative. Es handelt sich dabei um naturbelassenen Blütenhonig ohne Zusatzstoffe, bei dem die groben Zuckerkrystalle durch langsames, schonendes Rühren über einen Zeitraum von 5 bis 10 Tagen zermahlen werden, wodurch der Honig eine feinkörnige, helle, cremige Beschaffenheit bekommt. Im Gegensatz zu kristallisiertem Honig lässt sich der Vercremungsprozess von Cremehonig durch Erwärmen im Wasserbad nicht mehr rückgängig machen, die Konsistenz bleibt hell und perlmutartig.

Achten Sie beim Kauf auch auf die gesetzlich vorgeschriebene Listung der Inhaltsstoffe am Etikett. Es gibt beispielsweise Produkte, die unter dem Namen „Kunsthonig“ gehandelt werden. Das sind in der Regel Cremes aus purem Invertzucker (ein Gemisch aus Glucose, Fructose und Saccharose) ohne die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe des Originals. Auch das Strecken mit Wasser wird bei manchem minderwertigen Honig-Produkt praktiziert.

Ein ganz einfacher Test, ob es sich um gestreckten oder naturbelassenen

Honig handelt, können Sie mit einem Glas Wasser vornehmen: Geben Sie einen kleinen Löffel Honig ins kalte Wasser und versuchen Sie ihn durch Umrühren aufzulösen. Gelingt es Ihnen, ist er gefälscht/gestreckt, denn naturreiner Honig bleibt im kalten Wasser fest. Es lohnt sich jedenfalls, im direkten Umfeld Ihres Wohnortes nach Imkern Ausschau zu halten, die naturbelassenen Honig in Rohkostqualität erzeugen und vertreiben – sogar in Großstädten ist das möglich. Bei Erzeugnissen mit diesen Ansprüchen setzen Sie auf die beste Wirkung und den höchsten Genuss. 

Dr. med. Ehrenberger Vertrieb – Beratung auf höchstem Niveau

Teil 3 der Artikelserie über Dr. med. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte

Von Barbara Klettner

Die Entscheidung für natürliche Nahrungsergänzung ist Vertrauenssache. Für uns steht daher klar fest, dass unsere Produkte immer das halten müssen, was der Name Dr. med. Ehrenberger verspricht: höchste Qualität.

Neben der Herstellung von herausragenden Naturprodukten stehen unsere Kunden an oberster Stelle. Sie und Ihr Wohlergehen sind schließlich der Antrieb für unser Tun. Im Vertrieb ist unser höchster Anspruch, jedem Kunden und Interessierten den bestmöglichen Sup-

port und Service angedeihen zu lassen. Eine erstklassige Kundenbetreuung, Beratung und Information haben für uns daher in allen Bereichen Vorrang.

Wir pflegen eine enge Zusammenarbeit mit unseren Kunden und Ge-

schäftspartnern, die geprägt ist von Vertrauen und Fairness. Ein Miteinander auf Augenhöhe zeichnet diesen Dialog aus, in dem wir Lösungen gemeinsam erarbeiten. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all jene, die ihre Erfahrungen mit uns teilen – danke für alle Anregungen, Rückmeldungen und Ideen.

Wir setzen auf eine langfristige Zusammenarbeit und nehmen uns Zeit für die persönliche Beratung und den Austausch. Die Orientierung nach den Bedürfnissen unserer Kunden gehört



zur gelebten Unternehmensphilosophie der Dr. med. Ehrenberger Synthese GmbH. Um auf individuelle Kundenwünsche optimal reagieren zu können, setzen wir auch auf permanente Weiterentwicklung und Schulung unseres Teams.

Bei Dr. med. Ehrenberger beschäftigen wir uns seit 25 Jahren mit der Entwicklung und Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln, dabei tragen wir gegenüber der Gesellschaft und der Umwelt eine große Verantwortung. Wir sind davon überzeugt, dass wir nur dann langfristig erfolgreich arbeiten können, wenn wir dieser Verantwortung in unserem Handeln stets gerecht werden.



