

## Newsletter Februar 2024

### **Vorstellung: Vitalpilz Pleurotus ostreatus (Quelle: Therapeuteninfo von MycoTroph)**

„Der Pleurotus genießt aufgrund seiner großen Bandbreite wertvoller Vitalstoffe überall auf der Welt große Wertschätzung. Sein hoher Proteingehalt macht ihn zudem für Vegetarier und Veganer besonders interessant. Vielen ist der Pleurotus besser bekannt als Austernpilz (Austerseitling). Er ist reich an Vitaminen des B-Komplexes, enthält Folsäure, die Vitamine C und D, alle essenziellen Aminosäuren und das wertvolle Polysaccharid „Pleuran“.

Der Pleurotus entspannt Muskeln, Sehnen und Gelenke. Durch seinen Gehalt an Provitamin D fördert dieser Heilpilz zudem die Knochen- und Knorpelbildung und beugt der Osteoporose vor. Der Pleurotus trägt zur Blutbildung bei und fördert die Gewebsregeneration. Weiterhin entfaltet er eine senkende Wirkung auf den Homozysteinwert im Blut. Dadurch ist er sowohl präventiv als auch therapeutisch bei Arteriosklerose und Bluthochdruck von Bedeutung. Diese Wirkungen sind zurückzuführen auf deinen Gehalt an Folsäure und Vitamin B12. Ist der Homozysteinwert dagegen erhöht, steigt das Risiko für vaskuläre Demenzen und Alzheimer.

Eine weitere wichtige Eigenschaft des Pleurotus ist seine senkende Wirkung auf den Lipoproteinhalt. Das heißt der Cholesterin- und der Triglyzeridgehalt im Blut und in der Leber kann gesenkt und der HDL-Wert kann angehoben werden.

Untersuchungen zeigen, dass der Pleurotus das Wachstum probiotischer Bakterien im Darm unterstützt. Dies ist zum Beispiel nach einer Antibiotikatherapie sehr von Nutzen.

### **Ausgewählte Anwendungsgebiete des Pleurotus:**

- **Arteriosklerose**
- **Bluthochdruck**
- **Förderung der probiotischen Besiedlung der Darm-Schleimhaut**
- **Förderung von Knochen- und Knorpelgesundheit**
- **Lumbago (Hexenschuss)**
- **Muskelschmerzen**

### **Buchvorstellungen:**

**1. „Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd“ von Charlie Mackery- ein Buch für Kinder und für Erwachsene, Preis: 22.99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** „Dieses Buch ist voller Zeichnungen von einem Jungen, einem Maulwurf, einem Fuchs und einem Pferd. Ich erzähle euch ein bisschen darüber, bin mir aber sicher, dass ihr Dinge darin seht, die ich nicht sehe- also fasse ich mich kurz.

Der Junge ist einsam, als der Maulwurf zum ersten Mal auftaucht. Sie verbringen Zeit miteinander und bestaunen die Wildnis. Ich glaube, die Wildnis ist ein bisschen wie das Leben, manchmal Furcht einflößend, aber schön.

Auf ihren Wanderungen treffen sie den Fuchs. Für einen Maulwurf ist es immer schwierig einen Fuchs zu treffen.

Der Junge fragt sehr viel. der Maulwurf ist gierig nach Kuchen und der Fuchs ist meistens still und auf der Hut, weil ihm das Leben weh getan hat.....“

2. **„Wie kommt das Glück in den Kopf? Gehirnforschung für Kinder von Gerald Hüther und Inge Michels, Preis: 17.00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Felix und Feline begeben sich auf eine Entdeckungsreise: wie ist es, in einer Tätigkeit voll und ganz aufzugehen? Selbstwirksamkeit, Gestaltungsfreude und Verbundenheit- so kann echtes Glück aussehen! Die beiden machen sich aber auch auf Spurensuche, warum so viele Erwachsene die Fähigkeit verlieren, glücklich zu sein und unbeschwert im Moment zu leben. Liegt es an unserer schnelllebigen Welt? Daran, dass uns Raum und Zeit fehlen? Wo in unserem Alltag ist Platz zum Spielen und Erkunden, zum Lernen und Denken, für Zugehörigkeit und Geborgenheit?

3. **„Kraftsuppen“ Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen für die westliche Küche von Karola B. Schneider, Preis: 19,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** In der Chinesischen Heilkunde sind Getreide-, Gemüse und Fleischsuppen wichtige Energiespender und Heilmittel. Sie stärken den Körper und das Immunsystem, geben Kraft und werden als spezielle Diät bei Krankheiten verordnet.

Nach einer kompakten und leicht verständlichen Einführung in die Chinesische Heilkunde stellt Karola Schneider über 100 wohltuende und therapeutisch wirksame Suppenrezepte vor.

