



Das Magazin für bewusstes Leben

LIFE LIGHT NEWS

Verlagspostamt: A-5026 Salzburg | Pbb | Ausgabe 2/06 | 1,- Euro | GZ 03Z034941 M | Erscheinungsweise: vierteljährlich

AUSGABE
2-2006

Anti-Aging & Ernährung

DIE BESTEN EXPERTEN-TIPPS!

Dr. Michaela Döll

mit ihrem Ratgeber

»besser & gesünder leben«



Inhalt

Oxidativer Stress

Seite 2-4

Die Pollen fliegen

Seite 5

Spagyrik - Die Wunderwelt der Pflanzen

Seite 6-8

Herz-Kreislauf

Der Sommer-die Zeit des
Herzens

Seite 10+11

Die basische Hauptpflege

Seite 12+13

Gesundes Wissen - Thema: Enzyme

Seite 14

Mit unserem Hauptthema

Oxidativer Stress

Lesen Sie ab Seite 2

- Ursache für chronisch-degenerative Erkrankungen.
Wie kann man sich schützen?

Oxidativer Stress-

Ursache für chronisch-degenerative Erkrankungen

Wie kann man sich schützen?

Wir ernähren uns völlig anders als unsere Vorfahren

Die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung haben sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. Die Tendenz geht eindeutig in Richtung hyperkalorische, aber vitalstoffarme Kost. So stieg beispielsweise der Gesamtfettverbrauch in den vergangenen Jahrzehnten um etwa 30% an, der Verbrauch an schnell verfügbaren Zuckern stieg um 20%. Parallel dazu zeigten sich die Folgen des ungesunden Ernährungsverhaltens durch die stete Zunahme übergewichtiger Kinder und Erwachsener.



Dr. Michaela Döll

»FIVE A DAY« - täglich mindestens fünf Portionen Obst/Gemüse

Eine Ernährung, die reich ist an Obst und Gemüse, gilt als risikomindernd für die Entstehung vieler chronisch-degenerativer Erkrankungen (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Rheuma). Empfohlen werden täglich (!) 5 (bis 7) Portionen Obst und Gemüse, wobei man unter einer Portion die Menge von etwa 100g versteht. Jedoch »Hand auf 's Herz«: Gehören Sie zu den sehr Wenigen, die diesen Rat regelmäßig befolgen oder kommen diese Nahrungsmittel auf Ihrem Speiseplan auch eher »zu kurz«?



Am interessantesten scheinen in diesem Zusammenhang die in pflanzlicher Kost vorkommenden Zellschutzstoffe (z.B. bestimmte Vitamine, Spurenelemente und bioaktive Pflanzenstoffe) zu sein. Zu deren Schutzwirkung gibt es inzwischen eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen, die eine krankheitsvorbeugende Wirkung bestätigen. Leider sind wir, aufgrund der bereits geschilderten Ernährungssituation mit diesen Schutzfaktoren häufig unterversorgt, was wiederum das allgemeine Krankheitsrisiko erhöht!

BORN TO BE WILD – freie Radikale und ihre Zerstörungswut

Von erheblicher Bedeutung für die Entstehung von Krankheiten sind die sogenannten »freien Radikale«, die als äußerst aggressive, reaktionswütige, kleine Teilchen nahezu alle Zellbestandteile angreifen und die Körperzellen und Gewebe dadurch massiv schädigen können. Vom »oxidativen Stress« ist die Rede, der sich bei einer vermehrten Belastung mit den aggressiven Winzlingen breit macht und die empfindlichen Biomoleküle (z.B. Fette, Eiweiße) in unseren Zellen schädigt oder »oxidiert«. Diesen Prozess kann man sich vorstellen wie das Ranzig werden von Fett oder den Rostvorgang des Eisens. So stürzen sich freie Radikale z.B. auf die Zellhüllen, auf Enzyme und Hormone, auf Nerven-, Knorpel- und Muskelzellen und auf das kostbare Erbgut. Haben die Zellbe-

standteile erst einmal Schaden genommen, kann das weitere negative Auswirkungen für die Gewebe und Organe und letztlich den gesamten Körper haben. Eine Vielzahl chronischer Erkrankungen (Tabelle 1) werden mit den gefährlichen Teilchen in Verbindung gebracht, an deren Entstehung oder Verschlimmerung freie Radikale (mit)beteiligt sind.

- Alterungsprozesse
- Atherosklerose
- Augenerkrankungen (z.B. grauer Star)
- Diabetes mellitus
- Durchblutungsstörungen
- Entzündliche Gelenks- oder Darmerkrankungen
- Hauterkrankungen (UV-Schäden)
- Krebs
- Leberschäden
- Nervenerkrankungen (z.B. Alzheimer, Parkinsonsche Erkrankung)

Tabelle 1: Erkrankungen und medizinische Phänomene mit Beteiligung von freien Radikalen

Der Sauerstoff hat zwei Gesichter – neben dem Guten leider eben auch ein Schlechtes

Wo kommen denn nun die freien Radikale in unserem Körper her? Die winzigen Angreifer entstehen in unserem Körper tagtäglich bei einer Reihe

von Vorgängen. In erster Linie ist hier die Atmung zu nennen, die ja bei der Energiegewinnung eine wichtige Rolle spielt. Ohne Sauerstoff kommt keiner von uns aus. Leider ist es aber so, dass etwa 3 - 10% des eingeatmeten Sauerstoffs in die schädlichen freien Radikale überführt wird. Und so produziert der Mensch im Verlauf eines 70-jährigen Lebens allein über die Sauerstoffaufnahme etwa 1 Tonne von diesen hochreaktiven Teilchen.

Jede körperliche und sportliche Aktivität ist mit einem erhöhten Energieverbrauch und damit mit einer verstärkten Sauerstoffaufnahme verbunden. Damit fallen auch beim Sport vermehrt freie Radikale an. Ebenso laufen bei Stress die Herz-, Kreislaufunktionen und damit der Sauerstoffumsatz auf Hochtouren und somit ist auch durch Hektik und Stress die Radikalbelastung im Körper erhöht.

Umwelteinflüsse sorgen für eine vermehrte Belastung mit den schädlichen Teilchen

Zusätzlich wird der Körper in der heutigen Zeit durch Umweltgifte vermehrt mit freien Radikalen konfrontiert. In den Körper aufgenommene Umweltgifte (Schwermetalle, Dioxine, Pestizide, Stickoxide, Wohngifte) werden durch körpereigene Enzymsysteme mit Sauerstoff aktiviert. Bei diesen Reaktionen kommt es zur Bildung der reaktionswütigen kleinen Teilchen. Auch die Sonne hat mittlerweile ihre »Schattenseiten«: immer häufiger wird von Hautärzten vor einer übermäßigen UV-Exposition gewarnt. Wer zu den »Sonnenanbetern« gehört, ist mit den schädlichen kleinen Teilchen geradezu überfrachtet. Übrigens gilt das auch für Solariumsnutzer.