Besichtigen Sie unsere Manufaktur

Wussten Sie schon, dass Sie unsere Manufaktur besichtigen können? Bitte rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren. Auch Gruppenführungen sind möglich, wobei jeweils 10 Personen gleichzeitig an einer Führung teilnehmen können. Größere Gruppen werden in Etappen betreut.

„Beratung ist Vertrauenssache und unser oberstes Ziel ist Ihre Zufriedenheit!“

Der Schutz von Mensch und Umwelt hat deshalb bei all unseren Geschäftsaktivitäten im Unternehmen eine besondere Bedeutung. Für die Produkte und deren Herstellung bedeutet das, dass sie absolut sicher, ökologisch effizient und qualitativ hochwertig sein müssen, um

überhaupt ins Sortiment aufgenommen zu werden.

Unser Vertriebsteam

Lassen Sie sich kompetent und ausführlich beraten. Das Dr.-med.-Ehrenberger-Vertriebsteam steht Ihnen sehr gerne jederzeit für eine unverbindliche Beratung zur Verfügung – telefonisch während der Geschäfts- und Beratungszeiten, elektronisch können Sie sich rund um die Uhr vertrauensvoll an uns wenden. 🌱



Susanne Kohl

T: +43 3325 202 48 22
E: susanne.kohl@dr-ehrenberger.eu



Jenny Zambo

T: +43 3325 202 48 24
E: jenny.zambo@dr-ehrenberger.eu

Herbst 2020



TERMINKALENDER

26.09.2020

Seminar: Der Weg zur Gesundheit

Veranstalter: Dr. Ehrenberger Synthese GmbH

Datum: Samstag, 26.09.2020

Uhrzeit: 10-18 Uhr

Ort: Paradieserl, Mogersdorf 179, 8382 Mogersdorf

Anmeldung: Dr. med. Ehrenberger Synthese GmbH,
Telefon: +43 3325 202 48, office@dr-ehrenberger.eu

Referent: Peter Steffen

Seminarbeitrag: € 60,00 inkl. Speisen und Getränke

Der Weg zur Gesundheit führt ausschließlich über ein gezielt eingesetztes Programm aus ineinandergreifenden Faktoren, mit denen wir uns gemeinsam mit Referent Peter Steffen im Rahmen des Seminars befassen:

- Entgiftung des Organismus – Reinigung des zellularen Systems (ohne eine solche greifen Therapien, egal welcher Art, nur bedingt)
- Versorgung des Organismus mit ausreichend „natürlichen“ Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Omega-Fettsäuren
- Wiederherstellung des Energieflusses (Meridiane) – Lösung der Blockaden, Aktivierung des zentralen Nervensystems
- Wiederherstellung des natürlichen Hormonhaushaltes, der bei fast jeder Art von gesundheitlichen Problemen aus der Balance geraten ist
- Wildkräuterdefinition und deren Einsatz

13.11. bis
15.11.2020

GESUND LEBEN Klagenfurt 2020

Veranstalter: Kärntner Messen Klagenfurt

Datum: Freitag, 13.11.2020 | Samstag, 14.11.2020
Sonntag, 15.11.2020

Uhrzeit: Freitag bis Sonntag, 8-18 Uhr

Ort: Klagenfurter Messe, Valentin-Leitgeb-Straße 1,
9020 Klagenfurt

Eintrittspreise: Erwachsene: € 7,00 | Senioren: € 3,50
Kinder (bis 14 Jahre): frei

Die Messe „GESUND LEBEN Klagenfurt“ ist eine Messe für Gesundheit, Schönheit, Fitness und Wohlbefinden. Rund


460 nationale und internationale Aussteller präsentieren sich auf der „GESUND LEBEN Messe Klagenfurt“ mit ihren Produkten und Dienstleistungen rund um Wellness und Fitness, gesunde und ausgewogene Ernährung, Schönheit und Wohlbefinden, Krankenhäuser, Vorsorge und medizinische Beratung, Altenpflege, Naturheilkunde, Alternativmedizin, natürliches Wohnen, Mode und Literatur. Ein buntes Rahmenprogramm mit verschiedenen Darbietungen, Gesundheitsvorträgen und anderen Highlights rundet das Ausstellerangebot der Klagenfurter Gesundheitsmesse GESUND LEBEN ab. Wir freuen uns Sie dort zu treffen!

