



*Natur heilt*  
Verein für Kooperation mit und für Natur

20  
NOV.  
2020

# MAGAZIN



**04**

Die zentrale Rolle  
des Bewusstseins  
in unserer Welt

**10**

Nitrosativer  
Stress

**15**

Adaptogene –  
anpassungsfähige  
Generalisten

**21**

Sprossen und  
Keimlinge

## Impressum

### Herausgeber und

### Medieninhaber:

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

A-8382 Mogersdorf 179

+43 3325 / 202 48

info@natur-heilt.at

www.natur-heilt.at

UID ATU73096026

ZVR 043686554

### Chefredaktion:

Dr. med. Michael Ehrenberger

### Artwork:

wilder mohn, Fürstenfeld

### Druck:

Print Alliance HAV

Produktions GmbH, A-Bad Vöslau

### Fotos:

pixabay.com, iStock, pexels.com,  
ing image, Foto Furgler

Satz- und Druckfehler  
vorbehalten.

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

# Inhalt

Die zentrale Rolle des Bewusstseins in unserer Welt.....	04
Nitrosativer Stress.....	10
Adaptogene – anpassungsfähige Generalisten.....	15
Sprossen und Keimlinge .....	21
Kren – zum Weinen gut.....	26
Grapefruitkernextrakt.....	28
Terminkalender.....	30
Was gibt es Neues bei Dr. med. Ehrenberger?.....	31
„Lieber Dr. Ehrenberger...“ – Fragen und Antworten .....	32
Buchempfehlungen .....	34

## Das Dr. med. Ehrenberger-Team







# Vorwort

## Liebe Freunde der Naturheilkunde!

2020 neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr, das uns noch lange im Gedächtnis bleiben wird und die Folgen noch lange spürbar sein werden. Es ist schwer zu beurteilen, ob die Krise durch die Regierungen bewusst verstärkt wurde, oder ob das ganze Geschehen an sich außer Kontrolle geraten ist. Fest steht auf jeden Fall, dass im nächsten Jahr die weltweiten Probleme noch weiter zunehmen werden. Ich denke dabei nicht an die gesundheitlichen Probleme, immerhin hat die Sterblichkeit in Österreich im Vergleich zu den Vorjahren nicht zugenommen. Auch gibt die WHO zu, dass die Gefährlichkeit des Virus eindeutig zu hoch eingeschätzt wurde. Der vielgelobte PCR-Test hat sich in vielen Fällen als unbrauchbar erwiesen, mangels einer brauchbaren Alternative wird er dennoch angewandt. Probleme sehe ich vor allen Dingen darin, dass im Frühjahr eine Pleitewelle über das Land ziehen wird und weitere Arbeitsplätze vernichtet werden. Auch die zunehmende Polarisierung der Bevölkerung ist nicht zu unterschätzen und es wäre die Aufgabe eines vernünftigen Innenministers, diese zu stoppen.

Ich habe in dieser Ausgabe einen Artikel dem Bewusstsein gewidmet. Sie werden erkennen, dass alle Lebewesen ein Bewusstsein in sich tragen und bei näherer Betrachtung ist es



**Dr. med. Michael Ehrenberger**

erstaunlich, wie auf unserer Erde alles mit allem verbunden ist. Es gibt ein einziges Lebewesen, das die globale, natürliche Ordnung stört – und das ist der Mensch. Ich bin nicht der Meinung, dass man Schuldzuweisungen machen sollte, dies führt nur zu Konflikten und die Welt ist ohnehin schon genug gespalten. Für mich jedoch ist es wichtig, sich eine eigene Meinung zu bilden und nicht die Meinungen von Mainstream-Medien zu übernehmen. Wichtig ist es auch, meiner Ansicht nach, einen Lebensplan zu erstellen, Verantwortung zu übernehmen, um danach keine Ausreden zu gebrauchen. Wie Sie Ihre Lebensplanung gestalten, wem

Sie in der Politik noch vertrauen, was Sie mit Ihrem Vermögen machen und in welchem Fall Sie der Schulmedizin vertrauen und wann der Naturmedizin, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen.

Natürlich haben wir auch in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ wieder Informationen über die Naturheilkunde zusammengestellt. Oft ist es sehr einfach, die Kräfte von Heilpflanzen zu nutzen. Bedenken Sie bitte dabei, dass es sich um altes Wissen handelt, das unsere Vorfahren gesammelt und bewahrt haben. Natürlich, und das kann ich nicht oft genug betonen, hat die Schulmedizin eine sehr große Bedeutung erlangt, wünschenswert wäre eine harmonische Zusammenarbeit beider Richtungen der Medizin.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die kommenden Monate, lassen Sie uns gemeinsam durch diese schwere Zeit gehen und denken Sie immer daran: Kooperation und Kommunikation sind in diesen Tagen besonders notwendig.

## Herzliche Grüße

**Dr. med. Michael Ehrenberger**



# Die zentrale Rolle des Bewusstseins in unserer Welt

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

**G**ibt man den Begriff „Bewusstsein“ in eine Suchmaschine ein, dann erhält man eine relativ genaue Definition. Bewusstsein ist demnach ein Zustand, in dem man sich einer Sache bewusst ist und ein deutliches Wissen von ihr hat und die Gesamtheit der Überzeugungen eines Menschen, die von ihm bewusst vertreten werden. Allerdings wird das Bewusstsein meist als ein Epiphänomen (= Randphänomen, ohne kausale Wirkung) neuronaler Prozesse angesehen. Bewusstsein verhält sich für viele Forscher wie der Rauch einer Dampflokomotive, der zwar von ihr erzeugt wird, aber in keiner Weise die Funktion der Lokomotive beeinträchtigt. Wir versuchen in diesem Artikel zu klären, ob dies wirklich der Fall ist.

Kaum haben wir begonnen über das Bewusstsein nachzudenken, sehen wir uns bereits mit einer wichtigen Frage konfrontiert. Die Frage lautet: „Produziert die Lokomotive den Rauch oder hat der Rauch die Maschine erschaffen?“ Bevor wir dieser Frage nachgehen, gestatten Sie mir noch eine kurze

Vorbemerkung. Zu Beginn vermeide ich den Ausdruck „menschliches Bewusstsein“. Ich mache dies bewusst, da – meiner Meinung nach – jedes Lebewesen auf unserem Planeten ein Bewusstsein besitzt, auch die einfachsten Lebensformen. Sie werden darüber erstaunliche Dinge erfahren.

und die ersten Proteine gebildet. Bald darauf („bald“ ist in der Evolution ein relativer Begriff) wurde diese Ansammlung von Proteinen von einer Zellwand umgeben und das erste Lebewesen, ein Bakterium, war geboren. Immer größere und komplexere lebendige Systeme entwickelten sich. Die ersten Lebewesen verließen ihren feuchten Geburtsort und eroberten das Festland. Derzeit rechnet man mit ca. 2 Millionen verschiedenen Arten von Lebewesen, viele davon werden wir nie zu Gesicht bekommen, denn sie werden bereits ausgestorben sein, bevor wir sie entdecken. Die darwinistische Evolutionstheorie versucht uns einen Einblick in die Entstehung der Arten zu vermitteln, wobei oft übersehen wird, dass sich nicht die stärksten Lebensformen durchsetzen, sondern jene, die die größten Fähigkeiten der Anpassung mitgebracht haben.



Gehen wir gedanklich kurz 3,6 Milliarden Jahre auf diesem Planeten zurück. Das war der Zeitpunkt, zu dem man annimmt, dass sich das erste Leben auf unserer Erde entwickelt hat. Hierbei muss der Zufall eine bedeutende Rolle gespielt haben. Zufällig, so die gängige wissenschaftliche Meinung, haben sich Moleküle, bestehend aus Wasserstoff, Schwefel, Stickstoff und anderen Elementen, zusammengetan

Neben den unheimlich vielen Zufällen, die notwendig waren, damit sich die Arten entwickeln konnten, steht die Wissenschaft noch vor weiteren Rätseln. Diese betreffen einerseits die Geschwindigkeit, in der die Evolution vorangeschritten ist, andererseits aber auch das bekannte Materie-Geist-Problem. Wie konnte sich aus unbelebter Materie Bewusstsein entwickeln? Das ist eine Frage, die die Mainstreamwissenschaft noch nicht in der Lage war zu lösen und sie wird dazu auch nicht in der Lage sein, zumindest so lange nicht, bis ein neues Denkmodell anerkannt und umgesetzt wird. Bereits im





19. Jahrhundert erkannte die Wissenschaft das Dilemma und erarbeitete auch Lösungsvorschläge, die jedoch nur wenige wissenschaftliche Vordenker begreifen und weiterentwickeln konnten. Zu groß ist immer noch die Angst in den Köpfen vieler kluger Forscher fest verankert, an den Rand der Scientific Community gestellt zu werden. Dort wartet im besten Fall Kopfschütteln auf sie, jedoch sicherlich kein finanzieller Ausgleich für ihre Arbeit.

Vielleicht fragen Sie sich, welche Auswirkungen die Lösung des Problems auf Ihr Leben hat. Hat es wirklich eine Bedeutung zu wissen, wie Bewusstsein entsteht? Aus meiner persönlichen Sichtweise hat es eine ganz enorme Bedeutung. Ganz ehrlich, fühlen Sie sich wohl bei dem Gedanken, dass all Ihre Ideen und Gefühle lediglich ein Produkt neuronaler Prozesse sind, die sich auf der Grundlage des Zusammenschlusses unbelebter Materie entwickelt haben? Prigogine, ein Nobelpreisträger für Chemie, der in Belgien und Russland arbeitete, vermittelte uns, dass das Leben an sich ein unumkehrbarer Prozess ist, der immer neue Ordnungen hervorbringt. Leben widersetzt sich dem 2. Hauptsatz der Thermodynamik und kann existieren, ohne im thermodynamischen Gleichgewicht (= Chaos) zu enden. Dieser Ge-

dankengang ist sehr erfrischend und beruhigend, lässt er doch den Tod in einem anderen Licht erscheinen.

Im Gegensatz zu diesen lichtvollen Gedanken sehen wir uns einmal an, woran viele Menschen derzeit glauben. Zuvor noch einmal eine kurze Wiederholung: Nach Ansicht vieler Biologen ist die Entwicklung des Lebens in seiner Fülle von Farben und Formen geprägt von Zufällen. Bewusstsein ist ein Epiphänomen neuronaler Prozesse. Führen wir diese Gedanken zu Ende, dann wäre eine Konsequenz daraus, dass das Leben nach dem Tod nicht mehr existiert – aus und vorbei. Der Mensch, wie jedes Lebewesen, wird zu einem biologischen Computer herabgestuft. Endet das Radioprogramm jedoch, wenn ich mein Gerät ausschalte? Sie verstehen sicherlich den Vergleich. Mit den weitreichenden Auswirkungen einer veränderten Sichtweise werden wir uns am Ende des Artikels beschäftigen.

Jean E. Charon war zunächst ein Kernforschungsspezialist, ehe er sich der Relativitätstheorie Einsteins zuwandte, in dem Versuch, eine Einheits-theorie zu entwickeln. Schon als junger Mann beschäftigte sich Charon mit dem Thema „Tod“ und schrieb in seinem Buch „Tod, wo ist dein Stachel?“ folgende Worte:

*Wie schön ist doch dieser bunte Schmetterling, der an jeder Blume nippt und dessen Farben sich so harmonisch in die umgebende Natur einfügen! Doch welche Vielfalt an Mechanismen entdeckt der Biologe, wenn er ihn durch sein Mikroskop betrachtet und untersucht, warum diese Zellen alle so gut aufeinander abgestimmt sind und wie sie sich von einem befruchteten Ei zu diesem kleinen fliegenden Wunder entwickeln? Und wozu dieser ganze Einfallsreichtum der Natur? Warum hat sie sich Milliarden Jahre lang bemüht, Augen, Flügel und Farben des Schmetterlings hervorzubringen, nur um ihm eine Lebensdauer von ein paar Tagen zu geben? Wozu erst aus der Erde, aus roher Materie, dieses herrliche kleine Geschöpf entstehen zu lassen, wenn es dann seine Möglichkeiten nur so kurz verwirklichen kann?*

Diese Zeilen aus der Feder eines Physikers klingen wie ein Liebeslied, ein Lobgesang auf die Natur – und vergessen wir nicht: Die Worte haben eine Gültigkeit für alle Lebewesen auf dieser Erde.

Wenden wir uns nun leichteren Fragen zu, betrachten wir Beispiele, die in der Natur beobachtet werden können und die uns Zuversicht und Kraft geben, unser Leben aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

## Das Bewusstsein der Pflanzen

Pflanzen sind die Grundlage allen Lebens auf diesem Planeten. Stellen wir uns einmal die Erde ohne eine einzige Pflanze vor. Kein Tier, weder Pflanzen- noch Fleischfresser hätte auch nur den Funken einer Chance zu überleben, schon gar nicht der Mensch. Pflanzen produzieren durch die Aufnahme von CO<sub>2</sub> Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen, durch die Photosynthese werden Zuckerarten gebildet, diese dienen uns zur Ernährung. Sie liefern uns auch Baumaterialien, Kleidung, Energie zur Fortbewegung und eine Fülle von Heilmitteln. Aber haben

Pflanzen auch ein Bewusstsein? Entscheiden Sie selbst!

- Pflanzen locken ihre Beute an. Fleischfressende Exemplare sind uns bekannt, in nahezu jedem Baumarkt kann man eine ihrer Gattung erstehen. Die gefräßigste Pflanze der Welt ist in Brunei beheimatet. Sie lockt ihre Opfer durch ihren weißen Saum an, die das Gewächs erklimmen und, im wahrsten Sinn des Wortes, bei der „Ernte“ über die Klippe springen. Die Kannenpflanze (lat. *Nepenthes alboburgata*) ist nur unter 1.000 Höhenmetern beheimatet und sie kann, obwohl sie nur so groß ist wie ein Finger, bis zu 1.000 Termiten pro Stunde verspeisen. Die Biologin Marlis Merbach fand heraus, dass der weiße Saum für die Termiten unwiderstehlich ist und die Forscher sind der Meinung, dass die Pflanze dieses Lockmittel bewusst einsetzt.

- Eine Pflanze, die uns sehr gut bekannt ist, ist die Tabakpflanze. Sie hat sich eine besondere Strategie zur Abwehr von Fraßfeinden zurechtgelegt: Sie produziert eines der stärksten Insektengifte, das Nikotin. Nikotin wird in den Wurzeln der Pflanze gebildet und wandert mit dem Saftstrom in die Blätter. Wird die Pflanze angegriffen, verspeist der Feind auch Nikotin, kommt in einen rauschartigen Zustand und stirbt. Die Industrie stellt jährlich viele Tonnen von Neonikotinoiden her, werden diese auf die Felder aufgebracht, kommt es zu einem Insekten- und somit auch zu einem Bienensterben.

- Eine originelle und phantasievolle Möglichkeit, sich vor Feinden zu

wehren, haben die Akazien in Afrika entwickelt. Werden sie von einem Feind angefressen, produzieren sie ein Gegenmittel; frisst der Feind (z. B. eine Giraffe) weiter, bekommt er eine Vergiftung. Aber das Spiel ist noch nicht zu Ende. Über Duftstoffe warnt die Akazie ihre Nachbarn und diese produzieren aufgrund dieser Vorwarnung ebenfalls Giftstoffe. Eine echte Nachbarschaftshilfe! Akazien in Mexiko haben wiederum Ameisen zu ihren Freunden erkoren. Die Pflanze beherbergt die Brut der Teufelsameise (*Pseudomyrmex satanicus*), ihre Nahrungsvorräte und lebensnotwendiges Wasser. Grund genug für die Ameise, ihren Wirt zu verteidigen, sowohl gegen Feinde, die die Pflanze fressen wollen, als auch gegen andere Pflanzen, die ihrem Wirt zu nahe kommen (sogenannte Lichträuber).

So locken, lügen, kooperieren und wehren sich Pflanzen. Bäume helfen einander gegenseitig mit Wasser aus, über den Saftstrom der Wurzeln.

## Der Blob – kein Gehirn, kein Herz, keine Mundöffnung und doch bewusst?

Haben Sie schon einmal von einem Lebewesen gehört, das die Bezeichnung „Blob“ bekommen hat? Ich habe es bis vor einiger Zeit nicht gekannt. Sein Name wurde ihm nach einem allesfressenden Alien verliehen, das auf die Erde stürzte. Die Geschichte wurde 1958 mit Steve McQueen in der Hauptrolle mit dem Originaltitel „Blob – Schrecken ohne Namen“ verfilmt. Der Fachbegriff lautet *Physarum polycephalum* – dabei handelt es sich um kein Monster, sondern wahrscheinlich um einen Schleimpilz mit beeindruckenden Fähigkeiten.