Wer raucht hat mehr davon – noch mehr freie Radikale



Auch Raucher leben in Bezug auf die freien Radikale gefährlich: bereits ein Zigarettenzug fördert 100 Billionen dieser zellschädigenden

Winzlinge in die Lunge. Eine weitere radikalbildende Noxe ist der Alkohol. Bereits der Konsum von 1-2 alkoholischen Getränken pro Tag kann die Belastung beträchtlich erhöhen. Auch wer regelmäßig Medikamente (z.B. Krebsmittel, Schmerzmittel, Antibiotika) einnimmt, muss vermehrt mit freien Radikalen rechnen. Und schließlich sind auch Menschen, die häufig fliegen, auf Grund der kosmischen Strahlung durch die schädlichen Teilchen gefährdet.

Ein Verteidigungssystem gegen freie Radikale ist wichtig

Nun sind wir den schädlichen, kleinen Teilchen nicht wehrlos ausgeliefert. Unser Körper ist vorbereitet: Enzyme schlagen die aggressiven Angreifer in die Flucht und auch die mit der Nahrung aufgenommenen Radikalfänger (»Antioxidantien«) inaktivieren die schädlichen Teilchen.

Zu den wichtigsten **Antioxidantien** zählen **Vitamin C, Vitamin E, CoEnzym Q10** und als sehr starkes Antioxidans vor allem **Coenzym Q1** (ENADA Coenzym Q1, N.A.D.H. oder ENACHI Coenzym Q1, N.A.D.H.) Vitamin C finden wir vorzugsweise in Gemüse (z.B. Kohl, Paprika) und in Obst (z.B. Zitrusfrüchte, Äpfel). Vitamin E können wir in Form der pflanzlichen Öle (z.B. Weizenkeimöl) aufnehmen. CoEnzym Q10 ist z.B. in Fisch (Sardinen) enthalten und das Coenzym Q1 (N.A.D.H.) ist ebenfalls in Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse zu finden.

Auch die **Alpha-Liponsäure** ist ein interessantes Antioxidans, welches in unserer Nahrung kaum vorkommt, aber sehr effizient gegen die schädlichen kleinen Teilchen vorgeht.

Die **Bioflavonoide** wirken ebenfalls antioxidativ und »schärfen« zusätzlich die anderen bereits genannten Radikalfänger.

So verstärken sie beispielsweise die Wirkungen von Vitamin C und Vitamin E um Faktor 20 bis 50!

Die Kombination aus Bioflavonoiden und den genannten Antioxidantien ist daher ein sehr effizienter »**Powercocktail**«.

Der Bedarf an Antioxidantien ist über die Nahrung alleine häufig nicht mehr realisierbar

Gehören Sie zu den glücklichen Menschen, die einen eigenen Garten besitzen und dort – jahreszeitlich bedingt – das selbst gezielte Obst und Gemüse ernten können oder müssen Sie (wie der Großteil der Bevölkerung) zum Einkaufen in den Supermarkt oder einen Obstladen gehen?

Das Obst und Gemüse, welches als »Handelsklasse A« in den schönen Auslagen der Märkte und Läden angeboten wird, ist vielfach unreif geerntet und von weit her transportiert worden. Oft mussten Pestizide zum Einsatz kommen, die in der angebotenen Ware auch noch in nennenswerten Konzentrationen vorhanden sind. Der Vitalstoffgehalt und der Gehalt an Antioxidantien lässt dagegen vielfach zu wünschen übrig.

Wer infolge seiner Lebensgewohnheiten oder

Äußerlich

- Flugreisen
- Luftschadstoffe
- Medikamente (z.B. Krebsmittel)
- Pestizide
- Rauchen
- Schwermetalle
- UV-Licht (Sonne, Solarium)
- Umweltgifte

Entstehung von freien Radikalen (exogen)

Entstehung von freien Radikalen (endogen)

Im Körper

- Atmung
- Entzündung
- Sport
- Stress



bei bereits bestehender chronischer Erkrankung oder Medikamenteneinnahme einen erhöhten Bedarf an Antioxidantien hat, wird sich besonders schwer tun, diesen ausschließlich durch die Nahrung zu decken.

Ein »Leck« an Antioxidantien ist durch eine zusätzliche Aufnahme vermeidbar

Auf der anderen Seite ist unser Lebensstil oft geprägt von Leistungsdruck, Stress und weiteren negativen Einflussgrößen (z.B. Einnahme von Medikamenten), die einen erhöhten Bedarf an schützenden Antioxidantien verursachen. Und gerade diese Lebensform ist es auch, die uns häufiger auf Fertignahrung zurück greifen lässt oder zum Konsum von Schnellgerichten »Fast Food« im Vorbeigehen animiert. Diese Diskrepanz kann zu einem Defizit an antioxidativ wirksamen Schutzstoffen führen und somit den freien Radikalen und ihrer Zerstörungswut das Leben erleichtern. In solchen Fällen ist man mit einer zusätzlichen Aufnahme an Antioxidantien (z.B. in Form von Nahrungsergänzungsmitteln) sicherlich gut beraten.

Anti-Aging mit Antioxidantien

Wer auch mit zunehmendem Alter gesund und vital bleiben möchte, sollte darauf achten, dass er genügend Radikalfänger zu sich nimmt, denn diese stärken die körpereigene Abwehr und tragen allgemein zur Gesunderhaltung bei.

So ist inzwischen durch eine Vielzahl von Studien bekannt, dass Antioxidantien z.B. das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen (grauer Star, altersbedingte Makuladegeneration) senken können.

Auch die Gefäße und das Gehirn können von den »Rostschutzmitteln« profitieren. Die Antioxidantien schützen die Blutgefäße, fördern die Durchblutung und wirken einer Verklumpung des Blutes entgegen.

Auch hinsichtlich der Risikosenkung von Nervenerkrankungen (z.B. Alzheimersche oder Parkinsonsche Erkrankung) sind die Powerstoffe im Gespräch. Und schließlich ist gerade die Stärkung des Immunsystems mit zunehmendem Alter in Bezug auf Krankheitsvermeidung ein wichtiger Aspekt.



Produkttipps zum Thema



ENADA Coenzym 1 – N.A.D.H.

Für die Energieproduktion und das Überleben der Zelle unerlässlich, damit ein starkes Antioxidans – Anti-Aging!



ENACHI Coenzym 1 – N.A.D.H.

Der Energielieferant – vor allem für die Gehirnzellen



CoEnzym Q 10

Kristallfreie Formulierung, besonders bioverfügbar, mit Vitamin E



Vitamin C-Ester

Das wichtige Antioxidans – besonders magenfreundlich, 500 mg



Vitamin C mit Bioflavonoiden

Vitamin C aus Carmu Carmu-Extrakt plus Citrus Bioflavonoide



Acerola Bio Vitamin C

Das ideale Antioxidans für Kinder



Alpha-Liponsäure

Wissenschaftliche Studien bezeichnen die Alpha-Liponsäure als Superradikalfänger!



OPC

Bioflavonoide gewonnen aus Trauben- und Ananaskernen



Zink

Stärkt das Immunsystem, für Haut & Haar



Selen

Aus Selenmethionin, schützt die Zelle vor freien Radikalen und vor dem frühzeitigen Altern

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in dem Buch »Das Antioxidantienwunder«

Herbig Verlag München,
ISBN 3-7766-2354-3, 19,90 Euro.