4. **„Medical Cuisine“ die Neuerfindung der gesunden Küche von Dr. Matthias Riedl/Johann Lafer, Preis: 26.00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** „Was es bräuchte, wären Rezepte, die so gut schmecken wie im Restaurant und gleichzeitig so gut tun wie im Gesundheitsresort“, scherzten Dr. Matthias Riedl, Deutschlands Top-Experte für „gesunde“ Ernährung, und Johann Lafer, Spitzenkoch mit Misson für eine kulinarische Alltagsküche- und legten damit den Grundstock für ihre ganz neue Ernährungsmethode:

Medical Cuisine hilft, Krankheiten vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Sie macht wach, leistungsfähig und hebt die Laune. Und weil sie die Fettverbrennung ankurbelt und Heißhungerattacken verhindert, schmelzen ganz nebenbei auch noch die Pfunde.

**Und noch ein Tipp, um Heißhunger auf Süßes entgegen zu wirken:**

**Berberitzenbeeren:** Quelle Zentrum der Gesundheit von 2014 und Heilpraktikerin Frau Skudlik (Herstellung der Sonnenmineralien)

Berberitzen gelten als intensiv **entgiftend, fettverbrennend und immunstärkend**.

Im Frühjahr sind sie geeignet als Frühjahrsputz für den Körper:

Der **Darm** wird gereinigt und gepflegt, die **Leber** bekommt Unterstützung für ihre Entgiftungsarbeit, das **Immunsystem** wird aktiviert.

Für den gesamten Organismus stellt diese kleine Beere folgende Inhaltsstoffe bereit:

**Vit. C, Vit. P, Caotinoide, Pektin und Kalium.** Diese Inhaltsstoffe wirken **basisch** und helfen so, den Körper zu entsäuern und sich von Stoffwechselabfällen zu befreien.

Somit ist es ganz einfach, dem Körper etwas Gutes zu bieten:

**Morgens** vor dem Frühstück kauen Sie 1-3 TL Berberitzenbeeren nüchtern oder Sie streuen diese Menge auf ihr Müsli, auf das Butterbrot oder mischen es unter einen Salat am Mittag.

Die Beeren schmecken erfrischend säuerlich und nehmen so den **Heißhunger auf Süßes**.

Sollten Sie am Nachmittag Hunger auf Kuchen oder Schokolade bekommen, kann 1 TL Berberitzenbeeren Sie schnell davon befreien.

### **Eine Leber- Frühjahrs-Aufbau-Kur sieht folgendermaßen aus:**

Tagsüber 1-3 TL Berberitzenbeeren essen

Abends mit einem Leberwickel zu Bett gehen und 2 Tabl. Nr. 6 (Kalium Sulf.) und 2 Tabl. Nr. 10 (Natrium sulf.) langsam im Mund zergehen lassen

**200 g Berberitzenbeeren getrocknet von Classic Ayurveda: statt 7.60 = 7.00 € incl. 7% MwSt, solange der Vorrat reicht**

### **Grüner Hafertee: (Quelle Ruth Moschner)**

#### **„Grüner Hafertee – meine persönliche Wunderwaffe**

- Abnehmen
- Entwässern
- Ausgleichen
- Schlafqualität verbessern
- Entspannen
- Detox
- Entzündungshemmend

### **Der koffeinfreie Fitmacher!**

Seit Jahren bin ich Fan dieses Tees und finde, er sollte in keinem Haushalt oder Büro fehlen. In Stressphasen oder beim Detox ist er meine erste Wahl. Er kommt **komplett ohne Koffein** aus, kann aber durchaus auch als Fitmacher bezeichnet werden.

### **Mit grünem Hafertee die Auswirkungen von Stress reduzieren?**

Warum aber ist avena sativa immer noch ein Underdog unter den Tees? Ich möchte jetzt keine fiesen Verschwörungstheorien aufstellen, aber dieser Tee ist tatsächlich recht günstig im Vergleich zu anderen fancy Getränken. Umso lieber empfehle ich ihn immer wieder, Ausprobieren lohnt sich. Nicht nur, weil er angenehm schmeckt, sondern vor allem im stressigen Alltag unterstützend wirkt.

Ja, grüner Hafertee wirkt **adaptogen**. Er wird sogar gestressten Managern empfohlen, weil er es schaffen soll, **Stress- und Angstblockaden zu binden**, und somit für mehr Harmonie im Körper zu sorgen. Stress kann nämlich durchaus dafür sorgen, dass unsere Aminosäure Tryptophan nicht mehr in Serotonin und Melatonin umgewandelt wird. Die Folge können Unzufriedenheit und Schlafmangel sein. Man kann ihn also durchaus auch abends trinken.