Ein Blob hat kein Gehirn, dennoch ein Gedächtnis. Er kann fast mühelos







ein Labyrinth durchqueren und wird er geteilt, zeigt er eine hohe Regenerationsfähigkeit. Informationen können von einem Exemplar auf ein anderes übertragen werden und es ist mit freiem Auge sichtbar. Der größte jemals gezüchtete Blob bedeckt eine Fläche von fünf Quadratmetern, obwohl es sich um einen Einzeller handelt. Das Wesen pulsiert, ohne ein Herz zu haben, und wird das Futter knapp, teilt es sich und die Einzelteile begeben sich auf Futtersuche. Im Zoo in Paris wird der Blob genau untersucht, immer mehr erstaunliche Fähigkeiten treten dabei zu Tage.

„Behandelt“ man einen Blob mit einem Föhn, zieht er sich zusammen, damit er nicht so schnell austrocknet. Wiederholt man diese Prozedur regelmäßig, zum Beispiel stündlich, dann hält der Schleimpilz den Rhythmus des Zusammenrollens bei, auch dann, wenn kein Wärmereiz kommt. Langsam lässt der Rhythmus jedoch wieder nach.

Frischt man allerdings sein Gedächtnis nur einmal auf, dann kommt der Blob wieder in den gleichen Rhythmus wie zuvor und dies nach nur einer Behandlung mit dem Föhn.

Kann man einem Schleimpilz ein Bewusstsein zusprechen?

## Das Bewusstsein der Tiere

Jeder Besitzer eines Tieres, sei es nun eine Katze, ein Pferd oder ein Hund, wird bestätigen, dass sein Tier ein Bewusstsein hat. Bei vielen Tierhaltern geht die Bindung zu ihren Tieren noch weiter. Sie sind der Meinung, dass sie über ein Informationsfeld mit ihren tierischen Mitbewohnern verbunden sind und – unter gewissen Umständen – halte ich dies für möglich. Ich war vor ca. 4 Wochen mit meinen Kindern unterwegs. Lange hatte ich mich darauf gefreut. Ich gab meine zwei Hunde in eine Tierpension, die von einer Tierärztin geleitet wird. Plötzlich bekam ich Schüttelfrost und fieberte auf 39.1 Grad. Das passiert bei mir sehr selten. Ich habe das Fieber gut überstanden und fuhr nach Hause. Zu Hause angekommen musste ich erfahren, dass der jüngere Hund schwer erkrankt war und das genau an dem Tag, an dem ich den Fieberschub hatte. Ich war schnell wieder gesund, mein Hund ist bald nach

meiner Rückkehr gestorben. War es ein Zufall?

- Vor vielen Jahren bekam ich anlässlich einer Tagung im Stift Melk die Gelegenheit, mit Prof. Rupert Sheldrake zu sprechen. Wir unterhielten uns eine ganze Weile und Rupert erzählte mir folgende Begebenheit: In London lebte eine Frau mit ihrem Hund, sie war noch berufstätig, daher passte untertags jemand auf den Vierbeiner auf. Irgendwann fiel der Betreuerin auf, dass der Hund jeden Tag zur Eingangstür ging und von dort nicht mehr wegzubringen war. Bald darauf erschien immer die Besitzerin des Tieres. Auffällig war, dass die Zeiten, an denen die Frau nach Hause kam, sich immer wieder änderten. Egal wann es war, der Hund wartete zum richtigen Zeitpunkt an der Haustür. Diese Beobachtung wurde Rupert Sheldrake berichtet und er dachte sich ein kleines Experiment aus, das vom österreichischen Fernsehen mitgefilmt wurde. Dazu waren zwei Kameras notwendig und zwei komplett synchron eingestellte Uhren. Das eine Kamerateam begleitete die Besitzerin des Hundes. Sie wurde von der Arbeit abgeholt und



in ein Kaffeehaus geführt. Dort wurde ein Tee konsumiert. Niemand außer dem Regisseur wusste über den Zeitpunkt des Aufbruchs Bescheid. Das zweite Kamerateam filmte den Hund. Als nun der Moment kam, an dem der Heimweg angetreten wurde, passierte etwas Unglaubliches. Der Hund stand auf und ging zur Tür. Der Uhrenvergleich zeigte, dass dies völlig synchron passierte. Wie konnte der Hund „wissen“, dass sein Frauerl nach Hause kommt? Sind wir über ein unsichtbares Band miteinander verbunden? Wenn Sie mehr über die Forschungen von Rupert Sheldrake erfahren wollen, besuchen Sie seine Website unter [www.sheldrake.org](http://www.sheldrake.org).

- Eine andere Geschichte über einen Hund sorgte in den 1920er-Jahren für Furore. Bobbie, ein Mischling aus einem Collie und einem englischen Schäferhund, wurde von seinen Besitzern auf eine Urlaubsreise mitgenommen. Plötzlich war Bobbie verschwunden und eine intensive Suche blieb erfolglos, der Hund wurde nicht mehr gesehen. Traurig und ratlos fuhren seine Besitzer nach Hause, für sie war es gewiss, den Hund nie wie-

der zu sehen. Nach sechs Monaten passierte jedoch das Unglaubliche. Bobbie kam in das Restaurant seiner Besitzer, ging zu seinem Herrchen und war wieder, zwar halb verhungert, zu Hause! Es handelte sich eindeutig um denselben Hund, wie man anhand von Narben und anderen Merkmalen feststellen konnte. 6 Monate dauerte die Reise nach Hause und führte Bobbie über 4.500 Kilometer. Er wurde zu einer kleinen nationalen Legende und mit verschiedenen Ehrenzeichen bedacht. Anhand von Recherchen konnte festgestellt werden, dass Bobbie nicht die Reiseroute seiner Besitzer genommen, sondern einen anderen Kurs gewählt hatte, über Landstriche, die ihm vorher unbekannt waren. Erschwerend kam noch dazu, dass es Winter war.

Tiere werden eingesetzt, um Menschen mit besonderen Bedürfnissen zu helfen, sie trösten Menschen in Spitälern, wenn der Zeitpunkt gekommen ist zu gehen, und helfen einander gegenseitig. Meine ältere Hündin ist ein Border Collie. Trotz ihrer 12 Jahre ist sie noch sehr agil und spielt wie ein junger Hund. Das Gehör hat jedoch nachge-

lassen, sie ist fast taub. Nun verständige ich mich mit ihr über Handzeichen, sogar auf meine Mimik achtet sie. Früher hat sie anhand des Packens eines Koffers erkannt, dass ich verreise, nun „weiß“ sie es schon zwei Tage vorher, ohne den Koffer gesehen zu haben. Eine meiner Katzen, Lucy, hat den Weg nach Hause gefunden, nach 14 Tagen allein, ohne Futter und mit einem gebrochenen Oberarm. Jetzt wohnt Lucy, fast 17 Jahre alt, in einer eigenen Wohnung in meinem Haus. Lilly, eine andere Katze, streunte oft tagelang umher (bis zu 3 Kilometer von meinem Haus entfernt) und fand immer wieder nach Hause. Jetzt wohnt sie in Wien im 1. Bezirk mit Blick auf den Stephansdom. Aber es sind nicht nur Hunde und Katzen, die solche Geschichten schreiben.

- 1995 gab es in Europa ein Taubenrennen. Ein Taubenweibchen aus England sollte von Frankreich aus nach Hause fliegen. Sie flog aber nicht nach Hause, sondern Richtung Südwesten und landete in einem Taubenschlag in Marokko. Im Oktober desselben Jahres startete wieder eine Taube aus Frankreich, es handelte sich um einen Neffen



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

Bezahlte Anzeige

der ersten Taube, und auch er fand den Weg nach Marokko und landete genau in demselben Schlag, in dem nun seine Tante wohnte. David Douglas, der Besitzer beider Tauben, war so fasziniert, dass er die Tauben in Marokko ließ – das Leben hatte sie dorthin gebracht. Es ist ohnehin ein Rätsel, wie Tauben nach Hause finden, dieses Beispiel jedoch erzählt uns noch mehr über die unerklärbaren Phänomene des Tierreichs.

Wir haben uns bis jetzt über das Bewusstsein von Pflanzen, Schleimpilzen, Hunden, Katzen und Vögeln informiert. Vielleicht sind es nur Geschichten, dennoch sind sie gut dokumentiert und können, für ganzheitlich denkende und fühlende Menschen, nicht einfach „vom Tisch gefegt“ werden. Ja, wir bewegen uns am Tellerrand der Wissenschaft, doch genau dort beginnen die Abenteuer.

Wie sieht es nun mit dem menschlichen Bewusstsein aus? Haben wir ein ähnliches Bewusstsein wie unsere Mitbewohner auf diesem Planeten oder gelten für uns andere Spielregeln?

## Das menschliche Bewusstsein

„Das Gehirn generiert das Denken nicht... ebenso wenig wie die Leitung den elektrischen Strom erzeugt.“

*Paul Brunton*

Wiederholen wir kurz noch einmal die Definition von Bewusstsein: Bewusstsein ist ein Zustand, in dem man sich einer Sache bewusst ist und ein deutliches Wissen von ihr hat und die Gesamtheit der Überzeugungen eines Menschen, die von ihm bewusst vertreten werden.



Hier stellt sich natürlich die Frage, woher unsere Überzeugungen kommen und wie sie im Gehirn gespeichert werden. Wo sitzt unser Gedächtnis? Wie können Erlebnisse innerhalb von Sekundenbruchteilen aufgezeichnet werden, wieso fällt es uns so schwer, uns von negativen Erlebnissen, zum Beispiel aus der Kindheit, zu lösen? Noch interessanter und spannender sind die Fragen nach der Kreativität, die jeder Mensch in sich trägt. Wie waren die Genies der Musik in der Lage, grandiose Musikstücke zu komponieren, die noch dazu die Ordnung der Natur widerspiegeln?

Sir John Maddox, ehemaliger Herausgeber der renommierten Zeitschrift „Nature“, schreibt: „Woraus Bewusstsein besteht ... ist ... ein Rätsel. Trotz der wunderbaren Erfolge der Neurowissenschaften im vergangenen Jahrhundert ... sind wir offensichtlich von einem Verständnis der kognitiven Prozesse noch ebenso weit entfernt wie vor 100 Jahren.“

Die Idee, dass das Gehirn nicht das Bewusstsein erzeugt, ist schon relativ alt. Schon Hippokrates bezeichnete das Gehirn als den Boten des Bewusstseins und als Dolmetscher. Der Oxford Philosoph Ferdinand C. S. Schiller vertrat in den 1890er-Jahren die Auffassung, dass Materie das Bewusstsein nicht erschafft, sondern limitiert. Sir John Eccles, Nobelpreisträger für Medizin, sah ebenfalls keinen Grund dafür, dass die Materie den Geist erschaffen soll, Prof. Sheldra-

ke spricht von morphogenetischen (gestaltgebenden) Feldern. Max Planck und Hans-Peter Dürr, zwei hervorragende Physiker, waren der Meinung, dass Materie nicht existiert, sondern es sich lediglich um verdichtete Schwingungen handelt. Jean Charon, ebenfalls ein großartiger Physiker, war der Auffassung, dass Elektronen eine besondere Rolle spielen, wobei Elektronen für die Wissenschaft noch schwer fassbar sind.

Wie kommt es aber zu der allgemein vertretenen Ansicht, dass das Gehirn das Bewusstsein erzeugt? Diese Frage ist leicht geklärt: Man kann beobach-

### Rhodiola Rosea Extrakt

Beste Adaptogene helfen bei Stress & Schlafstörungen

- Steigert die geistige Leistungsfähigkeit durch Abbau von Stress
- Erhöht die körperliche Fitness
- Wirkt allgemeiner Erschöpfung entgegen

60 Kapseln  
€ 29,70



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

Bezahlte Anzeige



ten, dass bei bestimmten Krankheiten (Tumoren, Entzündungen), Vergiftungen, Nährstoffmängel etc. die Leistung des Gehirns vermindert wird bzw. ausfällt. Davon kann aber nicht zwingend abgeleitet werden, dass das Gehirn das Bewusstsein erzeugt. Sind Sie vielleicht der Meinung, dass es kein Radioprogramm mehr gibt, wenn Ihr Apparat zu Boden fällt und kaputt ist?

Ich bin der Meinung, dass die Wissenschaft die dringende Aufgabe hat, dem Geist-Materie-Problem ernsthaft auf den Grund zu gehen, immerhin hängt sehr viel für die allgemeine Gesundheit und für das Verständnis des Lebendigen davon ab.

## Schlussfolgerungen


Zum Ende dieses kurzen Artikels über das Bewusstsein möchte ich darauf hinweisen, dass es sich beim Inhalt um meine persönliche Meinung handelt. Ich stütze mich jedoch auf

Forschungsergebnisse großer Denker. Sir Karl Popper meinte, dass jede Theorie, so gefestigt sie auch scheint, auch einer Falsifizierung standhalten muss. Dies gilt für die Theorie, dass das Bewusstsein im Gehirn entsteht, als auch für die Theorie, dass das Gehirn das Bewusstsein nicht „erzeugt“, sondern lediglich ein Vermittler des Geistes ist.

Die folgende Liste an Konsequenzen, die sich ergeben, wenn wir daran glauben, dass unser Bewusstsein nicht materiell bedingt ist, ist nicht vollständig!

- Der Mensch unterliegt nicht mehr der Fremdbestimmung. Seine Ideen kommen von innen heraus, wir vertreten somit unsere eigene Meinung und innere Überzeugung.
- Dadurch, dass wir unsere Meinung vertreten, übernehmen wir Verantwortung für unser Handeln, aber auch unsere Emotionen.
- Unsere innere Ethik macht uns authentisch, ist die Begründung unseres Denkens, unserer Motivation, un-

serer Arbeit, unserer Vorstellungen, unseres Wesens.

- Unsere innere Ethik steuert auch unseren Körper und verbindet ihn so mit der Welt, von der wir in keiner Weise abgehoben sind.
- Wir erhalten ein neues Denk- und Wahrnehmungssystem, das natürlich die Außenwelt verändert und die „ganze Welt“ verändert.
- Der Tod verliert seinen Schrecken und wir verstehen nun das Wort von Krishnamurti: „Wo Trauer ist, ist keine Liebe“. Je mehr wir diese Worte verinnerlichen, desto kürzer wird die Zeit der Trauer nach dem Verlust eines lieb gewonnenen Menschen.
- Wir erkennen, dass wir durch unser Denksystem, Einfluss auf unsere Emotionen haben. Wenn negative Emotionen lange anhalten, können sie zu körperlichen Schwächen und Krankheit führen.
- Erst wenn wir uns erlauben neue Gedanken zuzulassen, werden wir die ganzheitliche Naturmedizin richtig verstehen. 

# Nitrosativer Stress

Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**W**undern Sie sich auch manchmal, warum es heute noch so viele chronische Krankheiten gibt, deren Ursache nicht eindeutig geklärt ist und bei denen sich die Behandlung dementsprechend schwierig gestaltet? In dieses Schema fallen unter anderem Neurodermitis, Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, aber auch Allergien, Angsterkrankungen sowie das Reizdarm-Syndrom. Mit den Erkenntnissen aus der Forschung von nitrosativem Stress – einem weitgehend unbekannten Stoffwechselstress – scheint ein bedeutender Schritt getan, diese Krankheiten besser zu verstehen und somit auch ihre Heilung zu fördern. Die gute Nachricht gleich vorab: Probleme, die durch nitrosativen Stress entstehen, lassen sich ausgleichen.

Von „normalem“ oxidativem Stress spricht man, wenn im Zellstoffwechsel

mehr freie Radikale entstehen, als durch Antioxidantien gebunden und

abgebaut werden können. Freie Radikale sind besonders reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen (Stickoxid, Hydroxyl, Superoxid,...). Wenn es zu viele von ihnen gibt, bilden sie den Nährboden für chronische Erkrankung. Sie entstehen als Zwischenprodukte von Stoffwechselvorgängen und haben ein ungepaartes Elektron, das sie instabil macht. Diese Instabilität wollen freie Radikale so schnell als möglich ausgleichen, indem sie mit anderen Molekülen reagieren, um das Elektronendefizit auszugleichen. Dazu reißen sie von einer anderen Struktur ein Elektron an sich, ganz gleich ob aus der DNA, der Zellmembran oder an einer anderen





Stelle einer Zelle. Diesen Prozess bezeichnet man als Oxidation. Ein gewisses Maß an freien Radikalen ist normal und für den Körper überhaupt kein Problem, allein durch das Atmen werden sie gebildet. Kommen jedoch Faktoren wie physischer und psychischer Stress dazu, Entzündungen, Umweltschadstoffe und die Einnahme von Medikamenten, falsche Ernährung oder übermäßiger Nikotin- und Alkoholkonsum, werden zusätzliche Radikale gebildet und der Körper kommt nicht mehr hinterher, diese mit Antioxidantien zu binden und unschädlich zu machen. Für ein gesundes Gleichgewicht benötigt der Körper daher unbedingt Antioxidantien (Vitamin C, E, Flavonoide, Carotinoide,...).