Dr. Michaela Döll
Gartenweg 20 | 67157 Wachenheim
www.fitness-gesundheit-antiaging.de



DIE POLLEN FLIEGEN!

5

Der Pollenflug hat seinen Höhepunkt bereits erreicht. Man kann sagen er ist in »voller Blüte«.

Doch gute Nachrichten für alle Pollen-Geplagten. Auch in der »Pollen-Hochsaison« gibt es Möglichkeiten für eine Linderung der Symptome der Pollenallergie: Augenbrennen, rinnende Nase, Jucken der Schleimhäute. Das Immunsystem hat in dieser Zeit Höchstleistungen zu vollbringen, um sich gegen diesen Eindringling - das Fremdeiweiß der Polle - zu wehren.

Der Begriff Allergie kommt aus dem Griechischen »all ergos«, was bedeutet: gegen alles.

Das Immunsystem ist nicht mehr in der Lage zu differenzieren, was nützlich oder schädlich ist, und beginnt, sich gegen alle möglichen Stoffe zu richten.

Um sich dem Thema Allergie einmal aus einem anderen Blickwinkel zu nähern, hilft es, sich vorher zu vergegenwärtigen, was eine allergische Reaktion im Grunde ist. Eine allergische Reaktion ist der Versuch eines Organismus etwas zu bekämpfen, was eigentlich völlig harmlos ist.

Wie kommt es überhaupt zur Allergie - ist die Frage:

Ein **nicht** gesunder Darm – ist die Antwort!

Wir alle sind konfrontiert mit unzähligen Umweltgiften und Toxinen. Eine zentrale Rolle spielt hierbei sicherlich das Quecksilber (Amalgam). Zudem leiden immer mehr Menschen unter versteckten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, vor allem gegen Weizen, Kuhmilch und Hühnerei. Diese Noxen und Reizstoffe führen dazu, dass die Darmschleimhaut eine ständige leichte Entzündung aufweist. Dies wiederum führt zum so genannten »leaky gut« Syndrom, dem undichten Darm. **Darm Vital** ist hier das Produkt der Wahl, denn es hilft die Darmschleimhaut wieder aufzubauen.

Die Darmschleimhaut ist also nicht mehr in der Lage, Eiweißmoleküle abzuhalten, die nicht durchdringen dürften. Und somit kommt es zur Antigen-Antikörper-Reaktion unter Bildung der so genannten IgG4-Anitkörper.

Was tun? Darmsanierung und Schwermetallausleitung - dies jedoch muss im Herbst und Winter geschehen, um den Frühling und den Sommer allergiefrei genießen zu können. Bei akuter Pollenallergie möchte ich Ihnen aus meiner Praxiserfahrung wertvolle Tipps schenken - Die Natur hat uns wunderbare Pflanzen zur Verfügung gestellt, die die Symptome wesentlich lindern können:



Der Hauptwirkstoff der **Aloe Vera** ist das Mucopolysaccharid **Acemannan**, eine langkettige Zuckerform. Acemannan hat eine direkte Auswirkung auf die Zellen

des Immunsystems, es aktiviert und stimuliert Makrophagen, Monozyten, Antikörper und T-Killerzellen, die allesamt für die Vernichtung und Abwehr von Fremdkörpern zuständig sind. Laborversuche zeigten, dass Acemannan als Brücke zwischen Fremdprotein und Makrophagen (Fresszellen) fungiert, wodurch die Aufnahme der Fremdproteine durch die Fresszellen wesentlich erleichtert wird. Diese Brückenfunktion gilt als Schlüsselkomponente bei der Immunstärkung.



Das Öl der **Nachtkerze** ist besonders reich an der überaus wertvollen **Gamma-Linolensäure**. Diese wird zu einem äußerst wichtigen **Eicosanoid** umgewandelt. Eicosa-

nöide sind hormonähnliche Substanzen die ein weites Spektrum an Funktionen haben: Sie regeln Zellfunktionen, die lebenswichtig für Zellwachstum und Regeneration sind. Die **Gamma-Linolensäure** stabilisiert die Zellmembranen und schützt somit auch vor allergischen Reaktionen.

Gabriele Lehner-Kampl | Ordination Dr. Walter Übleis
1030 Wien | Modecenterstr. 22C
9210 Pörtschach | Sekull 135
Tel. 0664 4632967

Aloe Vera crystal

200-fach-Power-Konzentrat der 100% reinen, biologisch angebauten und handfiletierten Aloe barbadensis miller

Nachtkerzenöl

Wertvollstes Öl aus den Samen der bereits bei den Indianern bekannten Nachtkerze. Reich an der seltenen Gamma-Linolensäure.

Aloe Vera crystal

Inhalt: 50 Kapseln • Bestellnr.: 20104 • Preis: € 29,45

Nachtkerzenöl

Inhalt: 120 Kapseln • Bestellnr.: 20225 • Preis: € 24,90



Spagyrik -

Die Wunderwelt der Pflanzen

»Darum so lerne Alchimiam, die sonst Spagyria heißt, die lehrt das Falsche scheiden vom Gerechten«!

Paracelsus

KURZINFORMATION zur Herstellung und Anwendung von Kräuterdestillaten

Das Herstellungsverfahren unserer Kräuterdestillate orientiert sich an den alten alchemistischen Aufbereitungsmethoden für Pflanzenheilmittel. Vermutlich seit dem bekannten Arzt, Philosophen und Mystiker PARACELSUS (1493-1541) wird jener Teil der Alchemie, der sich mit der Aufbereitung von Heilmitteln beschäftigt, als Spagyrik bezeichnet.

Die Philosophie der Spagyrik hat ihren Ursprung in den alten Hochkulturen Ägyptens, Chinas und Indiens. Der Mensch wurde nicht losgelöst von seiner Umwelt, sondern als ein Teil von ihr betrachtet. Alles bildete eine hermetische Einheit und stand miteinander in Beziehung. Das Wissen von Paracelsus wurde in unsere Zeit gerettet und viele seiner Mittel spagyrisch aufbereitet. Seit dieser Zeit ist die Spagyrik auch schriftlich dokumentiert. Paracelsus sieht den Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos.

Alles im Universum besteht aus den 3 philosophischen Prinzipien:

Körper **G**eist **S**eele

Also ist es unumgänglich, dass der Mensch nur mit Heilmitteln behandelt wird, die alle drei philosophischen Prinzipien - in gereinigter Form - beinhalten. Nach Paracelsus ist jede Krankheit eine Störung der Lebensenergie, die sich auf alle drei Prinzipien - Körper, Geist und Seele - auswirken kann. Also muss das einzusetzende Heilmittel auf diesen drei

Ebenen wirken können.

Der Begriff »Spagyrik« wird von zwei griechischen Wörtern abgeleitet und bezeichnet

spao [trennen] & ageiro [verbinden, vereinen]

das Herstellungsverfahren für heilkräftige Pflanzenessenzen.