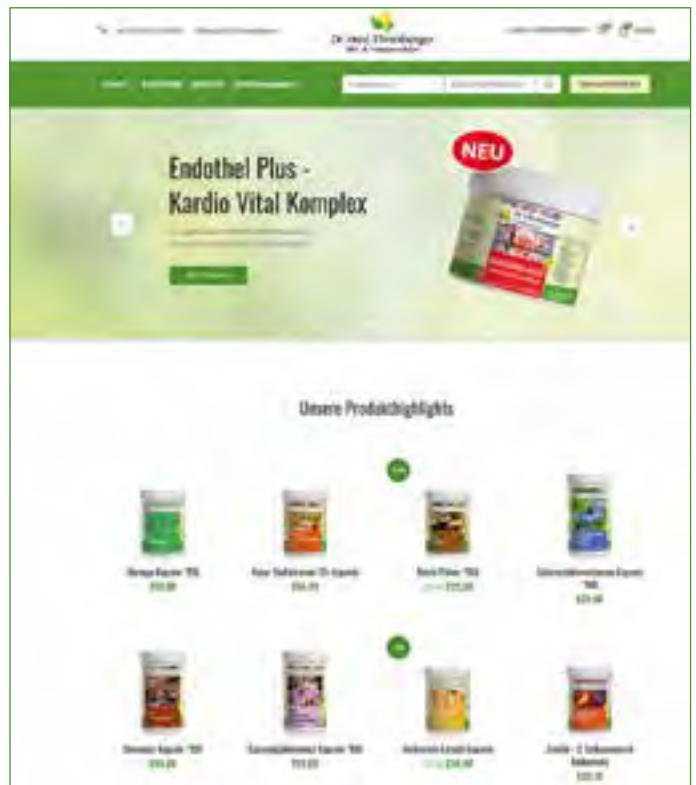


Neuer Auftritt

Haben Sie schon unsere neue Website besucht? Seit Anfang August zeigen sich die Dr.-med.-Ehrenberger-Internetseite und der dazugehörige Online-Shop im neuen Design.

Klar und übersichtlich aufgebaut ist es jetzt noch einfacher, detaillierte Produktinformationen abzurufen, Bestellungen zu platzieren und das persönliche Kundenkonto zu verwalten.

Schauen Sie vorbei, klicken Sie sich durch den Ratgeber, erfahren Sie mehr über die Unternehmensgeschichte, unsere Philosophie und lernen Sie das Team hinter Dr. med. Michael Ehrenberger kennen – wir freuen uns auf Sie. 



Dr. med. univ.

Alena Aiglsreiter

Fachärztin für
Neurochirurgie

Ordination Graz:
Ordination Dr. Aiglsreiter
Untere Teichstraße 69
8010 Graz

Ordination Köflach:
Therme Nova Köflach
An der Quelle 1
8580 Köflach



Gezielte Bewegungstherapie unter Berücksichtigung ganzheitlicher Therapiekonzepte

Auffinden von muskulären Dysbalancen und Ausgleich über Dehnung bzw. Kräftigung relevanter Muskelgruppen. Auffinden von Dysbalancen in Lebensstil und Ernährung sowie Ausgleich über ganzheitliche Therapiekonzepte.



Operation

Mikrochirurgische Operationen an der Wirbelsäule und bei Nervenengpass-Syndrom.



Sucht- und Raucherentwöhnung

Mittels Akupunktur wird eine Entwöhnung von Süchten erleichtert.



Schmerztherapie mittels Akupunktur, Physiokey sowie manueller Therapieverfahren

Unterstützt werden die Selbstheilungsvorgänge des Körpers über die Aktivierung des vegetativen Nervensystems.

„Alles aus einer Hand“ – über die ganzheitliche (holistische) Betrachtung des Menschen, kann die Therapie bei Störungen an der Wirbelsäule und am Bewegungsapparat über mehrere Angriffspunkte durchgeführt werden – gezielte Bewegungstherapie – Schmerztherapie – und Operation.

Buchtipp:

DIE 7 AIGLSREITER

Gezieltes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm für Ischias- und Wirbelsäule & Faszienprogramm, Selbstmobilisation.