Heikler wird die Sache bei nitrosativem Stress, einer speziellen Form von oxidativem Stress, bei der Stickstoffmonoxid-Radikale (NO-Radikale) am Oxidationsprozess beteiligt sind. Durch diese NO-Radikale kommt es im Körper zur Bildung hochgiftiger Substanzen sowie zur Schädigung von Zellen, DNA (Erbgut) und Mitochondrien (die Kraftwerke unserer Zellen). Nitrosativer Stress, auch Nitrostress genannt, hat daher Einfluss auf Zell-Chemie, -Stoffwechsel und -Funktion, mit der Folge, dass die Zelle fehlerhaft arbeitet und

ihre Funktion nicht ordnungsgemäß ausüben kann, da die Energie dazu fehlt. Hält dieser Zustand über längere Zeit an, kommt es zu chronisch nitrosativem Stress. Dieser wirkt immer organübergreifend und hat weitreichende Folgen.

## Der NO-Teufelskreis

Stickstoffmonoxid (NO) ist an und für sich ein wichtiger Stoff, der vom Körper für viele Funktionen gebraucht wird. Beispielsweise tötet NO Bakterien ab und ist somit wichtig für das Immunsystem. Wenn Sie sich bei starken grip-palen Infekten krank fühlen, müde sind und Gliederschmerzen haben, liegt das am nitrosativen Stress, den der Körper gezielt einsetzt, um die Mikroorganismen loszuwerden.

Gebildet wird das körpereigene NO aus der Aminosäure Arginin und Sauerstoff mittels bestimmter Enzyme (NO-Synthasen, kurz NOS). Dabei entstehen die Endprodukte Wasser und Citrullin (eine nicht-essentielle Aminosäure).

Die 4 Enzyme (NOS) die für die NO-Bildung verantwortlich sind, unterscheiden sich zwar in ihrer Struktur und den physikalischen Eigenschaften,

beeinflussen aber dieselbe biochemische Reaktion. Sie sind bestimmten Organen zugeordnet:

1. Endotheliale NOS (aktiv in Arterien-Innenwänden): NO entspannt die Gefäßmuskulatur, was Blutdrucksenkung und Herzentlastung bewirkt.
2. Neuronale NOS (aktiv in den Nervenzellen): NO als Neurotransmitter
3. Induzierbares NOS (aktiv in den Zellen des Immunsystems): NO als Immunregulator; wird stimuliert bei Entzündungsreaktionen, Infekten und Chemikalienbelastung.
4. Mitochondriales NOS (aktiv in den Mitochondrien): NO als Stoffwechselregulator für den Aufbau von Verbindungen aus einfacheren Stoffen, zur Vermehrung von Gewebe, bei der Embryonalentwicklung, der Entsorgung alter Zellen (Apoptose = programmierter Zelltod) sowie zur Regulierung des Sauerstoffverbrauches.

Das Verständnis um diese verschiedenen Bereiche der NO-Bildung ist wichtig, da die Auswirkungen von einem gestörten NO-Stoffwechsel all diese Bereiche beeinflussen. Ist der

NO-Stoffwechsel einmal aus dem Gleichgewicht, geht ein Teufelskreis los: Zuviel NO bedeutet, es werden verstärkt freie Radikale gebildet, diese bilden wiederum das aggressive Peroxynitrit (Folgeprodukt von NO) das wiederum die Bildung von Molekülen anregt, die dann noch mehr Stickstoffmonoxid bilden. Es kommt in Folge zu einer Belastung mit Stoffwechselgiften und zu einem hohen Vitaminmangel. Viele Zellschäden, die im Zusammenhang mit NO auftreten, sind zurückzuführen auf die hochtoxische Wirkung von Peroxynitrit. Es entsteht aus Hydroperoxid und NO und ist in seiner Auswirkung auf den Organismus weit aggressiver als NO, kann beispielsweise Enzyme irreversibel hemmen.



### **Gibt es einen Zusammenhang von Nitrostress und Produkten wie Endothel Life, die den Körper zusätzlich mit NO versorgen?**

Der Zusammenhang besteht darin, dass NO sowohl „gut“ als auch „schlecht“ sein kann. Als Botenstoff und Stoffwechselregulator ist NO an einer Vielzahl von wichtigen Prozessen beteiligt. Ohne NO können wir nicht gesund sein, haben wir zu viel NO, führt das zu gesundheitlichen Problemen. Denken Sie beispielsweise an Wasser. Trinken Sie zu wenig, hat das langfristig sehr negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Trinken Sie aber dauerhaft 7 Liter Wasser am Tag, wirkt sich das ebenso negativ aus. Bedeutend ist das gesunde Gleichgewicht! Von spontanen Selbstdiagnosen ist – wie sonst auch – tunlichst abzuraten. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Partner im Gesundheitswesen und gehen Sie der Sache auf den Grund, denn nur über Laboranalysen und Laborkontrollen lässt sich Nitrostress erkennen und zu behandeln.

### **Die Symptome dieses Teufelskreises sind weitreichend:**

- chronische Müdigkeit
- Schmerzen/Kopfschmerzen (verstärkte Schmerzempfindlichkeit)
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen (Stickoxid, Peroxynitrit und Hydroperoxid im Gehirn führen zur Fehlfunktion des Energiestoffwechsels)
- Nahrungsmittelallergien (Peroxynitrit erhöht Durchlässigkeit der Darmwände und Absorption von Nahrungsmittelantigenen – Nahrungsmittelallergie ist die Immunantwort auf diese Antigene)
- Unspezifische Entzündungsreaktionen der Gelenke und Weichteile der Lendenwirbelsäule
- Unklare neurologische Erkrankungen
- Cholesterinerhöhung
- Angststörungen/Panikattacken (Neurotransmittersynthese ist gestört durch Peroxynitrit)
- Depressionen und depressive Verstimmungen (erhöhte Stickoxid-Werte im Gehirn)

Die Kenntnis um die Funktion und Auswirkung von NO im Körper sind in der heutigen Medizin leider noch kein Basiswissen, da die NO-Forschung noch relativ jung ist. Im Jahr 1998 wurden die damals bahnbrechenden Erkenntnisse zu NO mit dem Nobelpreis für Physiologie und Medizin honoriert. Die weitreichenden Auswirkungen eines gestörten NO-Stoffwechsels sind darum noch kein Allgemeinwissen in Medizinerkreisen. Hervorzuheben sind daher die Untersuchungen von nitrosativem Stress von Dr. Martin L. Pall (Washington State Universität). Seine These zum NO-Teufelskreis stellte er unter anderem im Buch „Explaining, Unexplained Illnesses“ von 2007 zur Diskussion. Im deutschsprachigen Raum sind vor allem die Beiträge von Doz. Dr. Bodo Kuklinski anzuführen. Der Rostocker Facharzt für innere Medizin, Umwelt- und Nährstoffmedizin bearbeitete die Praxisrelevanz von nitrosativem Stress in zwei Ausgaben des Internationalen Journals für orthomolekulare und

verwandte Medizin („OM und Ernährung“). Auf letztere beziehe ich mich in diesem Beitrag weitestgehend.

## **Wie wird diagnostiziert?**

Eine ausführliche Anamneseerhebung ist die wichtigste Maßnahme, inklusive der familiären und der eigenen chronologischen Anamnese. Alle Organsysteme werden nach Funktionsstörungen abgefragt, Verschlechterungen nach Unfällen oder Antibiotikatherapien einbezogen. Da nitrosativer Stress mehrere Organe betrifft, ist es für einen Facharzt häufig schwierig diese Diagnose zu treffen. Leider sind Fehldiagnosen wie Vergiftungen, chronische Borreliose oder psychosomatische Störungen deshalb häufig.

Bei vielen Patienten beginnt der Leidensweg mit chronischem nitrosativem Stress bereits in der Kindheit und äußert sich mit Kopf- und Gelenksschmerzen, Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, einer geringen Ausdauerbelastung, hohem Schlafbedürfnis, Erschöpfung nach

### **Natur-Multivitamin10+**

### **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/](http://www.dr-ehrenberger.eu/shop/)

Bezahlte Anzeige

dem Unterricht, ADS, Infektneigung und Allergien. Steigen mit dem Alter die beruflichen Anforderungen, zeigt sich eine hohe Stressempfindlichkeit und es kommen Beschwerden hinzu (Bewegungsapparat, Gastrointestinal- und Urogenitaltrakt, Haut- und Sinnesorgane) – all das, trotz gesunder Lebensweise. Die Betroffenen sind meist völlig überfragt, warum es bei allen Bemühungen zu keiner Besserung der Symptome kommt. Ratlosigkeit bis hin zur Verzweiflung lassen dabei nicht lange auf sich warten.

Erschwert wird die Lage, da eine Blutanalyse zur Diagnostik nicht ausreicht – ein Vitamin B-12-Mangel ist nicht am Serumspiegel erkennbar. Aufgrund der großen Menge der anfallenden Stoffwechselprodukte lässt sich Nitrostress aber relativ einfach im Urin feststellen. Es werden die Werte erhoben von Citrullin, Methylmalonsäure und Cystathionin. Auch in der Atemluft (Expirationsluft) lässt sich nitrosativer Stress mit Hilfe eines Isotopen-Gasspuren-Messgerätes ablesen. Die Parameter dafür sind NO, Ammoniak, Pentan, Isopren, Aceton, Ethanol, Methanol u.a.

## Therapie

Laut Kuklinski ist die Therapie von nitrosativem Stress nur durch Mikronährstoffe möglich. Je nach Krankheitsbild werden vier bis sieben Präparate eingesetzt – erst Monopräparate in höherer Dosierung, später niedriger dosierte Kombipräparate. Das Hauptaugenmerk liegt auf Mikronährstoffen, die als essentielle Katalysatoren im Mitochondrienstoffwechsel wirken, die die Wirksamkeit der B-Vitamine sichern, Stickstoffmonoxid und Radikale binden und die Myelinscheiden von Nervenfasern nach Schädigungen wiederherstellen.

### In Frage kommen:

- Vitamin B12 (zur NO-Senkung)
- Vitamin B1



- alpha-Liponsäure
- Nikotinsäureamid und Niacin
- Panthenol (Provitamin B5)
- Vitamin B2 und Coenzym Q10
- Biotin und Folsäure (da ihr Bedarf bei B12-Gaben steigt)
- Vitamin B6
- Vitamin C (Oxidationsschutz der Neurotransmitter)
- Vitamin D
- Vitamin K
- Vitamin E
- Omega-3-Fettsäuren
- Eigelb-Lecithin (Soja-Lecithin meiden)
- Taurin (bei Epilepsien und Netzhauterkrankungen)
- Da NO den Eisen-Stoffwechsel blockiert ist es auch sinnvoll, die Eisendepots zu prüfen.

Zu prüfen gilt es auch die Spiegel von Magnesium, Kalium, Zink, Selen, Kupfer, Mangan und Molybdän.

Die empfohlenen Therapiemaßnahmen beinhalten neben den oben angeführten Mikronährstoffen ausreichend Bewegung und die Ernährungsumstellung auf eine Kost mit niedrigem glykämischen Index und niedriger glykämischer Belastung (Logi-Kost = Low

glycemic insulinemic Kost, vgl. Dr. Nicolai Worm). Der Grund dafür ist, dass bei nitrosativem Stress Kohlenhydrate energetisch nicht verwertet werden können, weshalb sie zum Fettansatz führen und Entzündungen aktivieren. Die Basis der Logi-Kost bilden stärke- und zuckerarme, ballaststoff- und wasserreiche Lebensmittel sowie Öle mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren (Rapsöl, Leinöl, Walnussöl). Die Gesamtkalorien sollten sich in 50% Fett, 25% Eiweiß und 25% Kohlenhydrate aufteilen. Zu meiden gilt es Weißmehlprodukte, gesüßte Lebensmittel und Getränke, glukose- und fruktosehaltige Früchte, nitratreiche Nahrungsmittel (Hartwürste, Wurst- und Fleischkonserven, gepökeltes Fleisch und nitratreiche Gemüse aus konventionellem Anbau wie Karotten, rote Rüben, Spinat und weitere Blattgemüse). Bio-Kost darf gegessen werden, da kein Stickstoffdünger eingesetzt wird. Als Fettquelle besonders geeignet sind Milchfette (Butter, Sahne, Sauerrahm, fetter Joghurt und Käse) aber auch Schweine- und Gänseeschmalz, Hochseefisch. Wichtige Eiweißquellen sind Eier, Nüsse, Nussaufstriche und Hülsenfrüchte, aber auch mageres Fleisch und Geflügel. Vollkornprodukte, brauner Reis



und Nudeln dürfen gegessen werden, jedoch in kleinen Mengen, da sie einen hohen Kohlehydratanteil haben (= hohe Glykämische Last). Die Logi-Kost ist keine Diät auf Zeit, sondern eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise und sollte in Form einer dauerhaften Ernährungsumstellung ins Leben integriert werden.

Pflanzen und Kräutereextrakte mit Phenol-(Antocyane-) und Bioflavonoidgehalten sind laut Kuklinski im Zuge der Basistherapie aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften (neutralisieren NO) sinnvoll.

## Medikamente und Nährstoffdefizite

Auch durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten kommt es zu Mikronährstoffdefiziten, zurückzuführen auf die ablaufenden Stoffwechselprozesse. Im Buch „Arzneimittel und Mikronährstoffe (U. Gröber, Stuttgart 2007) lassen sich detaillierte Informationen dazu nachschlagen. Die Tabelle unten zeigt eine kleine Auswahl gängiger Medikamente und der von ihnen induzierten Nährstoffdefizite.

Mit diesem Wissen lassen sich langanhaltende Nährstoffmängel ausgleichen oder ganz vermeiden. Die Symptome, die ihre Wurzel in den Mangelercheinungen haben, lassen sich durch das Auffüllen der Nährstoffdepots lindern oder sie verschwinden vollständig.

## Das Ende chronischer Volkskrankheiten?

Doz. Dr. Kuklinski dokumentierte in den Publikationen zu nitrosativem Stress reichlich Beispiele aus der Praxis. Er konnte feststellen, dass viele Beschwerden, die auf nitrosativen Stress zurückzuführen sind, oft als psychosomatisch eingestuft werden – die Zusammenhänge konnten aufgrund der komplexen Symptomatik nicht gesehen werden. Die Nährstoffdefizite schleppten sich über längere Zeit, die Basis zur Gesundung (Gleichgewicht innerhalb des Körpers) bröckelte immer mehr.

Wurden jedoch die Nährstoffdefizite im Zuge der Therapie ausgeglichen, der Körper durch Ernährungsumstellung und bewusster Bewegung „aufgepä-

pelt“ und in Schwung gebracht, war die Grundlage für nitrosativen Stress eliminiert. Folgende internistische Erkrankungen lassen sich laut Kuklinski mit diesem Therapieprinzip günstig behandeln oder zumindest günstig beeinflussen:

**Verdauungstrakt:** Reizdarm, Morbus crohn, Colitis ulcerosa, Nahrungsmittelintoleranzen, Gicht, Diabetes mellitus Typ II, Adipositas, Fettleber, chronische Pankreatitis, ...

**Atemwege:** Sinusitis, Asthma bronchiale, idiopathischer Husten  
Immunsystem: Infektneigung, Allergien, Insuffizienz, ...

**Kardiologie:** Hypertonie, Hypotonie, erhöhter Ruhepuls, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Kardiomyopathie, ...

**Mundhöhle:** Zahnwurzelerkrankungen, Stomatitis, Gingivitis, ...

**Bewegungsapparat:** Polyarthralgien, Polyarthritis, Lumbalgien, Arthrosen, Fibromyalgien, Myopathien, ...

Hauterkrankungen: Neurodermitis, Rosacea, diffuse Alopecie, ...