Herstellung und Anwendung von Kräuterdestillaten

Das Wesen der spagyrischen Aufbereitung besteht darin, alle drei philosophischen Prinzipien der Heilpflanzen zu gewinnen, indem man sie zuerst voneinander trennt und reinigt, um sie dann wieder miteinander zu verbinden. Diese Trennung vollzieht sich einerseits in der alkoholischen Gärung* und andererseits durch Destillation und Kalzination.

Nach der Gärung werden die festen Pflanzenteile abgepresst und getrocknet. Die Gärmasse wird im Vakuum schonend destilliert. Dadurch werden der Alkohol (Geist) und die ätherischen Öle (Seele) gereinigt.

Der zurückbleibende Rest wird eingedampft, bis eine teerartige »Schlacke« entsteht.

Diese Schlacke wird mit dem Kräuterrückstand der Gärung verbrannt. Die so gewonnene Asche wird bei ca. 400 Grad Celsius so lange geglüht (Kalzination=Reinigung durch das Feuer), bis sie ganz hell ist. Dieser Reinigungsprozess dauert mehrere Tage und Nächte. Aus dieser gereinigten Asche werden alle wasserlöslichen Mineralsalze (Körper) ausgeschwemmt.

Nun können alle gereinigten Prinzipien - Körper, Geist und Seele - wieder zusammengefügt werden.

Im Wesentlichen ist die Aufbereitung unserer Kräuterdestillate mit diesem Verfahren identisch. Ein wichtiger Unterschied ist aber, dass unsere Kräuterdestillate als Nahrungsergänzung gem. § 18 LMG 1975 ordnungsgemäß angemeldet und zum allgemeinen Verkauf freigegeben sind. Das Kräuterdestillat ist farblos bis leicht gelblich, hat einen geringen Alkoholgehalt von mindestens 16% Alk./Vol., somit ist es unbegrenzt haltbar und bekommt durch entsprechende Lagerzeit immer mehr Reife - wie guter Wein. Es entfaltet seine wohltuende Wirkung im energetisch-feinstofflichen als auch im stofflichen Bereich.

*Der entstehende Alkohol (Geist) löst die Heilkräfte schonend aus der Pflanze und nimmt sie auf, die ätherischen Öle (Seele) verbinden sich mit dem Alkohol (Geist).

Wissenswertes

- Die Destillate nicht mit Metall in Berührung bringen.
- Einnahme direkt unter die Zunge oder in einem kleinen Schluck Wasser.
- Durch das spezielle Aufbereitungsverfahren sind Kräuterdestillate frei von Schad- und Giftstoffen, wie z.B. Umwelt- oder Pflanzengifte.
- Sie sind nebenwirkungsfrei in der Anwendung.
- Sie erzeugen keine Gewöhnungseffekte oder Abhängigkeiten.
- Sie eignen sich für akute und chronische Beschwerden und besonders für die Vorsorge.

Für die Einnahme ist nachfolgende Unterscheidung wichtig:

Handelt es sich um ein akutes oder um ein chronisches Beschwerdebild:

Bei **akuten Beschwerden** erfolgt die Einnahme in relativ kurzen Abständen (1/2 stündlich) in kleiner Dosierung (3-5 Tropfen) bis Besserung eintritt (nach ca. 2 Stunden merkbar).

z.B.: Salbei Komplex bei Schnupfen, Mariendistel Komplex bei Gallen- bzw. Magenproblemen.

Bei **chronischen Beschwerden** ist eine regelmäßige Einnahme (2-3 mal pro Tag) über einen langen Zeitraum (mind. 3 Monate oder länger oder ständig) notwendig.

z.B.: Goldruten Komplex bei Nierenproblemen, Mariendistel zur Leberunterstützung, Salbei Komplex bei Nebenhöhlenproblemen und Bronchitis, Weißdorn Komplex bei Blutdruckschwankungen.

- Alle Destillate können ausgezeichnet mit anderen Präparaten kombiniert werden und erzeugen Synergieeffekte. Sie heben die Wirksamkeit anderer Produkte, indem sie den Körper z.B. für Mineralstoffe und Vitamine aufnahmefähiger machen.
- Sie eignen sich ausgezeichnet zur Unterstützung und Begleitung von Diäten und Kuren (Wermut-, Mariendistel-, Goldrute- und Johanniskraut-Komplex).
- Auch für Kinder (in entsprechender Dosierung) und Diabetiker geeignet.

Herstellungverfahren

1. Gärung
2. Destillation
3. Veraschung



Frau Thun-Hohenstein



Bärlauch (Allium ursinum)

ist eine Art aus der Gattung der Allium und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch.

Bereits die Römer kannten den Bärlauch als »Herba salutaris«, was soviel wie Heilkraut bedeutet; und schätzten ihn als magen- und blutreinigendes Mittel. Die Volksmedizin schreibt der Pflanze positive Wirkungen für den gesamten Verdauungsapparat zu. Zudem sagt man dem Bärlauch eine reinigende Wirkung für das Bindegewebe nach.

Bärlauch Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20120 • Preis: € 21,90

Ginkgo Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20008 • Preis: € 21,90

Goldrute Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20010 • Preis: € 21,90

Johanniskraut Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20189 • Preis: € 21,90

Koriander Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20190 • Preis: € 21,90

Mariendistel Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20011 • Preis: € 21,90

Neem Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20009 • Preis: € 21,90

Weißdorn Kräuterdestillat

Destillat 50 ml • BestellNr.: 20007 • Preis: € 21,90



Weißdorn [Crataegus]

Die Blüten und die Blätter des Eingriffeligen und des Zweigriffeligen Weißdorns werden in der Pflanzenheilkunde verwendet. Inhaltsstoffe sind hier das Glykosid Vitexin, Vitexin-rhamnosid und die Flavonolglykoside Hyperosid, Rutin und Spiraeosid.

Weißdorn ist in der Naturheilkunde die Pflanze des Herzens. Die Wirkung beruht hauptsächlich auf Procyanidinen (OPC).

Der Weißdorn wurde im Jahre 1990 zur Heilpflanze des Jahres gekürt.



Goldrute [Solidago virgaureo]

ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae). Zur Gattung gehören circa 150 Arten.

Ihre Inhaltsstoffe (Saponin, Gerbstoff, ätherische Öle) werden in der Naturheilkunde besonders in Bezug auf Niere und Blase geschätzt.



Johanniskraut [Hypericum perforatum]

Es ist das wichtigste Mittsommersommerkraut und sammelt in der Zeit des Hochsommers massenhaft Sonnenlicht, um es in seinem roten Farbstoff zu speichern. Dieser rote Farbstoff gibt uns in der dunklen Jahreszeit das Licht der Sommersonne zurück. Daher ist Johanniskraut das wichtigste Kraut gegen depressive Stimmung.



Der Echte Koriander [Coriandrum sativum]

Koriander findet seit den Ägyptern auch Verwendung in der Pflanzenheilkunde. Die ätherischen Öle wirken besonders positiv auf die Verdauungsorgane. Bei der Schwermetallausleitung hat Koriander eine tragende Rolle in Bezug auf Gehirn- und Nervenzellen.