Buchtipp:

DIE 7 GELENKS AIGLSREITER

Gelenkstraining mit Schwerpunkt Extremitätengelenke, Muskelfunktionstests, Sesselprogramm.



Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Teil 7 der Artikelserie Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

Von Natalie Schneider

Franzosenkraut

Das Franzosenkraut, auch als Knopfkraut bekannt, findet man überall – egal ob an Straßen- oder Feldrändern, im Garten oder im Acker. Seinen Ursprung hat das Kraut nicht in Frankreich, sondern auf einem anderen Kontinent. Der Süden Amerikas, Peru, gilt als die ursprüngliche Heimat des Krautes. Die Bezeichnung dieser Pflanze steht mit Napoleon Bonaparte in Verbindung. Sie trat in der Zeit seiner Siegeszüge über ganz Europa auf und die Blüten könnten an Knöpfe an den Uniformen der französischen Soldaten erinnern haben. Oftmals wird es als Unkraut angesehen, da es sich sehr schnell ausbreitet und zur Plage in Obst- und Gemüsegärten werden kann. Das Kraut hat jedoch auch seine Vorteile, denn Köche verwenden es gerne, um schmackhafte Salate und Gerichte zuzubereiten.

STECKBRIEF FRANZOSENKRAUT

Pflanzenname: Kleinblütiges Franzosenkraut (*Galinsoga parviflora*)

Erntemonate: April bis November (wetterabhängig)

Inhaltsstoffe: Eisen, Kalzium, Magnesium, Mangan, Vitamin A, Vitamin C

Verwendung als Heilkraut bei: Energiebedarf, grippalen Infekten, Magen-Darm-Problemen; wirkt sich positiv auf das Blutbild aus.

Verwendung als Lebensmittel: roh im Salat, eingearbeitet in Pestos und Smoothies

Pfennigkraut

Das Pfennigkraut, auch Münzkraut oder Pfennig-Gilbweiderich genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Gilbweiderich. Das Kraut wird gerne als Bodendecker verwendet und deshalb auch in Gärten angepflanzt. Es ist nicht leicht zu entdecken, da sich die Stängel und die runden kleinen Blätter samt goldgelben Blüten nur knapp über dem Boden ausbreiten. Es gedeiht auf lehmigem Boden, an feuchten und schattigen Plätzen. Seine Bedeutung als heilendes Kraut hat es schon im Mittelalter und während der Renaissance erlangt. Das Pfennigkraut wurde auf schlecht heilende Wunden aufgelegt und bei Geschwüren und Durchfall angewendet.

STECKBRIEF PFENNIGKRAUT

Pflanzenname: Pfennigkraut (*Lysimachia nummularia*)

Blütezeit: ganzjährig

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Kieselsäure, Saponine, Schleimstoffe

Verwendung als Heilkraut bei: Husten, Durchfall, Rheuma, Schwindsucht, bei Hautproblemen wie Ekzemen, Wunden, Blasen, Prellungen und Narbenbildung. Es wird zerquetscht und auf die jeweilige Stelle gelegt.

Verwendung als Lebensmittel: für Würzkräutermischungen, Salate, Kräuterbutter, Kräuterquark oder frische Blätter als schmackhafte Beigabe am Butterbrot.

Achtung: Wer einen, der im Steckbrief angegebenen Inhaltsstoffe nicht verträgt, sollte die beschriebenen Kräuter nicht verwenden. Die hier beschriebenen Wirkungen sind keine ärztlichen Handlungsempfehlungen und ersetzen nicht den Arztbesuch!



REZEPTE

Salat mit Franzosenkraut

Zutaten: 3-4 Handvoll Franzosenkraut, eine halbe Bio-Gurke, 30 ml Balsamico, 60 ml Olivenöl, eine Prise Salz, eine Prise Pfeffer und einen Teelöffel Senf.

Zubereitung: Das Kraut waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Blüten können mitverwendet werden. Die Gurke wird in kleine Stücke geschnitten und danach mit dem Kraut in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Balsamico verrühren und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Anschließend wird das Dressing mit dem Salat gut vermischt. Das Franzosenkraut kann auch mit anderen Salatarten kombiniert werden.