**Urogenitaltrakt:** Infertilität der Frau, Endometriose, interstitielle Cystitis, Reizblase, ...

Medikament	Nährstoffdefizit
Acetylsalicylsäure (ASS)	Vitamin C
Antazida, Protonenpumpenhemmer	Eisen, Zink, Vitamin B12, Vitamin C
Antibiotika	Alle
Antidepressiva	Vitamin B2, Niacin
Statine	Q-10, Vitamin B12
Cortison	Kalzium, Kalium, Zink, B-Vitamine (besonders B1)
Diuretika	Magnesium, Kalium, Zink, B-Vitamine (besonders B1)
Laxantien	Alle
Paracetamol	Alle B-Vitamine, Glutathion
Kontrazeptiva	Vitamin B6, B2, B1, Folsäure, Vitamin C
Antiepileptika	Carnitin, Niacin, Folsäure, Biotin, Vitamin D, Vitamin K
Marcumar	Vitamin K
Chemotherapie	Vitamin C, Q10, Acetylcystein
Metformin	Vitamin B12, Folsäure
Beta-Blocker	Vitamin B12

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

## Ansprechpartner

Lediglich 3 Berufsgruppen innerhalb der Medizin haben den Patienten ganzheitlich im Blick: Internisten, Allgemeinmediziner (praktische Hausärzte) und Heilpraktiker, so Kuklinski in seiner allgemeinen Schlussfolgerung zum nitrosativen Stress. Alle Fachärzte sind auf das jeweilige Organ spezialisiert und von Seiten der Ausbildung nicht darin geschult, das große Ganze zu sehen, das der Körper nun einmal ist. Die Kenntnis um Einsatz und Be-

deutung von Mikronährstoffen sind wie auch der ganzheitliche Blick die Voraussetzung für eine gezielte Therapie. Klar muss auch sein: Der Arzt und der Heilpraktiker können dem Patienten nur Hilfe zur Selbsthilfe anbieten – der eigenverantwortliche Umgang mit den Informationen, das Halten an Ernährungs- und Bewegungsprogramme sind Schlüsselemente im Unterfangen, den nitrosativen Stress und seine weitreichenden Folgen auszugleichen. Dafür aber mit der motivierenden Aussicht, selbst langwierige

chronische Krankheit hinter sich lassen zu können.

### Quellen:

- Doz. Dr. sc. med. Bodo Kuklinski, Nitrosativer Stress – Teil 1, Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin, 2008, Nr. 124
- Doz. Dr. sc. med. Bodo Kuklinski, Nitrosativer Stress – Teil 2, Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin, 2008, Nr. 125
- [https://www.symptome.ch/wiki/Nitrosativer\\_Stress/](https://www.symptome.ch/wiki/Nitrosativer_Stress/)



# Adaptogene

Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**Außergewöhnliche Zeiten brauchen außergewöhnliche Pflanzen: Adaptogene helfen mit ihrer speziellen Pflanzenintelligenz dabei, Stress besser zu bewältigen. Sie steigern sowohl Widerstandskraft als auch Leistungsfähigkeit und überzeugen mit einem positiven Effekt bei stressinduzierten Krankheiten. Erfahren Sie hier, was die Generalisten unter den Heilpflanzen mit der russischen Armee zu tun haben und welche Kriterien eine Pflanze erfüllen muss, um dazuzugehören.**

Hart im Nehmen – das beschreibt die Heilpflanzengruppe der Adaptogene sehr gut. Denn ihre Vertreter sind alles andere als zimperlich in ihren Ansprüchen und gedeihen selbst unter widrigen Umständen. Der Name Adaptogene ist abgeleitet vom lateinischen Wort *adaptare*, bedeutet „anpassen“ und spielt auf die bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit dieser Pflanzen an – selbst extreme Wetterbedingungen und große Temperaturschwankungen können ihnen kaum etwas anhaben. Zur Gruppe zählen außergewöhnliche Vertreter der Heilpflanzen wie Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), Maca (die Power-Knolle der Inkas) und Tribulus (Erd-Stechnuss), aber auch Heilpilze wie Reishi und Cordyceps. Das Besondere an dieser Gruppe ist: Sie alle vereint

das bedeutsame Potenzial zur Verbesserung vieler neuropsychologischer Störungen durch ihre ausgleichende Wirkung auf Energielevel, kognitive Fähigkeiten, Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeit sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit – vor allem unter Stress und erhöhter Belastung.

## Generalisten

Im Gegensatz zu vielen anderen (Natur-)Heilmitteln sind Adaptogene nicht auf eine Wirkweise spezialisiert, vielmehr sind sie Generalisten, die modulierend auf den Organismus wirken, um alle Körperfunktionen ins gesunde Gleichgewicht zu bringen (Homöos-

tase). Adaptogene wirken wie wandelbare Regulatoren, erhöhen die Anpassungsfähigkeit des Organismus an Stressoren und bewahren den Organismus vor Schädigungen, die durch diese Stressoren ausgelöst werden können. In bekannten Heiltraditionen wie der Ayurveda oder TCM gelten Adaptogene seit Jahrhunderten als Stärkungsmittel. Die ersten wissenschaftlichen Untersuchungen reichen zurück ins Jahr 1947 und fanden in der ehemaligen Sowjetunion statt.

Dort untersuchte der russische Toxikologe Dr. Nikolai V. Lazarev 4000 Pflanzen mit einem beachtlichen interdisziplinären Team aus 1200 Forschern, so die Geschichte. Lazarev prägte die Bezeichnung „Adaptogen“ und beschrieb 12 Vertreter im Zuge dieser Untersuchung.

Lazarev war 1928 nach seiner Promotion in Medizin eingangs damit befasst, die Auswirkungen von Industriechemikalien zu untersuchen, deren Verbreitung stetig zunahm. In der Zeit des zweiten Weltkrieges erforschte Lazarev schließlich die Auswirkungen von militärischen psychotropen Stimulanzien, genauer Amphet-



amine und Kokain. Diese waren gesetzlich nicht verboten und beliebt bei den Armeen, weil sie sich kurzfristig und in manchen (Kampf-)Situationen von Vorteil zeigten. Ihr anhaltender Einsatz zeigte jedoch rasch die äußerst negativen Konsequenzen: lange depressive Phasen und anhaltende Schäden. Lazarev machte sich daher auf die Suche nach leistungssteigernden Substanzen, die bei längerer Einnahme positiv, ausgleichend und stärkend wirken und keine Abhängigkeit erzeugten. So kam es dazu, dass die oben genannten 1200 Forscher über 4000 Pflanzen auf den Prüfstein stellten und Lazarevs Arbeit von der folgenden Generation von Wissenschaftlern bis in die 1960er weitergeführt wurde. Zu diesen Nachfolgern Lazarevs zählen Israel I. Brekhman und Igor Dardymov, die 1969 eine formale Definition für Adaptogene lieferten (mehr dazu etwas weiter unten).

Wenn Sie jetzt glauben, die Russen hätten nicht versucht ein synthetisches Adaptogen zu erschaffen, dann täuschen Sie sich... Dieses Unterfangen misslang schlichtweg und es war deutlich, dass die Natur auf ihrer Klaviatur der Biochemie die optimalen Lösungen komponiert, an deren Raffinesse kaum je ein Wissenschaftler in seinem Labor herankommt.

So zeigten sich die Naturheilmittel, die von Lazarev und seinen Nachfolgern als Adaptogene erforscht wurden, als besonders hilfreich in der Behandlung vom asthenodepressiven Syndrom, Asthenie (Kraftlosigkeit) und Neurasthenie (Nervenschwäche), allesamt Zustände die charakterisiert sind von Erschöpfung, Schwäche, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, kognitiver Beeinträchtigung wie auch Erinnerungsschwierigkeiten, Stress, Depression und Angstzuständen.

## Kein Tonic und kein Stimulans

Adaptogene sind keine Pflanzengattung, keine Gruppe, die zusammengefasst wird aufgrund der Wirkstoffe – es

ist die Wirkweise, die ein Adaptogen ausmacht, weshalb verschiedenste Pflanzen mit teilweise völlig unterschiedlichen Inhaltsstoffen als Adaptogene bezeichnet werden. Die heute gültige Definition stammt von der EMA (Europäische Arzneimittelagentur), die zuständig ist für die Beurteilung von Arzneimitteln. Die EMA verwendet die Bezeichnung „adaptogenes Konzept“ in ihrem Bericht und definiert die Adaptogene auf Basis der ursprünglichen Definition von Brekhman und Dardymov (1969) wie folgt:

- Ein Adaptogen ist ungiftig für den Rezipienten.
- Ein Adaptogen ist nicht spezifisch in seinen pharmakologischen Eigenschaften und wirkt indem es die Widerstandskraft des Organismus stärkt, gegenüber einem breiten Spektrum von biologischen, chemischen und physikalischen Faktoren.
- Ein Adaptogen hat die Tendenz, regulierend und normalisierend auf verschiedenste Organsysteme zu wirken.

Um Unklarheiten zu vermeiden, erklärt die EMA klar den Unterschied zu Tonics und Stimulationen.

**Tonics:** Substanzen, die Schwächezustände einzelner Organe oder des ganzen Organismus mildern. Der Begriff wird typischerweise in der traditionellen Heilkunde verwendet, wo Tonics bei Zuständen der Asthenie Einsatz finden (Schwächezustände, Energiemangel).

**Stimulantien:** fördern einen zeitlich begrenzten Anstieg der Leistungsfähigkeit, dem eine Periode von verminderter Leistungsfähigkeit folgt (vgl. Coffein, Nikotin, Kokain). Sie steigern die Aktivität des Sympathischen Nervensystems, können Zustände der Euphorie auslösen (kurzzeitig) und induzieren eine gesteigerte geistige Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

## Anti-Stress-Effekt

Worauf der EMA-Bericht auch eingeht, sind die pharmakologischen

Studien, die seit den 90ern auf dem Gebiet der Adaptogene gemacht wurden. Wohlgermerkt: Die Adaptogen-Forschung vor dem Jahr 1990, und somit auch alle Erhebungen von Nikolai V. Lazarev und seinen Nachfolgern, entspricht zwar nicht den heute geltenden Standards, deutet aber auf die Wirksamkeit und Sicherheit von Adaptogenen in der Behandlung von psychischen Störungen. Moderne Untersuchungsmethoden haben seit 1990 diese Wirkung weiter dokumentiert. So auch, dass Adaptogene das Nervensystem stimulieren, dabei aber andere Stoffwechsel-regulative als Stimulantien verwenden und, dass sie die Art modulieren, wie der Organismus auf Reize reagiert.

Der Anti-Stress-Effekt der Adaptogene rührt daher, dass sie die Stress-Reaktion in der Alarm-Phase reduzieren, somit die Erschöpfungsphase verringern und einen gewissen Schutz gegen Stress erzeugen. Darüber hinaus bauen Adaptogene nach Stress oder Erschöpfung Kraftreserven im Körper auf. Klinische Untersuchungen zeigten die Effektivität der Adaptogene bei Menschen, die einem hohen Maß von körperlicher und geistiger Anstrengung ausgesetzt sind. Jedoch sind diese klinischen Untersuchungen noch nicht in dem Umfang vorliegend, dass sie im Sinne der EMA das Konzept der Adaptogene bestätigen würden. Weitere Forschung ist daher nötig, um die Argumentation zu belegen. Bis dahin sieht die EMA den Begriff Adaptogen als nicht angemessen für eine (medizinische) Vermarktung, lässt ihn aber als Grundlage für die weiterführende Evaluierung traditioneller Naturheilmittel gelten.

## Was zählt nun als Adaptogen?

Nachdem der Hintergrund beleuchtet ist, schauen wir uns nun einige der Pflanzen an, die laut der oben genannten Definition zu den Adaptogenen gezählt werden.



## Jiaogulan

Bereits in alten chinesischen Schriften wurde Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) erwähnt. Die Rankpflanze ist viermal so reich an Gypenosiden (bestimmte Saponine) wie Ginseng, jedoch ohne zu überreizen, was bei Ginseng häufiger der Fall ist. Seinen Beinamen „Kraut der Unsterblichkeit“ trägt Jiaogulan, weil es in der Region Guizhou traditionsgemäß täglich als Tee getrunken wird und unter den Bewohnern der Region eine außergewöhnlich hohe Zahl an über 100-jährigen zu finden sind.

Die in Jiaogulan enthaltenen Gypenoside beugen stressbedingte Erkrankungen vor, indem sie das körpereigene Enzym Superoxiddismutase anregen – ein äußerst wirksames Antioxidans, das unter anderem die Gefäße vor freien Radikalen schützt. Darüber hinaus verbessert Jiaogulan die Pumpleistung des Herzens und damit auch die allgemeine Durchblutung. Der Blutdruck wird, wie bei Ginseng (das auch zu den Adaptogenen zählt), im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben. Bei einer Vergleichsuntersuchung zwischen Ginseng, Jiaogulan und einem blutdrucksenkenden Medikament (Indapamide) wurde an 223 Patienten (drei Gruppen) folgende Effektivität gemessen: Ginseng 46 %, Jiaogulan 82 % und Indapamide 93 %. Jiaogulan kam

also sehr nahe an die Wirkung eines Medikaments heran. Die Vorteile von Jiaogulan sind aber noch umfangreicher: LDL-Cholesterin, Triglyceride und Übergewicht werden gesenkt und der Verklumpung der Blutplättchen wird entgegengewirkt. Jiaogulan beugt so Thrombosen vor. Sogar auf den Herzrhythmus des Ungeborenen hat Jiaogulan erstaunliche Wirkungen, wie bei 30 Schwangeren mit Herzarrhythmien des Fötus festgestellt wurde. Der Erfolg war 100 %ig.

In der chinesischen Medizin wird Jiaogulan seit langem verwendet – es gilt als Qi-Tonikum – und seine Wirkung wurde in klinischen Studien untersucht. Selbst bei hoher Dosierung konnten keinerlei Nebenwirkungen festgestellt werden. Jiaogulan wirkt ausgleichend auf das zentrale Nervensystem, beruhigend auf überbeanspruchte Nerven und anregend auf schwache Nerven. Gleichzeitig sorgt Jiaogulan für eine schnellere Erholung nach der Anstrengung und für besseren Schlaf. Auch sind seine Wirkung auf das Gedächtnis und die Impulsleitung durch die optischen Nervenbahnen (wichtig bei MS Patienten) positiv getestet worden (Zhou YL, Qin Z, Sheng C, Zhang YL, Journal of Wenzhou Medical College, 1991, 1: 17-20). Hervorragende Ergebnisse zeigten auch die Untersuchungen von Jiaogulan bei Sportlern: es reduziert die Milchsäurekonzentration, verbessert die anaerobe Leistung und

das Verhältnis von Testosteron zu Cortisol im Blut. (Fang ZL, Xie MH, Deng J, Yang ZY, Journal of Tianjin Institute of Physical Education, 1997, 12 (4):11-13.

Auch der positive Einfluss von Jiaogulan auf Blutfettwerte, Blutzucker und die Bildung weißer Blutkörperchen konnte gezeigt werden. Weiters wurde Jiaogulan erfolgreich bei chronischer Gastritis eingesetzt (90,7 % Effektivität bei 151 Patienten) und auch bei Entzündungsprozessen, wie sie bei Hepatitis und Bronchitis auftreten, konnte im Rahmen von Studien eine Verbesserung der Symptome verzeichnet werden.

## Maca

Die Knollenpflanze, die in den Höhenlagen der peruanischen Anden wächst, wird dort bereits seit circa 2.000 Jahren angebaut und findet Verwendung als Nahrung, Gewürz, aber auch als Naturheilmittel. Maca ähnelt unserem heimischen Rettich und schmeckt auch vergleichbar. Wie bei vielen Knollengewächsen ist die Konzentration der Wirkstoffe in der Wurzel am stärksten, weshalb diese auch für die Herstellung des Naturheilmittels verwendet wird.

Die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch den Konsum von Maca kann zurückgeführt werden



auf den Kohlenhydratanteil von 50 % sowie den relativ hohen Anteil an hochkonzentrierten und reinen Proteinen. Die Macaproteine enthalten besonders viel Arginin, eine Aminosäure, die als fruchtbarkeitsfördernd gilt und in vielen Produkten zur Steigerung der Libido enthalten ist.

Außerdem enthält die nährstoffreiche Knolle auch einen beachtlichen Anteil an essentiellen Aminosäuren, Fettsäuren und Phospholipiden, die für die Gehirnfunktionen (Konzentration und Gedächtnis) wichtig sind. Eisen, Zink, Magnesium, Calcium, wichtige Mineralstoffe, Saponine, nahezu alle Vitamine und über 300 weitere Substanzen wie Farbstoffe und ätherische Öle runden das Bild ab. Betrachtet man die Nährstoffe insgesamt, so eignet sich Maca als hochwertiges und ausgewogenes Nahrungsmittel, welches sogar von der NASA für die Astronauten-Nahrung verwendet wird.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Maca basiert weiters auf dem Einfluss, den die Wurzel auf unser endokrines System nimmt. Dieses Drüsen-system ist das Kontrollzentrum für die

Produktion von Hormonen. Maca enthält Phytohormone, das sind Substanzen, die in Pflanzen ähnlich wirken wie Hormone in uns. Diese Phytohormone sind in der Lage unsere Hormonrezeptoren zu stimulieren und dadurch unseren Hormonhaushalt zu regulieren indem es als Verstärkung und Auffrischung für unser endokrines System wirkt, was den Informationsfluss innerhalb des Systems unterstützt.