Niembaum [Azadirachta indica]

Der Niembaum auch »Neem« genannt ist ein immergrüner tropischer Laubbaum.

Obwohl der Baum seit Jahrzehnten untersucht wird, sind viele seiner Wirkstoffe noch nicht vollständig erforscht. Besonders wichtig dürfte hier Azadirachtin sein, der Hauptbestandteil des Niemöls, das aus

den gepressten Samen gewonnen wird. Den Indern sind die Vorzüge des Neem bereits seit Jahrtausenden bekannt, viele Extrakte des Baums sind in der Medizin des Ayurveda in Verwendung.

Mariendistel [Silybum marianum]

auch unter dem Namen Christi Krone bekannt. Der Wirkstoffkomplex Silymarin ist besonders wertvoll für die Leber, regt den Gallenfluss sowie die Zirkulation an.

Weitere Wirkstoffe: Bitterstoff, biogene Amine, Gerbstoff, Farbstoff, und Harze.



Ginkgo [Ginkgo biloba]

Der Baum stammt aus Ostasien, wo er auch um seiner Früchte willen kultiviert wird; er wird in Europa seit Mitte des 18. Jahrhunderts als Zierbaum gepflanzt.

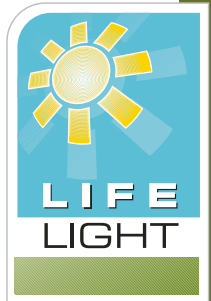
Die Verwendung der Blätter als Heilmittel ist bereits in der Sammlung Shen nung pen Ts'ao king belegt, die zwischen 300 v. Chr. und 200 n. Chr. entstanden sein soll.

In der heutigen Heilkunde wird dem Ginkgo (Früchte und Extrakte aus Blättern) vornehmlich eine durchblutungsfördernde Wirkung zugesprochen.



Produkte

Radikalfänger & Anti-Aging



Reich an essentiellen Fettsäuren!

Omega 3-6-9

Hergestellt aus Kaltwasserfisch, Leinöl und Borretschöl. Life Light Omega 3-6-9 enthält alle essentiellen Fettsäuren: EPA – DHA, Linolsäure und Gamma-Linolensäure, Alpha-Linolensäure. Der Mangel an essentiellen Fettsäuren wird mit zahlreichen Zivilisationserkrankungen in Verbindung gebracht.

NEU!

Omega 3-6-9

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20664-2 • Preis: € 32,90

Inhalt: 120 Kapseln • BestellNr.: 20665-2 • Preis: € 59,90



Der Super-Radikalfänger!

Alpha-Liponsäure

Die Alpha-Liponsäure ist eine schwefelhaltige Fettsäure und wird zu den »Vitaminoiden« gerechnet. Alpha-Liponsäure ist ein Superantioxidans. Der Superradikalfänger verbessert wissenschaftlichen Studien zufolge die im Alter nachlassende Gedächtnisfunktion und ist damit ein Anti-Aging-Mittel mit echter, nachgewiesener Wirkung!

NEU!

Alpha-Liponsäure, 250 mg

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20612-2 • Preis: € 32,90

Inhalt: 120 Kapseln • BestellNr.: 20613-2 • Preis: € 59,90



Das Anti-Oxidans aus der Natur

OPC

OPC steht für oligomere Proanthocyanidinen, Pflanzenstoffe, die aus Traubenkernen und Ananasextrakten gewonnen werden. In Frankreich hat man entdeckt, dass OPC einen sehr günstigen Einfluss auf Herz und Blutfette hat, zur Kollagensynthese beiträgt und die Haut sogar vor schädlichem Sonnenlicht zu schützen vermag.

NEU!

OPC, 200 mg

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20632-2 • Preis: € 49,90

Inhalt: 120 Kapseln • BestellNr.: 20633-2 • Preis: € 89,90



Ausdauer und Kraft

CoEnzym Q10 & Carnitin

Die Kombination von CoEnzym Q10 und Carnitin ist zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit besonders geeignet. Gut verträglich und bestens bioverfügbar. Mit Erfolg von Sportlern genutzt.

NEU!

CoEnzym Q10 & Carnitin, (25 mg + 250 mg)

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20616-2 • Preis: € 74,90



Stärkt das Immunsystem, für Haut & Haar

Zink

Zink ist bei einer ganzen Reihe von Stoffwechsellvorgängen beteiligt, so z.B. an der Bildung von über 160 Enzymen. Es ist besonders wichtig für das körpereigene Abwehrsystem, für den Zustand von Haut, Haaren und Nägeln.

NEU!

Zink, 15 mg

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20641-2 • Preis: € 19,90

Inhalt: 120 Kapseln • BestellNr.: 20642-2 • Preis: € 34,90



Das »Herz-Vitamin« - Kristallfrei!

CoEnzym Q10

Spielt im Zellstoffwechsel eine wesentliche Rolle und ist unentbehrlich für ein kräftiges Immunsystem. Vor allem die Wirkung von Q10 auf die Herzleistung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Ideal ist die Kombination mit N.A.D.H. Coenzym 1 und essentiellen Fettsäuren.

NEU!

CoEnzym Q10, 30mg, einzige kristallfreie Formulierung

Inhalt: 90 Kapseln • BestellNr.: 20618-2 • Preis: € 74,90



Verdauungsfördernd

Bromelain

Bromelain gehört zu den eiweißspaltenden Enzymen und unterstützt die Verdauung. Zugleich hält Bromelain die Blutbahnen und Blutgefäße in guter Verfassung.

NEU!

Bromelain, 500 mg

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20660-2 • Preis: € 27,90

Inhalt: 120 Kapseln • BestellNr.: 20661-2 • Preis: € 49,90



Säurefrei und magenschonend

Vitamin C-Ester

Vitamin C hat eine fundamentale Bedeutung für unsere Gesundheit. Es ist einer unserer wichtigsten Schutzstoffe in der Bekämpfung freier Radikale.

NEU!

Vitamin C-Ester, 500mg

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20638-2 • Preis: € 21,90

Inhalt: 120 Kapseln • BestellNr.: 20639-2 • Preis: € 39,90



20-fache Wirkung!

Vitamin C mit Bioflavonoiden

Aus der Carmu Carmu Pflanze gewonnen, rein natürlich. Die zugesetzten Bioflavonoide aus Zitrusfrüchten erhöhen die Wirkung des Vitamin C um das 20-fache.

NEU!

Vitamin C mit Bioflavonoiden

Inhalt: 60 Kapseln • BestellNr.: 20674-2 • Preis: € 32,90

Inhalt: 120 Kapseln • BestellNr.: 20675-2 • Preis: € 59,90



Stabilisiertes Coenzym 1

ENADA Coenzym 1, N.A.D.H.

Studien belegen die Wirkung auf die gesteigerte Energieproduktion in der Zelle bei Einnahme des stabilisierten Coenzym 1. Steigert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Keine Nebenwirkungen.

ENADA Coenzym 1, N.A.D.H.