Tipp: Dünn geschnittene Apfelscheiben oder Orangenschnitze verleihen dem Salat eine fruchtige Note.

Pfennigkraut-Tee

Zubereitung: Man gibt einen Teelöffel des Krautes in 250 ml kochendes Wasser. Man lässt es 10 Minuten ziehen und siebt es anschließend ab. Der Tee kann getrunken und für Kompressen auf schlecht heilende Wunden aufgelegt werden.

Kräuterbutter

Zutaten: Ein Bund frisches Pfennigkraut (weitere Kräuter sind möglich), eine Knoblauchzehe, 250 g weiche Butter und eine Prise Salz.

Zubereitung: Das Kraut waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken oder pressen. Wichtig ist, die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen, da sie sonst zu hart ist. Die weiche Butter, Pfennigkraut und den Knoblauch in einer Schüssel mit der Gabel verkneten. Die Pfennigkraut-Butter mit etwas Salz abschmecken und mit einem frischen Brot genießen.



„Lieber Dr. Ehrenberger...“

Fragen & Antworten



Martina L. fragt: „Ich habe nur noch einen Teil meiner Schilddrüse und die Thyrex vertrage ich nicht, danach bekomme ich immer Herzrasen und ein unangenehmes Gefühl. Können Sie mir dazu etwas empfehlen, dass ich meinen Stoffwechsel wieder in Einklang bringen kann?“

Dr. med. Ehrenberger: „Ich rate Ihnen zu Selenkapseln und Chlorellapresslingen. Stoffe zu sich zu nehmen, die aus dem Meer stammen, sind für Probleme dieser Art ratsam. Zum Beispiel können Mikroalgen dazu beitragen, Gifte aus der Umwelt in unserem Körper zu binden und diese werden dann über den

Darm ausgeschieden. Außerdem wirken sie durch ihren hohen Chlorophyllgehalt blutreinigend. Bei Selen handelt es sich um ein Spurenelement, das in unserem Körper nur in geringen Mengen vorkommt. Es hat jedoch einen großen Einfluss auf unser Immunsystem und ist somit gut geeignet, um eine normale Schilddrüsenfunktion herbeizuführen. Bei einer Unterfunktion empfehlen wir eine jodhaltige Ernährung mit beispielsweise Speisesalz (Jodsalz) und verschiedenen Arten von Algen. Geeignet sind auch Lebensmittel wie Champignons, Brokkoli, Erdnüsse oder Spinat – diese haben jedoch einen geringeren Jodgehalt.“



Hannah T. schreibt: „Bei meiner letzten Untersuchung wurden Darmpilze festgestellt, was würden Sie mir empfehlen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Viele Menschen leiden unter einer Pilzbelastung im Darm. Sie ist immer ein Zeichen dafür, dass das Darmmilieu nicht in Ordnung ist, oft steckt auch eine Schwermetallbelastung des Körpers dahinter. Ich empfehle die Einnahme von Vulkanmineral und die Verwendung von Grapefruitkapseln. Stark zuckerhaltige Lebensmittel

Chlorella

BIO

Einzigartige Powernahrung

- Entgiftet durch die Ausscheidung von Schwermetallen
- Wirkt blutreinigend durch hohen Chlorophyllgehalt
- Versorgt den Körper mit natürlichen Schwefelverbindungen

180
Presslinge
€29,90



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

Grapefruitkernextrakt

Antimikrobielle Wirkung aus der Natur

- Unterstützt die Elastizität der Gefäße
- Fördert die Gewichtsabnahme durch Reduzierung des Hungergefühls
- Reguliert das Darmmilieu und hemmt schädliche Darmpilze

90
Kapseln
€26,40



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
€34,90



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

Bezahlte Anzeigen

sollten gemieden werden. Bitte besprechen Sie sich auch mit Ihrem Zahnarzt bezüglich einer Zahnsanierung.“



Helmut M. fragt: „Da ich aufgrund hoher Entzündungswerte im Moment am Tropf angeschlossen bin, frage ich mich, ob man Krillöl zusammen mit Antibiotika einnehmen darf?“