Durch diese Fähigkeit nimmt Maca positiven Einfluss auf unseren Metabolismus, unsere Vitalität, Sexualität, Libido, Ausdauer und Fruchtbarkeit, unsere Lebenseinstellung und allgemein unser Wohlbefinden.



gegen die Bakterien *Aspergillus niger*, *Bacillus cereus*, *Escherichia coli* und *Candida albicans*.

Reishi wirkt entzündungshemmend und entfaltet seine antiallergische Wirkung unmittelbar bei der Ausschüttung von Histamin, da der Pilz darauf abzielt, die überschießende Histamin-Produktion zu vermindern und damit speziell in der Allergiezeit Linderung schaffen kann. Auch bei Nahrungsmittelallergien kann er eingesetzt werden, dazu sollte er eine Stunde vor der Mahlzeit eingenommen werden.

Interessant ist ebenfalls die fördernde Wirkung des Reishi auf Milz, Leber, Lunge, Herz und Niere. Er tonisiert Milz-Qi und Herz-Blut und hilft, Gifte auszuleiten, was die Leber entlastet. Er kann außerdem positive Auswirkungen auf das gesamte Verdauungssystem haben, die gesunde Darmflora stärken und das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen im Darm bewahren. Seine deutlichen blutzuckersenkenden Eigenschaften unterstützen Diabetiker und Entzündungen klingen schneller ab. Sogar bei Haustieren kann der Vitalpilz eingesetzt werden.

Die positive Wirkung des Reishi auf Herz, Kreislauf und Gefäße ist auf seine Triterpene zurückzuführen. Sie senken Cholesterin und Triglyceride, hemmen die Blutgerinnung, wodurch sich die Fließfähigkeit des Blutes ver-

## Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Der Reishi, auch glänzender Lackporling genannt, gilt seit jeher als der wirksamste Vitalpilz. Seit 4000 Jahren ist Reishi im Orient im Einsatz und wird dort als „Pilz des langen Lebens“ bezeichnet. Zu seinen Eigenschaften zählen die Stärkung des Immunsystems, Hilfe bei Allergien, Förderung von Entgiftung sowie der Funktion sämtlicher Organe, Stärkung des Herzens und der Leber. Auch in der Krebsbegleitung wird Reishi eingesetzt, da er als Qi-Spender mit antioxidativer Wirkung gilt.

Durch die enthaltenen Polysaccharide stärkt der Reishi das Immunsystem und ist besonders bei reduziertem Immunstatus infolge chronischer Erkrankungen wirksam. Reishi wirkt antiviral und antibakteriell, ist auch geeignet bei Grippe und Herpes, Rheuma, Morbus Crohn und Lupus erythematoses. Ebenso zeigt Reishi eine hohe Aktivität

**Maca + Cordyceps**

BIO

**Leistungssteigerung und Hormonregulation auf natürliche Weise**

- Steigert die körperliche Ausdauer und Leistung
- Steigert Potenz und Libido
- Gleicht den Hormonspiegel aus und kräftigt die Muskulatur

120 Kapseln  
€ 24,90

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

bessert. Unter anderem ist das günstig bei Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko und bei Tinnitus. Interessant ist Reishi auch für Raucher: Studien zeigen einen Rückgang von Krankheitssymptomen, die durch das Rauchen bedingt sind.

Als Adaptogen erleichtert Reishi in Stresssituationen die Anpassung, so dass die übermäßige Ausschüttung von Stresshormonen reguliert wird. Dadurch schont er die Nerven, aber auch den gesamten Organismus und fördert Entspannung durch die Beruhigung des zentralen Nervensystems. Reishi fördert auch die Sauerstoffaufnahme im Körper und steigert die Ausdauer. Er vitalisiert und kräftigt, fördert die Regeneration, gilt neben Ginseng als wichtigster Jungbrunnen in der chinesischen Medizin.

## Tribulus terrestris (Erdstachelnuss)

Manche bezeichnen die Pflanze als „natürliches Viagra“ und in der TCM ist sie schon lange bekannt als bewährtes Mittel zur Steigerung der Libido. Verantwortlich sind enthaltene Phytohormone, die eine verjüngende Wirkung auf den ganzen Organismus haben.

Die Erdstachelnuss, auch Gokshura, Erdsternchen oder Erd-Burzeldorn genannt, gehört zur Familie der Jochblattgewächse. Das Kraut wird 12 Jahre alt und breitet sich flach über dem Boden aus. Durch diesen kompakten Wuchs und sein feines Wurzelnetz kann es selbst in unwirtlichen, trockenen Gegenden überleben.

Tribulus stammt ursprünglich aus Westasien und ist heute in vielen (subtropischen) Gebieten Asiens, Afrikas und Australiens heimisch. In Indien besiedelt die Pflanze Regionen bis zu 5.000 Metern Seehöhe und auch in südamerikanischen Wüstenregionen ist sie anzutreffen. Nicht bei allen ist sie beliebt, da ihre spitzen Früchte bei Berührung mit der Haut unangenehme



Verletzungen hervorrufen können. In der traditionellen Medizin Chinas und Indiens gilt die Erdstachelnuss nicht desto trotz als wichtiges Mittel zur Verbesserung der Sexualität. Ihre Vielseitigkeit eignet sich darüber hinaus für eine Vielzahl weiterer Beschwerden: von Übelkeit, Entzündungen aller Art, Hautkrankheiten und Herzschwäche bis zu Harnsteinen.

Für medizinische Zwecke wird die ganze Pflanze genützt, wobei sich der höchste Gehalt an Wirkstoffen in den Früchten und Wurzeln befindet. Das Adaptogen enthält Linolsäure, Peroxidase, natürliche Steroide (Diosgenin, Chlorogenin, Ruscogenin u. a.), Saponine, Flavonoide (Rutin, Quercetin, Kaempferol), Tannine, Alkaloide und ätherische Öle.

Neue Studien bestätigen die traditionelle Anwendung von Tribulus als Mittel zur Förderung der Erektion, der Spermienqualität und Libido. Das enthaltene Prohormon DHEA stellt eine Vorstufe der Sexualhormone beider Geschlechter dar. Es stimuliert sowohl die Produktion von Testosteron für den Mann als auch von Estradiol für die Frau. DHEA ist ein natürlicher Gegenspieler des Stresshormons Cortisol, weshalb Erdstachelnuss einen regenerierenden und verjüngenden Effekt auf den gesamten Organismus hat.

Bei Männern wirkt es der Vergrößerung der Prostata entgegen, bei Frau-

en regt es die Follikelbildung in den Eierstöcken an. Cholesterinspiegel und Blutdruck verbessern sich, das Körperfett wird vermindert. Im Sport soll Tribulus für mehr Muskelaufbau und Kraft sorgen, sowie für kürzere Erholungszeiten nach Verletzungen. Enthaltene Saponine hemmen Bakterien, Viren und Pilze. Dazu wurden entwässernde, entkrampfende und schmerzlindernde Eigenschaften festgestellt.

Tribulus ist erhältlich als Tee, Tinktur oder in Kapselform. Als empfohlene Einnahmemenge gelten 500 - 1.500 mg pro Tag, wobei die Kapseln zu den Mahlzeiten mit viel Wasser eingenommen werden sollten. Da es bezüglich einem Langzeitgebrauch nicht genügend aussagekräftige Daten gibt, sollte man besser auf Tribulus-Kuren von maximal 3 Monaten setzen und danach eine Einnahmepause von 6 Wochen einlegen. Beachten Sie, dass bei gleichzeitiger Einnahme von Tribulus und anderen Medikamenten der zuständige Hausarzt zu informieren ist, da Wechselwirkungen nicht vollkommen ausgeschlossen werden können. Bei einer Überdosierung kann es zu Lichtempfindlichkeit sowie Magen-Darm-Problemen kommen. Für Kinder, Schwangere oder Stillende ist die Pflanze nicht geeignet. Leistungssportler, die auf Doping untersucht werden, sollten ebenfalls auf die Einnahme verzichten, da Tribulus zu einer positiven Doping-Probe führen kann.



## Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Eine Pflanze der Extreme – das ist der Rosenwurz, der an Standorten zu finden ist, die sonst nur von wenigen Pflanzen vertragen werden. Gebirge und Felsspalten, Felsvorsprünge und Moore mit wechselhaften und herausfordernden Bedingungen, vorwiegend in der Arktis und Eurasien, dort gedeiht der Rosenwurz. Die Pflanze aus der Familie der Dickblattgewächse hat einen kompakten Wuchs, bevorzugt feuchte Böden und ist mit ihrem dicken Rhizom (Wurzelstock) sehr gut an ihren kargen Lebensraum angepasst. Bereits die Wikinger und die Einwohner Sibiriens schätzten die positiven Eigenschaften von Rhodiola, die ihren Namen trägt, weil die frisch geschnittene Wurzel den Duft von Rosen verströmt.

Der Rosenwurz bietet das, was sich viele Menschen heute wünschen: Viel leisten können, sich alles merken, gut drauf sein und dabei nicht so anfällig sein für Stress und seine negativen Folgen. Das klingt fast schon übertrieben, schenkt man jedoch vielen Untersu-

chungen Glauben, so ist dem Rosenwurz sehr viel zuzutrauen. Dr. Richard P. Brown, Professor für Psychiatrie, widmete dem Adaptogen das Buch „The Rhodiola Revolution“. Im Selbstversuch stellte Brown fest, dass er zu Beginn der Einnahme völlig gesund war, dass er einen klareren Kopf hatte und sein Energielevel höher war, während er sich

leichter entspannen konnte. Darüber hinaus erholte er sich nach dem Sport schneller und war in der Lage mehr in der Arbeit zu leisten.

Ein wesentlicher Grund für die positive Wirkung, ist die durch Rhodiola verstärkte Ausschüttung und gesteigerte Wirksamkeit der Botenstoffe des Gehirns Serotonin, Dopamin und Norpinephrin. Dadurch steigen Wohlfühlgefühl und Antrieb, die vermehrte Gehirnaktivität macht lebendiger und führt zu besserer Konzentration. Auch der Endorphinspiegel (Glücksgefühle) wird erhöht. Zahlreiche Studien zeigten eine deutliche Verbesserung von Lernkapazität, Denkleistung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Eine antidepressive Wirkung wurde in einer Studie mit 150 Personen nachgewiesen, die unter klar diagnostizierten Depressionen litten. Nach einem Monat waren bei zwei Dritteln der Teilnehmer keine Symptome mehr feststellbar. Gleichzeitig nahmen ihre Aktivitäten zu und sie waren geselliger als bei Studienbeginn. Sowohl tageszeitliche als auch allgemeine Erschöpfung waren verschwunden.



Mittlerweile gibt es unzählige Studien zur positiven Wirkweise von Rhodiola. Die Erkenntnisse umfassen auch die positive Beeinflussung des Hormonhaushaltes (sowohl bei Männern als auch bei Frauen) sowie die Verbesserung der Sexualfunktion und Fruchtbarkeit.

In den siebziger Jahren war Rhodiola die „Geheimwaffe“ russischer Sportler und Kosmonauten, die damit ihre mentale und psychische Energie stärkten. Dabei schützt Rhodiola den Körper vor den Folgen von Stress: es kommt zu einer Anpassung der natürlichen Stressreaktion, Gehirn und Herz profitieren von der Reduktion der körpereigenen Stresshormonausschüttung (Corticotropin Releasing Factor). Weiteren Inhaltsstoffen werden herzscheidende, krebsvorbeugende, gewichtsreduzierende und aufgrund der Verbesserung der Reparaturmechanismen in der DNA

### Reishi Extrakt

#### Hochwertiges Adaptogen

BIO

- Unterstützt die Leber und lindert dadurch Allergien
- Reguliert den Cholesterinhaushalt und senkt den Blutdruck
- Unterstützt die Regeneration in der Nacht

90 Kapseln  
€29,90



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

### Tribulus Extrakt + OPC

#### Adaptogen mit Verbesserung der Hormonproduktion in den Nebennieren

- Steigert sexuelles Verlangen im Alter
- Vermindert Körperfett und baut Muskeln auf
- Senkt leicht den Blutdruck und reduziert Stress-Symptome

60 Kapseln  
€34,90



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

auch noch verjüngende Wirkung zugeschrieben.

## Cordyceps sinensis

Cordyceps ist ein chinesischer Pilz, der Energieniveau, Libido, Potenz und körperliche Leistungsfähigkeit steigert. Ganz nebenbei wirkt er auch positiv bei Asthma und stärkt die Lungenfunktion. Chinesischen Athleten gelang es vor ein paar Jahren unter einer mit Cordyceps angereicherten Diät Weltrekorde aufzustellen. Der Grund dafür ist, dass durch Cordyceps die maximale Sauerstoffaufnahme zunimmt, die anaerobe Schwelle deutlich ansteigt, Ermüdung erst später eintritt und die Erholungszeit nach körperlicher Belastung verkürzt wird.

Eine chinesische Studie mit älteren Patienten, die an Müdigkeitssyndrom litten, bestätigte die signifikante Verbesserung im Wachheitsgrad mit 80-

90%. Sie konnten Kälte besser ertragen, ihr Gedächtnis war besser und sie waren sexuell aktiver.

## Nichts für den Akutfall

Die Liste der bisher definierten Adaptogene ist hiermit nicht zu Ende. Weitere Vertreter sind Ginseng, Schisandra, Amla, Ashwagandha und Eleuthero. So mancher Naturheilkundler würde auch Pflanzen wie den Sanddorn gerne zu den Adaptogenen zählen – in Fällen wie diesem ist zu bedenken, dass die Definition der Adaptogene in Bezug auf die jeweilige Pflanze genau zu prüfen ist. Was Adaptogene definitiv nicht sind, ist eine Akutmaßnahme. In der Regel brauchen die Pflanzen mehrere Tage bis Wochen, bis sich ihre Wirkung bemerkbar macht. Gibt man den Heilpflanzen aber die Zeit, um ihre Pflanzenintelligenz im Körper zu entfalten, steht bald fest: Wir brauchen mehr von diesen cleveren Generalisten.



### Quellen:

- Alexander G. Panossian PhD, DSci, Adaptogens in Mental and Behavioral Disorders, März 2013
- [www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-guideline/draft-reflection-paper-adaptogenic-concept\\_en.pdf](http://www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-guideline/draft-reflection-paper-adaptogenic-concept_en.pdf)
- [www.adaptogene.de](http://www.adaptogene.de)
- <https://de.adaptogens.com/c-595.aspx>



# Sprossen und Keimlinge

Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**Besser verträglich als Samen und reicher an Nährstoffen als die ausgewachsenen Pflanzen: Die Keimung sorgt für eine bis zu 87 % gesteigerte Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe. Warum Brokkolisprossen ein vielversprechendes Krebsmittel sind und was die anderen Sorten auszeichnet, lesen Sie hier.**

Kresse kennt jeder, zumindest in seiner Jung-Form. Oder wissen Sie, wie Kresse aussieht, wenn sie groß ist? Sie ist das typische Sprossengemüse – nicht gesät, um ein stattliches Alter zu erreichen. Vielmehr ist sie dazu da, rund ums Jahr für würzige Frische zu sorgen. Sie liefert viele Vitamine, stärkt das Immunsystem, beugt Erkältungen vor und fürs Auge tut sie auch etwas – in Sala-

ten, Sandwiches, Suppen und anderen Gerichten. Neben der Kresse gibt es viele weitere Arten von Sprossen, die auch Keimlinge oder Microgreens genannt werden, ein Wort aus dem Englischen, das sich sinngemäß mit „Mikro-Grünzeug“ übersetzen lässt. Schließlich werden die Microgreens, Sprossen oder Keimlinge maximal 5–7 cm groß, bis sie meist roh verzehrt werden.

In den letzten Jahren hat sich ein regelrechter Trend um Sprossen entwickelt. Die Nachfrage an pflanzenbasierter, regionaler und biologischer Ernährung macht die Minis zur geschätzten Vitaminquelle. Gesundheitsbewusste Genießer, Vegetarier und Veganer schätzen Sprossen als Protein- und Vitamin-B-Quelle. Praktischerweise haben sie ganzjährig Saison und sind in einer großen Vielfalt erhältlich.