Inhalt: 30 Stk. à 7,5 mg • BestellNr.: 20545-2 • Preis: € 39,90

Inhalt: 80 Stk. à 7,5 mg • BestellNr.: 20546-2 • Preis: € 89,50

Herz – Kreislauf

Der Sommer – die Zeit des Herzens

Nach der 5-Elementen-Lehre ist der Sommer die Jahreszeit des Elementes Feuer.



Siglinde Grillhofer

Der Sommer ist die Jahreszeit des Feuers. Die Farbe des Feuers ist rot. »Rot ist die Liebe« – und das Herz gilt seit jeher als Symbol der Liebe.



Wie ist das Herz aufgebaut?

Das Herz ist der Motor unseres Kreislaufs. Es arbeitet wie eine Pumpe und hält unser Blut und mit ihm alle für die Versorgung unseres Körpers notwendigen Stoffe in Bewegung.

Bei Erwachsenen ist das Herz etwa faustgroß. Es handelt sich um ein muskuläres Hohlorgan, das durch eine Scheidewand in eine linke und eine rechte Hälfte geteilt wird, die jeweils aus einem kleineren Vorhof (Atrium) und einer größeren Kammer (Ventrikel) bestehen.

Zwischen den Vorhöfen und Kammern sowie den Kammern und den großen Gefäßen befinden sich besondere Verschlusseinrichtungen, die Herzklappen. Sie sorgen dafür, dass das Blut nur in eine Richtung strömt und kein Rückfluss möglich ist.

Wie ist der Blutfluss im Herz?

Das Blut fließt vom Körper über die Venen zum rechten Vorhof und weiter in die rechte Kammer. Von dort wird es in die Lunge

gepumpt, wo es mit Sauerstoff angereichert wird.

Das sauerstoffreiche Blut gelangt über den linken Vorhof in die linke Kammer. Von dort aus wird das Blut durch den gesamten Körper gepumpt und versorgt so innere Organe, Muskulatur und Gehirn ausreichend mit Sauerstoff und anderen lebenswichtigen Substanzen. Anschließend strömt das nun sauerstoffarme Blut wieder zum Herzen zurück, und der Kreislauf beginnt von neuem.



Das Herz-Kreislauf-System ist in der Lage, sich wechselnden Bedingungen anzupassen.

Sowohl die Menge des vom Herzen gepumpten Blutes (Schlagvolumen) als auch die Anzahl der Herzschläge pro Minute (Herzfrequenz) kann bei Bedarf erhöht werden. Unter

körperlicher Anstrengung ist dadurch eine Steigerung der Herzleistung bis zum Fünffachen möglich.

Welche Aufgaben erfüllt das Blut?

Blut ist ein Multitalent, denn es erfüllt im Körper vielfältige Aufgaben. Es transportiert Sauerstoff und Nährstoffe zu den Organen und führt Kohlendioxid und Stoffwechselprodukte von ihnen weg. Es ist außerdem in hohem Maße an der Abwehr eingedrungener Fremdstoffe und Krankheitserreger beteiligt, sorgt ferner für die Wärmeregulation des Organismus sowie die Verteilung von Enzymen und Hormonen.

Die Blutmenge eines Erwachsenen beträgt etwa 5 bis 6 Liter.

Der große Körperkreislauf

Das in der Lunge mit Sauerstoff angereicherte Blut gelangt in den linken Vorhof und von dort in die linke Herzkammer. Durch Kontraktion der Herzkammer (Systole) wird das Blut durch die Aorta in die Arterien gepumpt und in den Körper transportiert. Über die Kapillare erfolgt die Abgabe von Sauerstoff und Nährstoffen sowie die Aufnahme von Kohlendioxid und Schlackstoffen. Danach wird das sauerstoffarme Blut in den Venen zum Herzen zurücktransportiert. Wenn das Blut über den rechten Vorhof in die rechte Herzkammer gelangt, endet der große Körperkreislauf.

Der kleine Lungenkreislauf

Der rechte Vorhof nimmt das aus dem Körper stammende sauerstoffarme Blut auf und leitet es in die rechte Herzkammer. Diese pumpt es durch die Lungenarterie in die Lunge. Hier vollzieht sich die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid. Das sauerstoffangereicherte Blut gelangt über die Lungenvene in den linken Vorhof und die linke Herzkammer. Hier endet der Lungenkreislauf und der Körperkreislauf beginnt.

Das Herz aus Ganzheitsmedizinischer Sicht - Harmonische Ordnung und Rhythmus

Das Herz pumpt täglich etwa hunderttausendmal und bewegt ein Blutvolumen von etwa neun Tonnen durch den Körper. Der sinusförmige Rhythmus, die Grundkraft des Herzens, ist Ausdruck einer streng geordneten Harmonie: die Tätigkeit des Herzens vollzieht sich Systole und Diastole, zwischen Ruhe und Bewegung. Diese polare und zugleich zwischen den Polen vermittelnde Bewegung spiegelt die Kraft des Lebens selbst wider. In seinen Kreisläufen mit seiner Tätigkeit verbindet das Herz Zentrum und Peripherie.

Die Symbolik des Herzens

Zahlreiche Redensarten verdeutlichen, dass durch das Herz der Wesenskern des einzelnen Menschen charakterisiert wird. Wenn etwas »von Herzen gegeben« wird, ist der ganze Mensch einbezogen. Menschen mit einem »Herz aus Stein« sind nicht empfänglich für die Bedürfnisse oder die Not ihrer Mitmenschen. Auch Angst, Mutlosigkeit, Kummer, Freude haben ihren Platz im Herzen.

Das Herz ist es, wo wir Freundschaft und Liebe empfinden.

»Licht, Luft, Wasser heilen und Ruhe heilt, aber den kostbarsten Balsam spendet doch ein gütiges Herz.«

Theodor Fontane



Produkttipps zum Thema

- ENADA Coenzym 1:** Unerlässlich für die Energieproduktion im Herzmuskel
- CoEnzym Q10:** Zur Verbesserung der Herzleistung
- Vitamin B-Komplex:** Für die physiologische Enzymtätigkeit
- Omega 3-6-9:** Essentielle Fettsäuren für physiologische Blutfettwerte
- Weißdorn:** Ist in der Naturheilkunde die Pflanze des Herzens
- Gingko:** Für eine bessere Durchblutung

Die Psychosomatik und das Herz

Die Erfahrung zeigt, dass herzkrankte Patienten neben einer Behandlung der organischen Beschwerden eine Begleitung auf geistig-seelischer Ebene brauchen.

Häufig ist zu beobachten, dass Herzinfarkt-Patienten mit äußerstem Ernst ihre Ziele verfolgen. Sie setzen sich unablässig selbst unter Druck. Es sind Menschen, die ständig versuchen, ihre Gefühle zu unterdrücken.

Patienten mit funktionellen Herzbeschwerden neigen hingegen zu einer gewissen Lebensangst.

Therapie in der Naturheilkunde

Im Mittelpunkt stehen die Ausschaltung von Risikofaktoren wie Nikotin, Stress und Fehlernährung. Die Ordnung des Lebensrhythmus ist eine wichtige Säule im naturheilkundlichen Therapieplan.