Dr. med. Ehrenberger: „Prinzipiell kann man Krillöl gleichzeitig mit Antibiotika einnehmen, auch Weihrauch kombiniert mit Curcuma und Ingwer kann helfen, Entzündungen zu reduzieren. Um weitere Antworten geben zu können, müsste ich wissen, warum Sie infundiert werden. Ratsam ist es immer, nach einer Antibiotikagabe das Mikrobiom im Darm wiederaufzubauen. Dazu helfen Präbiotika (Darmbakterien) und Probiotika (z. B.: Akazienfaser).“



Alena T. fragt: „Jetzt beginnt wieder der Herbst und darauf folgt der Winter – ich bin in dieser Zeit immer etwas de-



pressiv. Können Sie mir sagen, was ich dagegen tun könnte? Es belastet mich jedes Jahr.“

Dr. med. Ehrenberger: „Rhodiola rosea-Extrakt ist bekannt dafür, die Nerven zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Sollte Ihre Schlafqualität ebenfalls darunter leiden, empfehle ich zusätzlich Jiaogulan zu testen. Durch sein natürliches Adaptogen gibt es Energie und wirkt aus-

gleichend. Beginnen Sie auch Dinge zu unternehmen, die Sie in der Sommerzeit gerne machen, wie spazieren zu gehen oder Rad zu fahren. In der dunklen Jahreszeit ist es besonders wichtig, den Vitamin-D-Spiegel testen zu lassen. Ein Mangel an diesem Vitamin ist sehr stark verbreitet und gegebenenfalls muss es zugeführt werden.“



Julia W. fragt: „Da ich mit 28 Jahren beschlossen habe, mein Studium wieder aufzunehmen, ist mein inneres Gleichgewicht durcheinandergeraten. Ich schlafe schlecht und habe des Öfteren Harnwegsinfekte. Was kann ich dagegen unternehmen?“

Dr. med. Ehrenberger: „Die bekannte Brennnessel wird bei Blasenkrankungen sehr häufig eingesetzt. Die Tätigkeit der Niere wird unterstützt und die Brennnessel wirkt entwässernd sowie entsäuernd. Auch das Hautbild kann durch die blutreinigende Wirkung verbessert werden. Für den Stress und die Schlaflosigkeit empfehle ich Ihnen zusätzlich Rhodiola, da es ausgleichend wirkt und die Nerven stärkt. Fragen Sie sich bitte auch, warum Sie jetzt diesen Schritt gemacht haben. Versetzen Sie sich nicht in Stress, nehmen Sie sich Zeit für die Lerninhalte, jetzt kommt es auf ein halbes Jahr auf oder ab auch nicht mehr an!“



Jiaogulan Extrakt

Die Pflanze der 100-Jährigen

- Herzstärkend (verbessert Pumpleistung & Durchblutung)
- Blutbildend
- Reduziert Stress und steigert die Ausdauer



60 Kapseln
€15,90

180 Kapseln
€42,90

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

Brennnessel



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

Buchempfehlungen



Dr. Karina Reiss, Dr. Sucharit Bhakdi: Corona Fehllalarm?

Zahlen, Daten und Hintergründe. Kaum ein anderes Thema prägt und ängstigt unsere Zeit so sehr wie das Thema Corona. Widersprüchliche Meinungen, Fake News und politisch gelenkte Informationen verwirren die Menschen. Unterschiedliche Ansichten führen zu Disputen, die vor Freundschaften und Familienbanden nicht Halt machen. Was ist wahr? Was ist Fakt? Was ist Interpretationssache? Dieses Buch klärt sachlich auf. Es bietet fundierte Informationen und untermauerte Fakten. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung, lassen Sie sich nicht von den Massenmedien ablenken und informieren Sie sich anhand belegtem Hintergrundwissen.

Goldegg Verlag, ISBN: 978-3990601914



Clemens G. Arvay: Der Heilungscode der Natur

Das heilende Band zwischen Mensch und Natur. Unser Körper endet nicht an der Hautoberfläche. Mensch und Natur sind tiefgreifend miteinander verbunden. Clemens G. Arvay tritt den wissenschaftlichen Beweis für die Heilkraft der Natur an: Auf welche Weise stärken Pflanzenstoffe im Wald unser Immunsystem? Welche Anti-Krebs-Wirkstoffe aus der Natur können auch in Medikamenten eingesetzt werden? Welche Rolle spielen Tiere in dem großen Organismus Erde, zu dem auch der Mensch gehört? Und was tragen Begegnungen mit Tieren zur Herzgesundheit bei?