## Keim, Keimling oder Sprosse

Keimsprossen oder Sprossengemüse sind junge Pflanzenaustriebe im Ent-



wicklungsstadium zwischen Sämling und Jungpflanze. Botanisch korrekt ist die Bezeichnung „Sämling“, umgangssprachlich hat sich die Benennung „Sprossen“ oder „Keimlinge“ etabliert. Begriffe, die unterschieden werden:

- Keim = Anlage für die spätere Pflanze im Samenkorn, der „Embryo“ der Pflanze
- Keimling = die ganze Baby-pflanze, inklusive der jungen Wurzeln und aller oberirdischen Pflanzenteile
- Sprossen = Stängel und Blätter, die oberirdischen Teile des Keimlings (ohne die noch sehr kleinen Wurzeln)

Als platzsparendes Gemüse, das sein Volumen in kürzester Zeit um ein Vielfaches vergrößert, sind Sprossen kalorienarm und eine reiche Quelle an Nährstoffen und wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen. Die Bandbreite an verschiedenen Sorten zeichnet sich durch un-

terschiedliche Wirkstoffe, Vitamin- und Mineralstoffanteile aus. Geeignet als Keimspalten sind mit Ausnahme der Nachtschattengewächse (Erdäpfel, Tomaten, Melanzani...) fast alle Sämlinge von Nahrungspflanzen (Getreide, Pseudogetreide, Kohlgewächse und Hülsenfrüchte). Gegessen werden die Sprossen in der Regel noch vor Bildung der ersten echten Blätter (nach den Keimblättern), da die Blattbildung bereits einen Teil des Nahrungspotenzials verbraucht und den Geschmack beeinflusst. Die Informationen und Verzehrsempfehlungen zur jeweiligen Sorte sind meist auf der Packung nachzulesen.

## Was das Keimen bringt

Sprossen sind, vor allem wenn sie roh gegessen werden, Lebendigkeit pur. Sie wirken aufbauend und entgiftend, regen den Stoffwechsel an und es wird ihnen sortenübergreifend die Fähigkeit zugeschrieben, das Immunsystem zu stabilisieren.

Der Prozess der Keimung erhöht die Nährwerte, macht die Sprossen reicher an Proteinen und Folaten. Auch die essentiellen (unverzichtbaren) Aminosäuren nehmen deutlich zu (Lysin, Methionin, Leucin, Isoleucin, Threonin, Phenylalanin und Valin). Vitamine und Hormone vermehren sich, bilden sich neu und werden umgewandelt in eine leichter aufnehmbare Form.<sup>1</sup> Die Antioxidantien, zu denen Vitamin C und E zählen, nehmen signifikant zu und verleihen den Sprossen ihre zellschützende Wirkung.

Der Grund dafür ist, dass die Samen durch den Keimprozess beginnen, ihre Inhaltsstoffe aufzuspalten, und enzymatische Stoffwechselreaktionen die chemische Zusammensetzung verändern. Das kann man sich ähnlich vorstellen wie eine komprimierte Datei am

Computer. Im ruhenden Samen sind die Inhaltsstoffe komprimiert und nicht im Detail „lesbar“, beim Keimen werden sie entpackt und bioverfügbar gemacht.

Dadurch sind die Sprossen vom Körper einfacher zu verwerten – ernährungsphysiologisch ein großer Vorteil und mehrfach mit Studien belegt. Eine bis zu 87 % bessere Nährstoffaufnahme von gekeimten Getreiden gegenüber ungekeimten bescheinigt beispielsweise der Beitrag von Singh, Rehal et al. von der Landwirtschaftsuniversität in Punjab.<sup>2</sup> Bemerkenswert ist auch der Artikel von Dipika Agrahar Murugkar vom indischen Zentralinstitut für Agrartechnik. Murugkar erläutert darin die Auswirkung des Keimens von Sojabohnen auf die chemische Zusammensetzung von Sojamilch und Tofu. Das Ergebnis: Gekeimte Sojaprodukte zeigten 7 % mehr Eiweiß in der Sojamilch, 13 % mehr Eiweißgehalt im Tofu, während der Fettgehalt sank (24 % in Sojamilch, 12 % in Tofu). Darüber hinaus ließ sich im Produkt aus gekeimten Sojabohnen eine Verbesserung des Aromas und der gesamten Qualität feststellen (weniger Trypsin-Inhibitoren und Phytinsäure).<sup>3</sup>

## Brokkoli gegen Krebs?

Die Krebsforschung untersucht schon länger die Familie der Kreuzblütler auf ihre Einsetzbarkeit als Krebsmittel, darunter Brokkoli und Karfiol (Blumenkohl), sämtliche Kohlsorten, Kresse, Kren, Radieschen und Rucola. Kreuzblütler enthalten mehr als 150 verschiedene Senföle, die für den teils scharfen oder bitteren Geschmack verantwortlich sind. Das am besten erforschte Senföl heißt Sulforaphan und wurde von Professor Dr. Ingrid Herr und ihrem Team vom Universitätsklinikum Heidelberg in experimentellen Studien untersucht; mit dem Ergebnis, dass Sulforaphan das Krebs-

### Aminosäuren Basic

#### Lebenswichtige Grundbausteine

- Fördert den Stoffwechsel durch Algen Calcium und L-Glutamin
- Für die lückenlose Basisversorgung mit acht essenziellen Aminosäuren
- Ideale Grundversorgung für Hobby- und Freizeitsportler

180  
Kapseln  
€32,90



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



1) Nöcker, Das große Buch der Sprossen und Keime, 1987, S.189.

2) Singh, Rehal et al., Enhancement of attributes of cereals by germination and fermentation: a review; erschienen im Journal "Critical Reviews in Food Science and Nutrition", Volume 55, 2015.

3) Agrahar Murugkar, Effect of sprouting of soybean on the chemical composition and quality of soymilk and tofu, 2014 May, Epub 2011 Nov 3..

4) <https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/events/newsroom/events/medizin-am-abend/2015/19-brokkoli-co/>

5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC23369>

wachstum hemmt und die Wirkung von Chemotherapien verstärkt.<sup>4</sup> Diese Untersuchungen in Heidelberg beziehen sich auf das Sulforaphan aus dem Gemüse und nicht aus Sprossen. Diese hat wiederum Jed W. Fahey mit seinem Team von der John-Hopkins-Universität in Baltimore untersucht und festgestellt, dass 3 Tage alte Brokkoli- und Karfiol-Keimlinge 10–100-mal höhere Glucoraphanin-Werte enthalten (Vorstufe von Sulforaphan) als die entsprechenden reifen Pflanzen.<sup>5</sup> Brokkolisprossen sind demnach eine reiche Quelle an Enzyminduktoren und entschärfen aggressive und zellschädigende Sauerstoffverbindungen.

## Aufzucht

Gekeimte, verzehrfertige Sprossen, die in Lebensmittelmärkten gekühlt angeboten werden, sind die einfachste Möglichkeit, das Mikrogrün mit allen gesundheitsfördernden Eigenschaften zu genießen. Freilich lassen sich die Nährstoffpakete auch selbst ziehen. Bei der Auswahl der Samen gilt es darauf zu achten, dass die Ware explizit zum Keimen ausgewiesen ist. Viele herkömmliche Samen für den Gartenbau sind mit Fungiziden vorbehandelt und der Verzehr als Sprossengemüse daher nicht zu empfehlen, vor allem, weil das Angebot an designierten Keimlingssamen und Anzuchtzubehör groß ist. Ganz gleich ob Sprossenturm, Keimglas oder Kressesieb – Voraussetzung für die Sprossenzucht sind eine feuchte und warme Umgebung sowie ein sehr sauberes Arbeiten, da Bakterien und Schimmelpilze im selben Milieu aufleben wie die Minipflänzchen.

Um die Samen aus ihrem Ruhezustand zu holen werden sie eingeweicht, das Verhältnis von Wasser zu Saatgut sollte mindestens 3:1 betragen. Manche Samen brauchen nur 20 Minuten Einweichzeit, um den Keimprozess in Gang zu bringen, bei anderen dauert es mehrere Stunden. Genaue Informationen sind den jeweiligen Sprossenpackungen zu entnehmen. Nach dem Einweichen der Samen dauert es je nach Sorte zwischen 2 und 7 Tagen, bis die Keim-



linge verzehrfertig sind. Sie haben dann etwa eine Größe von 2–5 cm und nach dem ersten Paar Keimblätter noch keine echten Blätter. Während des Keimens zählt neben der Hygiene vor allem die richtige Kombination von Temperatur, Feuchtigkeit und Zuwendung: Zweimal am Tag werden die Samen mit frischem Wasser gespült, stark schleimende Sorten auch öfter.

Alle Sprossen (selbstgezogene und gekaufte) sollten vor dem Essen gründlich gewaschen werden. Wer hundertprozentig sicher sein möchte, keine ungewünschten Bakterien mit dabeizuhaben, blanchiert, brät oder dünstet die Sprossen für mindestens 30 Sekunden. Es gilt jedoch abzuwägen, ob das tatsächlich nötig ist, denn viele Vitamine und Nährstoffe sind nicht hitzebeständig. Die Lagerung der essfertigen Sprossen gelingt am besten sauber, dunkel, kühl und sollte nur von kurzer Dauer sein.

## Sorten

Sprossen und Keimlinge werden bevorzugt aus Getreide und Hülsenfrüchten gezogen, geeignet sind aber

auch die Jungpflanzen diverser Gemüsearten und Kräuter. Die Keimlinge der Hülsenfrüchte (außer Alfalfa) werden vor dem Essen kurz gegart, um schädliche Enzym-Inhibitoren und Hämagglutinine abzubauen. Je nach Geschmack passen Microgreens zu kalten Gerichten und in Salate, Aufstriche, Suppen, Eintöpfe und Pfannengerichte, geben Smoothies die Extra-Portion Nährstoffe und sind sogar für Süßspeisen geeignet (Weizen, Roggen, Gerste). Der Geschmack reicht von süßlich über frisch bis zu würzig und scharf-aromatisch.

## Kresse

- gehört zu den Kreuzblütengewächsen und ist seit der Antike als Gewürz- und Heilpflanze bekannt
- enthält Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Calcium und Eisen
- stärkt das Immunsystem und hat antibakterielle Eigenschaften, vorbeugend bei Erkältungen
- ist scharf und aromatisch, ideal für den Rohverzehr (auf Brot, im Salat oder Aufstrich)
- Keimdauer: 3–7 Tage

## Radieschen

- hohe Konzentration der Vitamine A, B1 und C
- enthält Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium und Phosphor
- enthält Senfölglykoside
- enthält Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe wie Farb- und Geschmacksstoffe; ihre antioxidative Wirkung gilt als entzündungshemmend)
- Inhaltsstoffe wirken reinigend, antibakteriell, antikanzerogen und verdauungsfördernd.
- stärken Muskel- und Sehkraft
- scharf, würzig, aber milder als Rettich
- Ein paar Radieschensamen bei anderen Sprossen-Kulturen beigemischt

hemmen das Wachstum von Krankheitserregern.

- Keimdauer: 3–5 Tage

## Rettich

- reich an Vitaminen A, B1, B2, Niacin und C
- enthält die Mineralien Calcium, Phosphor, Natrium, Kalium, Eisen und Magnesium
- enthält ätherische Öle mit hohem Senföhlanteil (Senfölglykoside)
- fördert die Verdauung, befreit die Atemwege und stärkt das Immunsystem
- krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben

- scharf-würzig (Vorsicht bei empfindlichem Magen)
- Mischt man ein paar Rettichsamen zu anderen Sprossen-Kulturen, hemmen sie das Wachstum von Krankheitserregern.
- Keimdauer: 4–7 Tage

## Alfalfa (Luzerne)

- zählt zu den Hülsenfrüchten, kann ab Tag 7 roh verzehrt werden (dann sind die L-Canavanine vollständig abgebaut, die dem Samen als Fraßschutz dienen)
- reich an Vitamin B1, B2, E, K, D und vor allem Vitamin A
- enthält viele Mineralien wie Phosphor, Calcium, Magnesium, Kalium,



## INTERVIEW – FRITZ RAUER

**Fritz Rauer ist in 4. Generation Landwirt und hat im biozertifizierten Familienunternehmen im steirischen Bierbaum an der Safen die Sprossenzucht auf ein völlig neues Level gebracht. Österreichs erste EU-weit zugelassene Grünsprossen- und Keimlingsmanufaktur arbeitet CO2-neutral und völlig energieautark.**

**Natur heilt: Herr Rauer, auf dem Dachriegelhof produzieren Sie mit 12 Mitarbeitern Fruchtgemüse, Salate und weitere Superfood-Lebensmittel. Wie sind Sie auf Sprossen und Keimlinge gekommen?**

**Fritz Rauer:** Das ist meiner Frau Anni zu verdanken. Seit 1992 ist sie hauptberuflich im Betrieb mit dabei, davor hat sie Ernährungswissenschaften studiert. Sprossen haben es uns besonders angetan, weil sie viele Aspekte erfüllen: Sie sind regional, haben das ganze Jahr über Saison und vor allem sind sie sehr gesund. Zum Beispiel werden Brokkolisprossen von der Krebsforschung auf ihre tumorhemmende Wirkung untersucht. Mit unseren Sprossen setzen wir nicht nur auf Genuss, sondern auch auf

Gesundheit, ganz nach unserem Motto „Dir sulls guad gehn!“

**Natur heilt: Wie darf man sich die Sprossenzucht bei Rauers vorstellen?**

**Fritz Rauer:** Wir produzieren in unserer selbstgebauten Anlage. Unser Sohn Sebastian, die 5. Rauer-Generation im Betrieb, studiert an der BOKU in Wien und hat bei einem französischen Sprossen-Produzenten gelernt, worauf es beim Anbau ankommt. Auf Basis dieser Erfahrungen haben wir unsere eigene Produktion entwickelt.

**Natur heilt: Wo bekomme ich „Rauers Ernte“-Sprossen?**

**Fritz Rauer:** In unserem 24-h-Selbstbedienungshofladen bekommen Sie das ganze Sortiment. Alle Produkte, die sich ungekühlt versenden lassen, gibt es in unserem Onlineshop, wie die getrockneten Keimlinge und Mehle, Dressings und unsere Rauer-Powerriegel mit und ohne Brokkolisprossen. Über diverse Reformhäuser sind die Sprossen auch frisch zu bekommen. Dasselbe gilt für den Genuss-Region-(Online-)Shop, wo die Sprossen in



Foto: © Furgler

recyclebaren Einweg-Kühlboxen knackig-frisch zu den Kunden kommen.

**Natur heilt: Wohin geht die Reise mit den Sprossen?**

**Fritz Rauer:** Wir beschäftigen uns intensiv mit Produktentwicklung. Zu viel möchte ich noch nicht verraten, aber in Zukunft wird es noch viel mehr gekeimte Sprossenkraft geben! Wir glauben fest an unsere hochwertigen, regionalen Rohstoffe und ihre gesundheitsfördernde Qualität und freuen uns darauf, das Sortiment zu erweitern und unsere Kunden für heimische Superfoods zu begeistern.

[www.rauusernte.at](http://www.rauusernte.at)

[www.genuss-region-shop.at/rauers-ernte](http://www.genuss-region-shop.at/rauers-ernte)



Schwefel, viele Proteine (20 %) sowie 14 Aminosäuren

- Einsatz bei Anämie, Blutungen und Osteoporose
- begünstigt Wundheilung, gesunde Haut und Haare, starke Knochen
- vorbeugend gegen Eisenmangel
- im Wechsel (Klimakterium) geschätzt aufgrund der enthaltenen Phytoöstrogene
- in TCM und Ayurveda bei Verdauungsstörungen eingesetzt – die Enzyme Lipase, Amylase, Coagulase, Invertase, Peroxidase, Pectinase und Protease begünstigen die Verdauung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen
- Kalium wirkt ungewünschter Wasseransammlung im Körper entgegen.
- Chlorophyll stärkt das Immunsystem.
- frischer, leicht süßlicher Geschmack, wenn noch gelb (vor Grünfärbung)
- vervielfachen ihr Volumen beim Keimen
- Keimdauer: 3–6 Tage

## Brokkoli

- Kalium, Calcium, Zink, Eisen, Phosphor
- Vitamin B1, B2, B6, C und E
- enthält Senfölglykoside (Antioxidantien)
- sekundärer Pflanzenstoff Glukoraphanin (Vorstufe von Sulforaphan) in 10–100-mal höheren Anteilen enthalten als in reifem Brokkoligemüse – hemmende Wirkung auf Tumorzellen nachgewiesen
- mild, geschmacklich ähnlich Kresse
- Keimdauer: 3–8 Tage

## Sonnenblumen

- hoher Anteil ungesättigter Fettsäuren
- Phytosterine wirken positiv auf Cholesterinspiegel.
- 28 % Protein (enthält alle essentiellen Aminosäuren)
- Vitamine A, B1, B2, B6, B12, E, F, K und besonders viel D (stärkt das Immunsystem, schützt vor Viren und



reguliert Entzündungsprozesse im Körper)

- sehr viel Eisen, Kupfer und Zink
- nussiges Aroma
- Keimdauer: 2–4 Tage

## Leinsamen

- 30 % ungesättigte Fettsäuren (wirken Ablagerungen im Körper entgegen)
- Vitamine E, F und K
- Eisen, Kupfer, Calcium, Magnesium, Phosphor und Jod
- Leinsamen sind durch die enthaltenen Schleimstoffe ein natürliches Verdauungsmittel.
- stabilisiert Blutzuckerwerte
- Enthaltene Phytoöstrogene wirken positiv auf Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie auf Blutgefäße und Blutdruck.
- schützende Wirkung auf Knochen
- Keimdauer: 3–4 Tage

## Weizen

- Vitamin B1, B2, B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6, B12, C und viel E
- Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Eisen, Man-

gan, Kupfer, Kobalt, Selen, Zink, Jod und viel Calcium

- optimale Zusammensetzung essentieller Aminosäuren
- Spermidin (zellverjüngend)
- alkalisiert den Organismus auf zellulärer Ebene, stärkt das Immunsystem und enthält viele Antioxidantien
- kräftigende und stärkende Eigenschaften
- anfangs süßliches Aroma, später bitter
- ideal zum Entsaften
- Keimdauer: 2–4 Tage

## Kürbiskerne

- Hoher Zinkgehalt unterstützt die Funktion der Prostata.
- delta-5-Sterole und delta-7-Sterole (drosseln Stoffe, die bei gutartiger Prostatavergrößerung wirksam sind)
- wohltuende Wirkung auf die Augen
- Widerstandsfähigkeit gegen Infekte
- regen die Verdauung an
- Spermidin wirkt zellverjüngend (eng mit Zellwachstum verbunden).
- geschälte Ölkürbiskerne verwenden
- nussiges Aroma, auch für Süßspeisen und Brote geeignet
- Keimdauer: 2–3 Tage (werden danach rasch bitter).