Weitere Behandlungsschwerpunkte:

- Phytotherapie
- Ernährungsberatung
- Homöopathie
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Psychologische Betreuung
- Orthomolekulare Medizin

Aus Wissenschaft und Forschung

Die Rolle von CoEnzym Q10 bei der Energieproduktion konnte eindrucksvoll bei der Behandlung von Kardiomyopathien demonstriert werden. Bei diesen Krankheitsbildern ist der Herzmuskel geschwächt und nicht mehr in der Lage, effektiv Blut durch den Körper zu pumpen.

Der Kardiologe Dr. Svend Aage Mortensen leitet das dänische Herztransplantationsprogramm. Dr. Mortensen und seine Mitarbeiter veröffentlichten kürzlich erstaunliche Ergebnisse in der Therapie von Kardiomyopathien mit CoEnzym Q10.

Bei einer Gruppe von 40 Patienten mit schweren Herzerkrankungen, die bereits mit einer maximalen Medikamentenkombination therapiert wurden, zeigten 69% eine signifikante Besserung unter Einnahme von CoEnzym Q10.

Bettlägerige Patienten konnten wieder umherlaufen. Intensive Untersuchungen ergaben, dass diese erstaunlichen Ergebnisse auf eine verbesserte Kontraktilität des Herzmuskels zurückzuführen waren.

Man nimmt an, dass CoEnzym Q10 dem geschwächten Herzen durch eine vermehrte Synthese der energiespendenden Substanz ATP (Adenosintriphosphat) im Herzmuskel hilft. Dies ermöglicht dem Herzen, stärker zu schlagen und verbessert damit seine Pumpleistung.

Besonders effektiv ist der Einsatz von CoEnzym Q10 in Kombination mit ENADA Coenzym 1 N.A.D.H.

Die wichtigsten Daten im Überblick

	in Ruhe	unter Belastung
Herzfrequenz(Schläge/min)	ca. 70	> 180
Herzzeitvolumen (l/min)	5	> 25
Sauerstoffverbrauch(ml/min)	20 - 30	100/120

Siglinde Grillhofer,
Dipl. Physiotherapeutin, Heilpraktikerin

Die basische Hautpflege

Das WARUM und das WIE einer erfolgreichen basischen Hautpflege

Erfahrungen aus der Praxis des Ganzheitsmediziners Dr. Ewald Töth, vorgestellt von Helga Standfest

WARUM ist es so wichtig, unserer Haut »basisch« Gutes zu tun?

Weil es wissenschaftlich als erwiesen gilt, dass der Mensch biochemisch ein basisches Wesen ist. Jedes Lebewesen entwickelt sich aus einem basischen Milieu. Das Meer hat einen pH-Wert von 8 - 8,5. Ein Großteil der Lebewesen entstand und entsteht aus dem Meer. Das Fruchtwasser weist normalerweise einen pH-Wert von 8 – 8,5, eine gesunde Babyhaut hat einen pH-Wert von 7,4 – 8,0. Blut und Lymphe des Menschen sind basisch.

WAS hat es dann mit dem viel zitierten SÄURESCHUTZ-MANTEL der Haut auf sich?

Ganz einfach, dieser beruht in Wahrheit auf einem großen Irrtum! Untersuchungen bei etwa 1000 jungen und »wie man annahm« noch gesunden Bundesheersoldaten, hatten einst ergeben, dass deren Haut einen durchschnittlichen sauren pH-Wert von 5 – aufwies. Dies ist nicht weiter verwunderlich, da diese jungen Männer Nikotin, Alkohol, Stress und körperlichen Anstrengungen ausgesetzt waren. So kam es, dass ein pH-Wert 5 irrtümlicherweise als »normal« angenommen und in der Folge als SÄURESCHUTZ-MANTEL bezeichnet wurde (viele Kosmetikerhersteller verkaufen daher immer noch »hautneutrale« Produkte mit einem pH-Wert 5!).

Ein pH-Wert 5 ist jedoch keinesfalls ein Schutzmantel, sondern vielmehr ein deutliches Zeichen für Übersäuerung und Krankheit. Eine saure Haut aber ist eine willkommene Brutstätte für Viren, Bakterien sowie Pilze und auch der Grund für eine frühzeitige Hautalterung und Faltenbildung. In der Tat passiert jede Degeneration einer Zelle durch Übersäuerung! So entstehen z.B. Milchsäure bei körperlicher Anstrengung, Salzsäure aufgrund von Stress, Angst oder Ärger, Schwefelsäure bei Genuss von Schweinefleisch etc. Diese Stoffwechselgifte werden teilweise auch über die Haut ausgeschieden – und so

kommt es zu dem vorher erwähnten sauren pH-Wert.

Man kann es nicht leugnen, unsere Haut ist das untrügliche Spiegelbild unseres Gesundheitszustandes – sowohl des körperlichen als auch des seelischen.

Der Übersäuerung kann sofort und schnell mit der in langjähriger ganzheitsmedizinischer Praxis erprobten Basen Mineral Mischung nach Dr. Ewald Töth zu Leibe gerückt werden.

Nun auch in praktischer, reisetauglicher Kapselform erhältlich!

Eine vollwertige, basische Kost, bei der tierisches Eiweiß, Kaffee, Nikotin und alkoholische Getränke erheblich reduziert und der Obst- und Gemüseanteil entsprechend erhöht werden, ist vor allem in der heißen Jahreszeit sehr zu empfehlen.

Da viele unserer gesundheitlichen Probleme ihren Ursprung in unseren »Eingeweiden« haben, ist es oft ratsam, an eine umfassende Darmsanierung (Spezialität des Ganzheitsmedizinischen Institutes Dr. Ewald Töth in Baden) zu denken, um unsere alten Schlacken und Gifte los zu werden. Dabei kann dann sozusagen in einem Aufwaschen auch gleich allen Allergien, Pilzen und Parasiten der Garau gemacht werden.

Produkttyp:

Microvita Tropfen und Mikrobiologische Reinigung!

Und um unsere Seele wieder zum »Lachen« zu bringen, ist es sicher erstrebenswert, eben falls alte emotionale Schlacken loszuwerden. Auch hierfür gibt es in der Ganzheitsmedizin sehr erfolgrei-

che Methoden z.B. Seminare von Dr. Ewald Töth.

Außerdem gibt es auch noch großartige Licht-Quanten-Produkte* wie das Licht-Quanten-Aqua extra stark oder die spezifischen Licht-Quanten-Aqua von Dr. Töth, um unseren Körper innerlich und äußerlich mit heilender Energie zu versorgen.

*mit vielfacher Sonnenenergie aufgeladen!

WIE können wir unsere Haut optimal von außen verwöhnen?

Am besten indem wir sie mit hochwertigen basischen Produkten pflegen.

- ◆ Säuren werden neutralisiert (in der Haut und den Gelenken)
- ◆ Die Haut wird angeregt, Säuren und Schlacken (Gifte) auszuschleiden
- ◆ Die Selbstfettung der Haut wird reguliert, Talgdrüsen werden gereinigt und verkleinert
- ◆ Das Erscheinungsbild der Haut wird reiner, straffer und feiner
- ◆ Der mikrobiologische Schutz der Haut wird wieder aufgebaut

WELCHEM Prinzip zufolge funktionieren basische Pflegeprodukte?