Goldmann Verlag, ISBN: 978-3442159451



Prof. Dr. Christian Kreiß: Das Mephisto-Prinzip in unserer Wirtschaft

Unser Wirtschaftssystem macht uns krank! Wenn Mephisto, die bekannte Figur aus Goethes „Faust“, unsere Wirtschaftsregeln machen könnte, was würde er dann tun? Unter diesem Blickwinkel wird unser heutiges Wirtschaftssystem untersucht. Die Ergebnisse sind verblüffend und erklären einige Abläufe in unserem Wirtschaftsleben, die sonst nur schwer erklärlich wären. Das derzeitige Wirtschaftssystem macht uns krank und ruiniert die Natur. Wir sind einen Weg gegangen, der sich als Sackgasse herausgestellt hat. Wer glaubt, wir können nach der Krise zu diesem destruktiven System zurückkehren, der irrt. Das Buch ist nicht mehr erhältlich, kann aber von der Website des Autors gratis als PDF-Dokument heruntergeladen werden. www.menschengerech tewirtschaft.de

Tredition, ISBN: 978-3749757909



Lauri Boone: Das große Buch der Superfoods

Du bist, was du isst. Dieser bekannte Spruch bewahrheitet sich immer wieder. Nahrung fördert oder beeinträchtigt die Funktion jeder Zelle und jedes Organs in unserem Körper. Das heißt aber auch: Wir können unsere Gesundheit, unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen, wenn wir das Richtige essen – zum Beispiel hochwirksame Supernahrung: die Superfoods. Superfoods sind pflanzlich, ursprünglich, vollwertig und bieten ein großes Spektrum an gesundheitsfördernden Wirkstoffen. Im Buch sind viele praktische Tipps und Rezepte für einfache Rohkostgerichte enthalten.

Hans-Nietsch-Verlag, ISBN: 978-3862642410



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 Monatsaktionen 2020

IM SEPTEMBER: HAUT, HAARE & NÄGEL

BIO Dinkelgras Presslinge (450 Presslinge) und Silizium Kolloid (200 ml)



Art.-Nr. BD2050

Kombi-Aktionspreis
€69,90
Sie sparen
€4,90

- Kräftigt Haare und Nägel
- Glättet das Hautbild
- Reinigt die Leber und unterstützt die Verdauung



Art.-Nr. D3070

IM OKTOBER: MINERALSTOFFE & VITAMINE

Basenpulver Classic (360 g Pulver) und Acerola Vitamin C + Zink (60 Kapseln)



Art.-Nr. D3010

Kombi-Aktionspreis
€44,90
Sie sparen
€5,90



Art.-Nr. D1440

- Gleicht einen bestehenden Mineralstoffmangel aus
- Wirkt Übersäuerung entgegen
- Hohe Bioverfügbarkeit des Vitamin C

IM NOVEMBER: IMMUNSYSTEM & VITAMINE

BIO Sternanis (180 Kapseln) und BIO Acerola Vitamin C (100 g Pulver)



Art.-Nr. BD1300

Kombi-Aktionspreis
€54,90
Sie sparen
€4,00

- Schützt auf natürliche Weise vor grippalen Infekten
- Wirkt entzündungshemmend
- Schützt Schleimhäute und Gefäße



Art.-Nr. BD2100

IM DEZEMBER: ENTSPANNUNG & STRESS

Jiaogulan Extrakt (180 Kapseln) und Rhodiola Rosea Extrakt (60 Kapseln)



Art.-Nr. D1420

Kombi-Aktionspreis
€66,90
Sie sparen
€5,70

- Wirkt ausgleichend und entspannt
- Verbesserung der Schlafqualität bei Alltagsstress
- Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit



Art.-Nr. D1240

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

Dr. Ehrenberger Synthese GmbH
A-8382 Mogersdorf 179

Bestell-Telefon:
+43 3325/202 48

Online-Shop:
www.dr-ehrenberger.eu

 **Dr. Ehrenberger
synthese**