# Kren – zum Weinen gut

Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

**V**iele Tränen wurden wegen ihm vergossen, so manche Erkältung und Blasenentzündung im Keim erstickt. Wir würdigen die Heilpflanze des Jahres 2021 im Porträt.

Heilpflanzen mit antibiotischen Inhaltsstoffen gibt es viele, man denke an Zwiebel, Knoblauch und Kurkuma. Sie geben Gerichten eine interessante Note und wirken ganzheitlich positiv auf Verdauung und Immunsystem. Würde die Pharmaindustrie dergleichen Wundermittel verkaufen – wir wären wohl skeptisch. Doch die Natur bringt es zustande, hochkomplex aufgebaute Wirkstoffe zu erschaffen, die in ihrem natürlichen Verband optimal ausgewogen wirken und vielseitig einsetzbar sind. Kren oder Meerrettich ist

genau so ein Fall – eine altbewährte Naturarznei, so scharf wie ein Schweizer Taschenmesser.

## Herkunft und Ursprung

Meerrettich stammt ursprünglich aus dem Wolga-Donau-Gebiet und verbreitete sich ab dem frühen Mittelalter in Zentraleuropa. Seine Heilwirkung soll bereits in der Antike geschätzt

worden sein. Heute ist er nahezu überall in Europa heimisch und wird als Gewürzpflanze kultiviert. Der in Österreich, Süddeutschland und Südosteuropa verwendete Name „Kren“ lässt sich angeblich vom slawischen Wort „krenas“ (weinen) ableiten. Der lateinische Name „Armoracia rusticana“ kann hingegen übersetzt werden mit „am Meer wachsend“ und „ländlich, bäuerlich“. Woher die deutsche Bezeichnung Meerrettich stammt, lässt sich nicht eindeutig sagen. Manche Quellen meinen, „Meer“ deutet auf die ferne Herkunft hin, andere verweisen auf „Mähre“ (alte Bezeichnung für Pferd), da Kren auf Englisch „Horseradish“ genannt wird (Pferderettich). „Meer“ kann aber ebenso für „groß“ stehen, was den Meerrettich schlicht zum „großen Rettich“ macht.



## REZEPTE

**Mit Honig gegen Bronchitis:** Ein ca. 5 cm langes Stück Krenwurzel reiben und mit 4 EL Honig in ein Schraubdeckelglas geben. Die schleimlösende und entzündungshemmende Mischung im Kühlschrank aufbewahren und zweimal täglich 1 TL einnehmen.

**Harntreibender Meerrettichwein:** Bei Harnwegsinfekten oder Blasensteinen 10 dünne Scheiben Kren in einem Glas mit 100 ml Weiß- oder Rotwein übergießen und den Ansatz über den Tag ziehen lassen. Am Abend schluckweise trinken.

**Durchblutungsfördernde Auflage bei Muskelschmerzen:** Ein Leintuch mit frisch geriebenem Kren bedecken und auf die schmerzende Stelle auflegen, mit einem Tuch abdecken und 5–10 Minuten einwirken lassen. Direk-

ten Hautkontakt meiden – es kann zu Irritationen kommen.

**Immunstärkende Kur:** 2 Wochen lang morgens und abends jeweils 1 TL frisch geriebenen Kren einnehmen, um Erkältungen vorzubeugen.

**Meistertonikum:** Dieses Rezept datiert angeblich zurück bis ins Mittelalter, wirkt antibakteriell, hat starke antivirale und antimykotische Eigenschaften, reinigt das Blut, erhöht die Durchblutung des Körpers und den Lymphfluss und findet auch bei Candida Einsatz. **Zutaten:** 700 ml Apfelessig, ¼ Tasse fein gehackter Knoblauch, ¼ Tasse fein gehackte Zwiebeln, 2 frische Chili (die schärfsten, die zu bekommen sind – Handschuhe tragen!), ¼ Tasse geriebener Ingwer, 2 EL frisch geriebener Meerrettich, 2 EL Kurku-

ma-Pulver oder 2 Kurkuma-Wurzeln (färben stark!); **Zubereitung:** Alle Zutaten außer dem Apfelessig mischen und in ein großes Glasgefäß geben (ca. 1,5 l). Mit Apfelessig auffüllen, gut verschließen und schütteln, für 2 Wochen an einen kühlen und trockenen Platz stellen und dabei mehrmals täglich schütteln. Die Flüssigkeit nach 14 Tagen abgießen, dafür die Zutatreste (Trester) gut auspressen und den Heilessig in dunkle Flaschen abfüllen. Der Trester lässt sich als Würze verwenden. Dunkel gelagert ist das Meistertonikum lange haltbar. **Dosierung:** Prophylaktisch 1 Esslöffel am Tag unverdünnt einnehmen, bei akuten Symptomen 1 EL 5- bis 6-mal am Tag. Vorsicht: Der Geschmack ist sehr intensiv und scharf! Wem das zu viel ist, kann das Meistertonikum ins Salatdressing mischen.

## Pflanze

Kren ist eine winterharte Staude aus der Gattung der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) und wächst zwischen 50 und 125 cm hoch, bei gut durchwurzelbarem Boden auch bis zu 2 m. Von intensivem Duft sind die kleinen weißen Blüten, die von Mai bis Juli traubenförmige Blütenstände bilden und zu kleinen kugelförmigen Früchten werden. Imposant sind die langstieligen Blätter, die teils direkt von der Wurzel austreiben, bis zu 1 m lang werden und kräftig gekerbt sind. Der Stängel ist innen hohl und mit kleineren Blättern besetzt. Für den Anbau interessant ist vor allem die Pfahlwurzel. Sie erreicht in der Regel eine Länge von rund 30 bis 40 cm, seltener bis zu 60 cm, bei einem durchschnittlichen Durchmesser von 3 bis 4 cm. Außen ist die Wurzel unregelmäßig gelb-bräunlich gefärbt, innen ist sie weiß und faserig.

## Inhaltsstoffe

- Vitamin C, B1 und B2
- Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Eisen, Phosphor, Kalzium und Magnesium)
- Flavonoide (Quercetin)

### Curcuma Extrakt Forte

BIO

#### Geniales Heilmittel aus der Küche der Natur

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

90 Kapseln  
€ 29,90



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

Bezahlte Anzeige



- Glucosinolate (Senfölglykoside; werden beim Zerkleinern vom Enzym Myrosinase in Senföle aufgespalten)

## Wirkung

- appetitanregend, verdauungsfördernd und -regulierend (erhöht Magensaftsekretion)
- krampflösend, schmerzstillend und durchblutungsfördernd
- antibiotisch (bei Bronchitis, Sinusitis, Husten, Erkältung, Nieren- und Harnwegsinfektionen)
- schleimlösend (bei Infektionen der oberen Atemwege)
- antimikrobiell und antibakteriell
- antioxidativ
- harntreibend
- entgiftend und blutreinigend
- eritzende Wirkung (auch als Aphrodisiakum einsetzbar)

## Lagerung und Zubereitung

Die Krenstange zuerst schälen, senkrecht zur Reibfläche halten und vielmehr „reißen“ als reiben, da sie sonst fasert. Aroma und Schärfe sind sehr flüchtig – daher am besten frisch genießen. Ungeschält und im Ganzen lässt sich die Wurzel in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und bis zu 2 Wochen im Kühlschrank lagern (Gemüsefach). Aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit ist Kren ganzjährig als Frischware im

Handel erhältlich. Auch wird er bereits gerieben und aromageschützt im Glas angeboten. Lediglich fürs Trocknen eignet sich Meerrettich nicht, da die flüchtigen Öle verfliegen und damit auch der typische Geschmack und die Wirkstoffe.

Über den heilsamen Effekt hinaus kombiniert sich Kren kulinarisch traditionell mit Brettljause und darf auch auf keiner Ostertafel fehlen. Warmen Gerichten, wie gekochtem Rindfleisch, gibt er seine besondere Note in Form von Apfel- oder Semmelkren, zu Lachs passt Sahnkren, zu Wild wird Kren mit Preiselbeeren gereicht und am Würstelstand kommt er obligat zu Würsteln mit Senf.

## Dosierung und Kontraindikation

Die Tagesdosis für einen Erwachsenen liegt zwischen 10 und 25 g der frischen Wurzel, empfehlenswert sind 20 g. Eingenommen wird in der Regel der frische Kren, seltener Frischpflanzensaft.

Aufgrund der enthaltenen Senföle hat Meerrettich (schleim-)hautreizende Eigenschaften. Bei Magen- oder Darmgeschwüren, entzündlichen Darm- oder Nierenerkrankungen ist von der Anwendung abzusehen. Auch bei Menschen mit Schilddrüsenproblemen ist die Einnahme von Kren nicht empfehlenswert, ebenso sollten Kinder unter 4 Jahren Meerrettich meiden.





# Grapefruitkernextrakt

Von Mag.<sup>a</sup> Ines Siegl

## Gefäßschutz

**R**ehabitiert von bitteren Naturarznei-Machenschaften hat die Zitrusfrucht gerade wieder Hauptsaison. Dass es die Grapefruit überhaupt gibt, ist einem glücklichen Zufall zu verdanken, der in der Karibik geschehen ist.

Wenn Sie jemals den Gedanken hatten „Meine Familiengeschichte ist ... kompliziert“, dann haben Sie sich noch nie mit der verschachtelten Historie der Zitrusfrüchte befasst. Da geht es drunter und drüber! Als Urahn aller Zitrusfrüchte gilt die Chinesische Buchsorange, die über 7 Millionen Jahre alt ist und aus Südasien stammt. Aus ihr entwickelten sich Zitronatzitronen, Mandarinen und Pampelmusen. Verworren wird es ab diesem Punkt, denn aus diesen drei Richtungen entstanden im Laufe der Zeit alle Zitrusfrüchte, die wir heute kennen – durch munteres Kreuzen querebet. Bei manchen Schöpfungen regierte der Zufall, bei anderen wurde vom Menschen nachgeholfen. Die Grapefruit (*Citrus paradisi*) zählt zu den natürlichen Zufallskreuzungen und wurde im Jahr 1750 auf der Karibikinsel Barbados entdeckt. Sie vereint die Qualitäten der Pampelmuse (bitter) und der Orange (fruchtig) und hat ihren Namen, da die Früchte weinrebenartig am Baum wachsen. Seit 1875 wird die bittersüße Frucht kommerziell angebaut, Hauptsaison ist zwischen Oktober und März. Grapefruits im europäischen Handel stammen meist aus Israel oder Südafrika.

## Bitter gegen Pilze, Bakterien und Viren

Die Frucht ist reich an Vitamin C, enthält die Vitamine A, E, B1, B2, B3, B5, B7 und K sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin

verleiht roten Früchten und Gemüsen ihre Farbe, ist auch in roten Grapefruits enthalten und wirkt antioxidativ und präventiv auf das Herz-Kreislauf-System. Wie aber kommt es, dass Grapefruitkerne als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden? Dies beruht auf der Beobachtung eines Arztes in seinem Garten: Auf seinem Komposthaufen verrotteten die Grapefruitkerne nicht, zeigten sich resistent gegen Schimmelpilze, Fäulnisbakterien, Viren und Parasiten. Ähnlich wirkt der aus gemahlenden Kernen und Schalen hergestellte Grapefruitkernextrakt im Darm, wo Fehlbesiedelungen ausgemerzt werden, das Mikrobiom verbessert und bei akuten Infekten unterstützt wird.

Mitverantwortlich für die gesundheitsfördernde Wirkung von Grapefruitkernextrakt sind Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), die den Pflanzen Schutz vor schädlichen Einflüssen bieten. Im Körper wirken sie als Radikalfänger und Vitaminverstärker, da sie Vitamin C vor Oxidation schützen und seine Wirksamkeit verlängern (Depotwirkung). Grapefruitkernextrakt enthält die Bioflavonoide Kaempferol (hemmt das Wachstum bestimmter Bakterien, Pilze und Viren) sowie Hesperidin (verbessert Funktion und Integrität der Kapillaren, hält Gefäße elastisch, schützt die Venen, stärkt das Immunsystem und schützt vor Viren).

Das ebenso enthaltene Glycosid Naringin zeichnet sich verantwortlich für den bitteren Geschmack und unterstützt das Herz-Kreislauf-System durch Senkung der Cholesterinwerte und auch der Triglyceride.

## Grapefruitkernextrakt

Antimikrobielle  
Wirkung aus  
der Natur

90  
Kapseln  
€ 26,40

100 % reiner Grapefruitkernextrakt  
gewonnen mit lösungsmittelfreier  
Kaltwasserextraktion mit 50%  
Flavonoiden als sekundären  
Pflanzenstoffen.



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



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



## Fördert die Fettverbrennung

Eine Studie von 2004 bestätigte, was seit den 70er-Jahren bekannt ist: Grapefruits helfen beim Abnehmen. Die Teilnehmer (100 übergewichtige Männer und Frauen) aßen täglich eine Grapefruit oder tranken Grapefruitsaft und verloren ca. 1,5 % Gewicht, ohne sonst etwas an ihrem Essverhalten zu verändern. Die Erklärung dafür: Inhaltsstoffe der Grapefruit kurbeln ganz natürlich die Fettverbrennung an. Wirkungsvoller als das Essen der Früchte ist die Verwendung von konzentriertem Grapefruitkernextrakt. Nach TCM nährt er das Erdelement, Heißhunger und Lust auf Süßes werden abgeschwächt, während Bitterstoffe die Verdauung fördern. In der heutigen Ernährung ist bitterer Geschmack selten (enthalten in Grapefruit, Kohlsprossen, Endiviansalat, Cranberry, Artischocke, Amaranth, Löwenzahn, Radicchio, Quinoa, Rucola) – denn aus Gemüse und Obst werden Bitterstoffe weitestgehend herausgezüchtet. Sobald auf unserer Zunge „bitter“ erkannt wird, wird die Produktion von Magensaft, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensekret angeregt und die Peristaltik gefördert. Das Zusammenziehen und Ausdehnen „trainiert“ den Verdauungstrakt, um Krankheitserreger, Gifte und Schlacken schnell

ler aus dem Körper zu befördern. Auch die Leber profitiert sehr von Bitterstoffen, die sie beim Entgiften unterstützen.