## Warum ist grüner Hafertee so gesund?

Grüner Hafertee hat eine **entwässernde Wirkung**, fördert den Stoffwechsel und die **Verdauung** und unterstützt somit beim Detoxen die Entgiftung. Er soll **Entzündungen reduzieren**, Blutzucker und Cholesterin optimieren und vieles mehr. Menschen mit **erhöhter Schweißbildung** aufgrund einer Übersäuerung bietet er eine gute Alternative zum Salbeitee, der oft bei sensiblem Magen nicht so gut vertragen wird.

Natürlich gibt es wenig wissenschaftliche Studien dazu. Daher heißt es für jeden Einzelnen, ausprobieren geht über Studieren.

Hinweis: Schwangeren und kleinen Kindern wird aufgrund seiner entwässernden Wirkung eher vom grünen Hafer abgeraten.

**Grüner Hafertee Bio von Sonnentor: 50 g statt 4.00 = 3.50 € incl. 7% MwSt**

**„Wieder gut- Frei von der Leber weg“ Bio-Kräutertee von Sonnentor  
18 Tbl. Á 1,5 g für 3.50 € incl. 7% MwSt statt- 4.20 €**

**„Nach dem Essen“ ayurvedische Kräuterteemischung mit Kardamom, Fenchel, Ingwer  
Bio 17 Tbl. Á 1,8 g statt 3.30 € = 2.50 incl. 7% MwSt**

## Blütenpollen

Schwedischen Pollenforschern ist es gelungen, Pollenhüllen aufzuspalten und so den wertvollen Polleninhalt rein zu gewinnen. Sie haben auch sehr große Staubsauger entwickelt, welche über die Felder gefahren werden während der Blütezeit. So können die Pollen in großen Mengen gewonnen werden. Bis heute sind mehr als 3000 Mikronährstoffe in Polleninhalt gefunden worden, vermutlich sind es aber noch einige tausend mehr. Wenn ein einziger Mikronährstoff aus dem Pollen entfernt wird, wächst nach einer Befruchtung absolut nichts mehr. Nur das Zusammenspiel sämtlicher Mikronährstoffe ist wirksam. Hier die sensationelle Zusammensetzung von Blütenpollen:

**Vitamine: alle**

**Mineralien: alle**

**Spurenelemente: alle**

**Essentielle Aminosäuren: alle**

**Essentielle Fettsäuren: alle**

**Bekannte Enzyme: fast alle**

**Flavanoide: alle**

Unser Körper ist nichts anderes als verdaute Nahrung. Er braucht für seinen gesunden Betrieb sämtliche Mikronährstoffe. Wenn welche fehlen, ist der Körper nur so gesund wie sein schwächstes Glied. In unserer modernen Ernährung fehlen leider zahlreiche dringend notwendige Mikronährstoffe.

## **Blütenpollen enthält alle Nährstoffe in natürlicher Form.**

### **Antioxidantien**

Neben den bekannten Antioxidantien, die wir von außen zuführen wie Vitamin C, Vitamin E oder OPC, gibt es auch körpereigene Antioxidantien, nämlich Superoxiddismutase (SOD) und Glutathion. Diese Stoffe sind zwar in einigen Lebensmitteln enthalten, jedoch nicht in bioverfügbarer Form, d.h. sie können im Darm nicht aufgenommen werden. Die schwedischen Forscher haben nun ein Verfahren entwickelt, das SOD und Glutathion aus Pollen und Stempeln bioverfügbar macht.

Im Wesentlichen werden drei Pollenarten unterschieden: wasserlösliche Pollen, fettlösliche Pollen und leberwirksame Pollenextrakte.

#### **Wasserlösliche Pollen WLP**

- Ist ein Lebensmittel
- Ist kein Stimulans
- Die Nährstoffe gelangen in 30 Minuten ins Blut
- Enthält bioverfügbare SOD und Glutathion
- Wirken besser antidepressiv als alle Medikamente (weil Energie und Depression nicht gleichzeitig in einem Körper vorkommen können)
- Starkes Antiallergikum (weil die allergische Wirkung von Pollen im Herstellungsverfahren eliminiert worden ist)
- Wirkt abschwellend, auch nach Sportunfällen
- Wirkt entzündungshemmend
- Wirkt leistungssteigernd
- Bewirkt eine schnellere Regeneration nach sportlichen Leistungen
- Keine Toxizität bekannt
- Keine Nebenwirkungen bekannt
- Keine Wechselwirkungen mit Medikamenten bekannt
- Keine Höchstdosis bekannt