## Schlechter Ruf

Vor einigen Jahren gab es Aufruhr um gesundheitsgefährdende Stoffe, die in Grapefruitkernextrakten gefunden wurden. Es handelte sich dabei um Extraktionsmittel, deren Rückstände in einem Grapefruitflüssigextrakt nachgewiesen werden konnten; mit der Folge, dass jenes Produkt vom Markt verbannt wurde. Leider war der Ruf von Grapefruitkernextrakten dadurch nachhaltig angeschlagen. Unser Grapefruitkernextrakt wird durch besonders schonenden Kaltwasserauszug ohne jegliche Zusätze gewonnen. Reinheit und Unverfälschtheit sind garantiert, ebenso wie der hohe Wirkstoffanteil an Bioflavonoiden – eines der wichtigsten Qualitätsmerkmale von Grapefruitkernextrakten. Unser Produkt ist kein Flüssigextrakt wie der ehemals vom Markt genommene. Wir setzen auf getrockneten Extrakt, weil sich die Einnahme dadurch deutlich angenehmer gestaltet als beim sehr bitteren Flüssigextrakt. Sollte für die Anwendung ein Flüssigextrakt gefragt sein, lässt sich dieser auch aus den Kapseln herstellen. Dazu einfach die Kapselhülle öffnen und den getrockneten Ex-

trakt unter Rühren vollständig in Wasser auflösen.

## Achtung!

Bei gleichzeitiger Einnahme kann Grapefruitkernextrakt die Wirkung von Medikamenten beeinflussen, darunter Blutdrucksenker, Antidepressiva, Blutverdünner, Krebsmedikamente und die Antibabypille. Das liegt an den Furocumarinen (sekundäre Pflanzenstoffe) der Grapefruit, die ein Enzym hemmen, das verantwortlich für den Abbau von Medikamentenwirkstoffen im Körper ist. Zwischen der Einnahme von Grapefruitkernextrakt und etwaigen anderen Medikamenten sollten daher immer einige Stunden Abstand liegen. Eine Abklärung mit dem behandelnden Partner aus dem Gesundheitswesen ist im Zweifel immer ratsam.

## Einsatz

- Appetitausgleich
- Cholesterin wird gesenkt
- chronische Entzündung
- Gefäßerkrankungen
- Pilzkrankungen
- Triglyceride (senkend)
- Venenprobleme
- Verdauungsprobleme







## TERMINKALENDER

23.12.2020 -  
03.01.2021

### Betriebsurlaub bei Dr. med. Ehrenberger

Vom 23. Dezember 2020 bis zum 3. Jänner im neuen Jahr gönnen wir uns eine Pause. Ab Montag, dem 4. 1. 2021, sind wir ab 8:00 wieder für Sie da und arbeiten auf Hochtouren für unsere Überzeugung „Natur heilt!“. Während des Betriebsurlaubes können Sie alle Bestellungen auf [www.dr-](http://www.dr-ehrenberger.eu)

[ehrenberger.eu](http://ehrenberger.eu) online platzieren – die Auslieferung erfolgt ab dem 4. Jänner.

Wir wünschen Ihnen an dieser Stelle ein frohes Fest, besinnliche Stunden und einen gesunden Start ins Jahr 2021. 🌿

16.04.-  
18.04.2021

### VERSCHOBEN: Vital & Genuss 2020 – Messe für Gesundheit und Wohlbefinden

**Veranstalter:** Arena Nova BetriebsgmbH

**Datum:** Freitag, 16.04.2021 | Samstag, 17.04.2021  
Sonntag, 18.04.2021

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

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

**Standort Aussteller:** Halle 1, Eckstand 162

**Vortrag von Referent** Dr. med. Michael Ehrenberger. Uhrzeit: 10.30-11.30 Uhr

**Thema:** Endothel Life – Gefäßschutz für ein längeres Leben

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

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



# Winter 2020



WAS GIBT ES NEUES BEI DR. MED. EHRENBERGER?

## Haben Sie schon gewusst?

Wenn Sie in unserem Onlineshop Produkt-Bewertungen abgeben, sammeln Sie Bonuspunkte! Für jede eingereichte Bewertung bedanken wir uns bei Ihnen mit 250 Bonuspunkten, einzusehen auf Ihrem Kundenkonto. Das entspricht dem Wert von 2,50 Euro, den Sie bereits bei Ihrem nächsten Einkauf einlösen können.

Wenn Sie gerne Ihre Meinung oder Erfahrung zu unseren Produkten teilen möchten, können Sie das ganz einfach auf unserer Internetseite [www.dr-ehrenberger.eu](http://www.dr-ehrenberger.eu) tun. So helfen Sie nicht nur uns dabei, unsere Produkte kontinuierlich zu verbessern – Sie helfen auch anderen bei ihrer Entscheidung. 🌱



## Wir sagen Danke!

Seit Kurzem sind wir stolze Träger des „Trusted Shops“-Zertifikats, das sicheres Online-Shopping auszeichnet. Wir sagen Danke an all unsere Kunden, die mit ihren positiven Rückmeldungen dazu beigetragen haben, dass wir uns mit 4,98 von 5 Sternen schmücken dürfen – eine wunderbare Bilanz für unsere Arbeit und großartige Motivation für unser Tun.

Ihr Vorteil: Als Kunde von Unternehmen, die das Trusted-Shops-Gütesiegel tragen, haben Sie maximale Sicherheit bei Ihren Einkäufen (Käuferschutz bis 20.000 Euro) und profitieren von den echten Erfahrungen anderer.



**TRUSTED  
SHOPS®**



# „Lieber Dr. Ehrenberger...“

## Fragen & Antworten



**Regina M. fragt:** „Meine Kinder besuchen die Schule (NMS) und auch wenn die Vorkehrungen zum Eindämmen des Coronavirus streng eingehalten werden, möchte ich vorbeugend etwas tun, um ihr Immunsystem zu stärken und vermeiden, dass sie sich erkälten oder eine „normale“ Grippe bekommen. Was können Sie mir empfehlen?“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Wir erzielen mit unserem Sternanis sehr gute Erfolge und bekommen viele positive Rückmeldungen. Für Kinder ist er ebenfalls bestens geeignet. Falls Ihre Kinder die Kapseln nicht im Ganzen schlucken können, ist es auch möglich, sie zu öffnen und das Pul-

ver in eine Flüssigkeit einzurühren. Wenn die Kapseln im Akutfall eingenommen werden, darf man die empfohlene Tagesdosis erhöhen. In Kombination empfehle ich immer gerne ‚Acerola Vitamin C + Zink‘, um den Vitamin-C-Bedarf abzudecken – Zink hat ebenfalls eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem.“



**Gudrun R. sagt:** „Ich bin jetzt 72 Jahre alt und nehme keinerlei Medikamente. Meinen Alltag meistere ich allein. Körperliche Beschwerden habe ich auch keine, dennoch möchte ich etwas für mein Gedächtnis tun, um es zu unter-

stützen – ich habe gehört, Sie haben ein passendes Produkt in Ihrem Sortiment.“

**Dr. med. Ehrenberger:** „Im Alter ist es wichtig, seine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu stärken. Damit Sie geistig fit bleiben, empfehle ich Ihnen unsere ‚Denk Fit Kapseln‘. Die enthaltenen Nährstoffe unterstützen die neuronalen Transmitter (Botenstoffe) und fördern somit das Denk- und Erinnerungsvermögen. Auch die Einnahme von Curcuma und Omega-3-Fettsäuren hilft, das Gehirn fit zu halten. Früh genug sollte man auch mit Gedächtnisübungen beginnen, denn für das Gehirn gilt das gleiche Gesetz wie für unsere Muskeln: Use it or lose it.“

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

### Denk Fit Gedächtniskapseln

Nährstoffe fürs Gehirn – beste Hirnleistung auch im Alter

- Bietet eine optimale Unterstützung bei Gedächtnisproblemen
- Unterstützt neuronale Transmitter (Botenstoffe)
- Fördert die Gedächtnisleistung

60 Kapseln  
€34,90



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

### Weidenrindenextrakt

NEU

Das natürliche Aspirin

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

120 Kapseln  
€24,90



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

Bezahlte Anzeigen



Linda T. sagt: „Ich habe immer wieder Migräne und Spannungskopfschmerzen. Dazu meine Frage: Welche Produkte sind dafür geeignet? Ich habe bereits gute Erfahrungen mit Ihrem Sortiment gemacht und ich weiß, wie sorgfältig und hochwertig Ihre Mittel hergestellt werden.“

Dr. med. Ehrenberger: „Danke für das positive Feedback! Gegen Migräne und Kopfschmerzen empfehlen wir gerne den ‚Vitamin B-Komplex‘, da die Vitamine B9 und B12 sehr gut entgegenwirken. Der ‚Weidenrinden Extrakt‘ ist ebenfalls ein Produkt, das hierfür gerne eingesetzt wird. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und wird als ‚natürliches Aspirin‘ angesehen. Für die Gesundheit der Gefäße empfehle ich Ihnen das ‚Krill Öl‘, da durch Omega-3-Fettsäuren eine Verbesserung der Blutfettwerte erzielt werden kann und somit Herz und Gefäße geschützt werden. So kann man den Spannungskopfschmerzen schon vorab entgegenwirken.“



Karin S. fragt: „Was kann ich bei Schuppenflechte tun bzw. wie kann ich dieser vorbeugen?“



Dr. med. Ehrenberger: „Schuppenflechte entsteht durch verschiedene Faktoren, wie Genetik, Hormone, psychische Verfassung und andere Erkrankungen. Es ist daher wichtig, mehrere Faktoren zu berücksichtigen, um gegen die Schuppenflechte vorzugehen. Angefangen bei der richtigen Reinigung und Pflege der Haut, durch die man sie in den Griff bekommen kann, halte ich es für sehr wichtig, im Vorhinein für ein starkes Immunsystem zu sorgen – am besten wäre es doch, die Schuppenflechte erst gar nicht aufkommen zu lassen. Hilfreich dafür sind eine Darmsanierung sowie die Reinigung der Leber. Dazu eignen sich ‚Mariendistel Leberkapseln‘, die der Leber bei der Entgiftung



und Regeneration helfen sowie die ‚Lactobacillus Darmbakterien‘, die zur Erhaltung der Darmgesundheit beitragen. Zur äußerlichen Anwendung empfehle ich Ihnen unsere ‚Universal Hautpflege Salbe‘ aus rein natürlichen Inhaltsstoffen wie Lavendelöl, Bienenwachs und Fichtenharz. Tragen Sie die Salbe auf die betroffenen Stellen auf, um den Heilungsprozess zu beschleunigen und verwenden Sie sie darüber hinaus als effektive Haut- und Feuchtigkeitspflege.“

Tamara L. sagt: „Ich bin auf der Suche nach etwas, das meinem Mann und mir mehr Kraft verleiht und das Immunsystem stärkt. Besonders ihm ist es wichtig, da er vorwiegend körperliche Arbeiten ausübt. Er fühlt sich dadurch oft erschöpft, dazu kommen psychische Belastungen aufgrund von Stress.“

Dr. med. Ehrenberger: „Für die Stärkung des Immunsystems empfehle ich Ihnen Bio-Sternanis, der übers ganze Jahr bedarfsweise eingenommen werden kann. Besonders in der kalten Jahreszeit hilft er mit der enthaltenen Shikimisäure viralen Infekten entgegenzuwirken. In Kombination mit einer Darmsanierung ist das Immunsystem gut gestärkt. Gegen Stress und für eine ausgeglichene Psyche ist der ‚Rhodiola Rosea Extrakt‘ sehr gut geeignet. Die Phytohormone des Adaptogens haben eine nervenstärkende Wirkung und sind ideal gegen Erschöpfung und Stress im Alltag. Gleichzeitig erhöhen sie die körperliche Fitness – diese Kombination sollte für Ihren Mann besonders geeignet sein.“



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

Bezahlte Anzeigen

## Rhodiola Rosea Extrakt

### Beste Adaptogene helfen bei Stress & Schlafstörungen

- Steigert die geistige Leistungsfähigkeit durch Abbau von Stress
- Erhöht die körperliche Fitness
- Wirkt allgemeiner Erschöpfung entgegen

60  
Kapseln  
€29,70



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



# Buchempfehlungen



## Rupert Sheldrake: Das Gedächtnis der Natur

Das revolutionäre Erklärungsmodell des von der Wissenschaft bisher ungelöften Rätsels der Formentstehung. Warum sieht etwas so aus, wie es aussieht? Welche offenbar intelligente Kraft gibt ihm seine eigentümliche Form? Die morphogenetischen Felder bilden ein höchst einleuchtendes Erklärungsmodell, das zu umwälzenden Konsequenzen für das moderne Denken und seine naturwissenschaftliche Weltansicht führt.

*FISCHER Scherz, ISBN: 978-3-50215-189-0*



## Johannes Huber: Der holistische Mensch

Der Holismus versteht den Menschen nicht nur als körperliches Wesen, sondern versucht, ihn in seiner Gesamtheit zu begreifen. Denn Forschungen zufolge bilden Körper, Geist und Seele ein komplexes System, das mit anderen komplexen Systemen kommuniziert. Auf Basis von Quantenphysik, Epigenetik und moderner Medizin erklärt der renommierte Arzt Prof. Dr. Dr. Johannes Huber diese spannenden Wechselbeziehungen. So sind bei der Zeugung eines Menschen gewisse Dinge bereits vorherbestimmt – nicht nur durch die DNA, sondern auch durch die Handlungen unserer Eltern und Großeltern. Wir synchronisieren unser Leben mit der Drehung der Erde, jede Zelle lebt nach dem Rhythmus, den die Sonne uns vorgibt. Wir sind weit mehr, als wir denken.

*Goldmann Verlag, ISBN: 978-3-44222-268-1*



## Renée Weber: Alles Leben ist eins

Seit den Tagen von Descartes ist die Schere zwischen Spiritualität einerseits und Naturwissenschaft andererseits immer weiter auseinandergegangen – mit verheerenden Folgen für die Menschheit. Jetzt ist die Zeit gekommen, um die beiden Welten wieder zu verbinden und zu erkennen: Die Welt ist eins! Renée Weber, Professorin der angesehenen Princeton-Universität, gelingt in ihrem Werk der Brückenschlag zwischen den nur scheinbar getrennten Reichen durch einen faszinierenden Dialog zwischen großen Mystikern und bedeutenden Physikern und Biologen. Gerade die moderne Quantenphysik und die Biologie haben durch Forscher wie David Bohm oder Rupert Sheldrake die Basis geliefert, auf der diese neue Brücke errichtet werden kann. So zählen die Gespräche zwischen dem Dalai-Lama und Bohm auch zu den Höhepunkten des Buches.

*Crotona, ISBN: 978-3-86191-112-8*



## Dr. Leo Pruimboom: Werde wieder Mensch

Artgerecht bedeutet: dem Menschen entsprechend. Daher verfolgt eine artgerechte Ernährung den Ansatz, unsere Nahrung wieder dem Menschsein anzupassen. Gerade in diesem Bereich hat es im Laufe der Evolution große Veränderungen gegeben, nicht immer in eine Richtung, die uns Menschen auch guttut. Dieses Buch zeigt die Kraft menschengerechter Lebensweise auf und führt dabei auf eine faszinierende Art und Weise in die Welt der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Dabei geht es um mehr als um gesunde Ernährung: Es geht darum, zu erkennen, wie die einzelnen Bestandteile unserer Nahrung und deren Kombination auf unseren Körper wirken.

*Plumtree Editorial (Nova MD), ISBN: 978-3-96698-307-5*



# Natur heilt

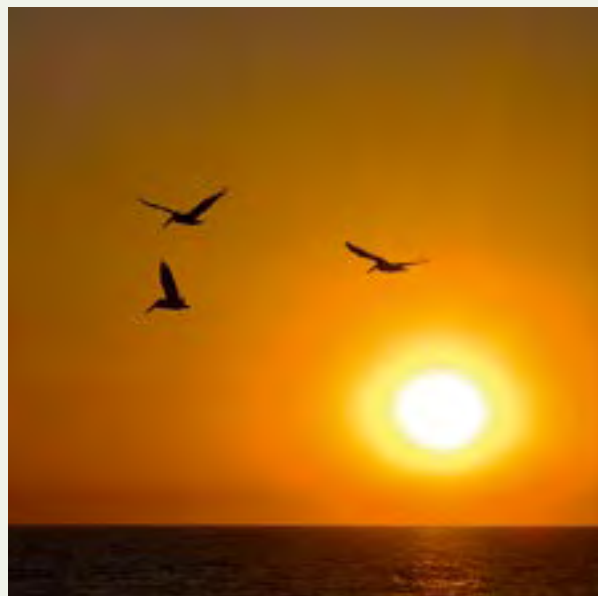
Verein für Kooperation mit und für Natur

## 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
- 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](mailto:info@natur-heilt.at)  
[www.natur-heilt.at](http://www.natur-heilt.at)

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

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

Tätigkeit

Email

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 2021.





Dr. med. Ehrenberger  
Bio- & Naturprodukte

# Schenken Sie Gesundheit!

**...mit  
den Kuren  
von Dr. med.  
Ehrenberger!**

**Zum Beispiel:**

- Bio Immunkur
- Darmkur
- Herz-Kreislauf Kur
- Leberkur
- Gelenkekur



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

 **Dr. Ehrenberger  
synthese**