#### **Fettlöslicher Pollen FLP**

Dieser wird vorwiegend aus Roggenpollen gewonnen. Studien haben gezeigt, dass diese Pollen eine hervorragende Wirkung haben bei gutartiger Prostatavergrößerung und bei chronischer Prostatitis, beides Krankheiten, die Männer zum Verzweifeln bringen (und die Frauen nachts dazu). Gemäß den Studien lag die Wirksamkeit bei über 90%. Bei der sehr schmerzhaften Prostata-Entzündung, die Monate bis Jahre dauern kann und es keine wirksamen Medikamente gibt, ist das mehr als ein Lichtblick, vermutlich die Lösung! Wenn auch nicht in allen Fällen, kann ein Großteil der Männer mit Problemen beim Wasserlösen aufgrund einer Prostataschwellung, bei regelmäßiger Einnahme dieser Pollen, mit einer spürbaren Verbesserung rechnen. Auch bei Frauen mit Menstruationsbeschwerden lindern fettlösliche Pollen diese unangenehme Plage.

## Leberwirksame Pollenextrakte LPE

Die Leber ist für den Stoffwechsel was das Herz für den Kreislauf. Durch unsere moderne Lebensweise ist die Leber bei fast allen Menschen geschwächt. Sie ist zum Abfallkübel unserer Nahrung und unseres Körpers und damit Ursache von zahlreichen Krankheiten geworden. LPE's helfen bei jeder Art von Leberproblemen, eine gesunde Grundernährung gehört aber auch in diesem Fall dazu. Patienten mit Hepatitis A oder C erfahren durch LPE eine rasche und nachhaltige Besserung.

## Darmkrankheiten

Der Darm ist für die Gesundheit ein zentrales und oft vernachlässigtes Organ. Darmentzündungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder einfach „nur“ Reizdarm nehmen dramatisch zu und sind schulmedizinisch nur mit deftigen Medikamenten behandelbar. Was vielen Menschen nicht bewusst ist: nach einer Antibiotikabehandlung ist der Darm massiv gestört und erholt sich nicht einfach nur von selbst. Milchsäurebakterien im Joghurt werden im Magen von der Säure abgetötet und helfen darum nicht. Bei sämtlichen Darmstörungen braucht es eine längere Therapie mit einer Kombination von Probiotika in magensäureresistenten Kapseln (das sind „gute“ Darmbakterien, z.B. Symbioflor, Bioflorin, Mutaflor) und Blütenpollen. Nur so bekommt der Darm seine normale Funktion zurück.

Indikation	Tagesdosis	Morgen	Mittag	Abend
Allergien	3-6	1-3	1	1
Stress	3-4	1-2	1-2	0
Chron. Müdigkeit CFS	3-4	1-2	1-2	0
Schlafstörungen	2	1	1	0
Depression	2-6	1-2	1-2	1-2
Arthritis	2-3	1-2	1-2	0
Grippe	2-7	1-3	1-3	1-3
Leistungssport	1-4	1	1-3 vor dem Training	
Während Chemotherapie	2-6	1-2	1-2	1-2
Leberkrankheiten	2-4	1-2	0	1-2
Hepatitis A	2-4	1-2	0	1-2
Hepatitis C	2-4	1-2	0	1-2
Morbus Crohn	3	1	1	1
Colitis ulcerosa	3	1	1	1
Reizdarm	3	1	1	1
Prostatahyperplasie	2 für 6-9 Monate	1	0	1
Prostatitis	2 für mehrere Monate	1	0	1
Menstruationsprobleme	2	1	0	1
Klimakterium	2	1	0	1
Nach Antibiotika	3-6 für 10 Tage, dann 2 für 1-2 Monate	1-2	1-2	1-2
Vorbeugung	1-2	1	0-1	0

### Studien Blütenpollen

- [Graminex Pollen: Phenolic Pattern, Colorimetric Analysis and Protective Effects in Immortalized Prostate Cells \(PC3\) and Rat Prostate Challenged with LPS](#)
- [Pollen extract in association with vitamins provides early pain relief in patients affected by chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome](#)
- [Oral administration of cernitin pollen extract \(Cernilton\) for 30 days might be useful to avoid unnecessary biopsy in prostate biopsy candidates: A preliminary study](#)
- [Effects of superfoods on risk factors of metabolic syndrome- a systematic review of human intervention trials - Food & Function](#)
- [Beneficial Effect of Pollen and-or Propolis on the Metabolism of Iron, Calcium, Phosphorus, and Magnesium in Rats with Nutritional Ferropenic Anemia - Journal of Agricultural and Food Chemistry](#)

**Bio Hochland Blütenpollen 225 g statt 13.90 € = 13.00 € incl. 7% MwSt**

*Mein Mann und ich wünschen euch allen eine schöne Zeit, bleibt gesund und behütet*

*Hans-Hermann und Ute Niemann*