Bei einem gesunden, basischen Menschen sind die Werte der Haut, des Bindegewebes, der Muskulatur und des Blutes basisch, dadurch ist der Säftefluss im Körper ausgeglichen. Ein basischer pH-Wert hat eine hohe osmotische Wirkung. Bei einem übersäuerten Menschen werden daher

alle Säuren aufgrund dieser osmotischen Sogwirkung ins Blut gezogen, gelangen von dort ins Gefäßsystem und übersäuern auf diese Weise alle Organe. Die Folgen sind Müdigkeit, Energielosigkeit und vielfältige Funktionsstörungen.

Diese osmotische Wirkung des pH-Wertes funktioniert auch bei den basischen Pflegeprodukten. Diese ziehen die Säuren aus den Hautschichten und sogar dem darunter liegenden Gewebe und den Gelenken an die Hautoberfläche und neutralisieren sie dort. Im klinischen Alltag wurde übrigens ganz klar festgestellt, dass »basische« Wunden wesentlich schneller und problemloser heilen, daher ist es ratsam, vor Zahnbehandlungen mit offenen Wunden für ein basisches Mundmilieu zu sorgen. Produkttyp: **Basen Mund Spray** und **Microvita Tropfen** von Dr. Töth

Viele von Ihnen kennen sicher bereits die hervorragenden Körperreinigungs- und Pflegeprodukte von Dr. Ewald Töth – wie etwa das **Basen Mineral Bad** (gründliche Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung), das **Basen Shampoo Duschbad** und die **Basen Haarpflegespülung**, welche allesamt trotz hoher Wirksamkeit milde genug für tägliche Anwendungen sind.

Nach dem Bad oder der Dusche gönnen Sie Ihrem Körper vielleicht auch schon die **Basen Körperlotion** oder das **Basen Massage-, und Haaröl** – denn beide sind eine wahre Wohltat

Aber auch das Gesicht will optimal versorgt sein

für Ihre Haut!

♦ **Reinigung** - Die **Basen 2-Phasen-Reinigungsemulsion** entfernt mühelos sowohl wasser- als auch fettlösliches Make-Up. Und das milde, alkoholfreie **Basen Tonic** dient zur Tiefenreinigung und dem Schließen der Poren. Mit dem **Basen Creme Peeling** können Sie von Zeit zu Zeit abgestorbene Hautschüppchen und Hautunreinheiten entfernen

- einfach in die feuchte Haut einmassieren und mit Wasser abspülen.

♦ **Pflege** - **Basoderm Augencreme** rund um die Augen sanft einmassieren - brennt mit Sicherheit nicht! Danach für den Tag entweder die **Basen Creme** für normale bis fette Haut oder die **Basen Regulationscreme** für normale bis trockene Haut auftragen.

Die **Basen Licht Quanten Creme** ist sehr fett-haltig und eignet sich besonders gut als Nachtcreme, aber natürlich auch tagsüber für sehr trockene Haut. Ihre Hände freuen sich mit Sicherheit über die neue, sparsam aufzutragende, schnell einziehende und wunderbar pflegende **Handcreme** von Dr. Töth. Mit dem **Basolip** haben Sie eine hervorragende, lang anhaltende Lippenpflege zur Verfügung.

TIPP: sehr wirksam auch bei Herpes, lindert die Schmerzen und beschleunigt die Abheilung!

Nähere Produktbeschreibungen und Informationen über Vorträge & Seminare von Dr. Ewald Töth

Dr. Ewald Töth
www.biokybmed.com
office@licht-quanten.com
Tel. 02624/54889

Und WIE können wir unbeschadet die Sonne genießen?

Wir wissen, wie wichtig Sonnenlicht für jedes Lebewesen auf diesem Planeten ist. So stärkt es zum Beispiel die physische und geistige Leistungskraft, indem es alle Stoffwechselfvorgänge anregt und uns Menschen mit Energie auflädt. Außerdem senkt das Sonnenlicht einen erhöhten Blutzucker, bewirkt eine bessere Sauerstoffaufnahme der Zellen, wirkt antibakteriell und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Knochenfestigkeit, indem es für die Bildung von Vitamin D sorgt.

Weitere positive Auswirkungen der Sonnenbestrahlung sind die Erhöhung der Aktivität des Immunsystems, die Förderung der Synthese von Sexualhormonen und deren Regulierung sowie die Hemmung von Tumorwachstum. Vor allem der ultraviolette Anteil des Lichts spielt bei all dem eine entscheidende Rolle.

WAS ist mit Sonnenallergie und Hautkrebs?

Tatsächlich ist nicht das Sonnenlicht gefährlich, sondern das Ausmaß der Bestrahlung und vor allem ein saurer pH-Wert der Haut!

Wie schon vorher erwähnt, entsteht so ein saurer pH-Wert durch die über die Haut ausgeschiedenen säurebildenden Nahrungsreste, Medikamente und Stresshormone. Wenn dann die Sonnenstrahlen auf diese »saure« Haut treffen, bilden sich hautschädliche freie Radikale, welche schlussendlich für die Entstehung von Allergien und Hautkrebs verantwortlich sind.

Doch mit den **erstklassigen basischen Sonnenschutzpräparaten von Dr. Töth** (mit Insektenschutz) – dem **Sonnenspray** für den Körper und der **Sonnecreme** für das Gesicht können Sie diese freien Radikale neutralisieren und so Ihre Haut wirksam gegen Schädigungen durch Sonnenbestrahlung schützen.

Gleichzeitig führen Sie Ihrer Haut dabei eine Reihe von hervorragenden pflegenden und nährenden Inhaltsstoffen zu.

Bei kleineren Flächen wie z.B. im Gesicht



WAS, wenn der »Sonnenbrandkobold« schon zugeschlagen hat?

bringt das **Basen Hautspray** sofortige Linderung. Das **Basen Mineral Bad** kühlt »Brandstellen« am Körper. Danach im Gesicht mit **Basen Licht Quanten Creme** die verbrannten Stellen gut bedecken und auf den Körper sanft Massageöl auftragen.



VOR dem Sonnenbad

Basen Sonnencreme

Die natürliche Sonnenschutzcreme, selbst für empfindliche Gesichtshaut. Die hochwertigen Natursubstanzen garantieren hervorragende haut pflegende Eigenschaften. Die enthaltenen Öle fördern eine gleichmäßige Bräunung der Haut.

Mit Insektenschutz, wasserfest

Licht-Quanten aktives Basen Sonnencreme, LSF 17

Inhalt: 50ml • BestellNr.: 20744-2 • Preis: € 18,90



VOR dem Sonnenbad

Basen Sonnenspray

Hatufreundliche, schützende Ingredienzien bereiten die Haut perfekt auf das Sonnenbad vor. Gleichmäßige Bräunung für den ganzen Körper

Mit Insektenschutz, wasserfest

Licht-Quanten aktives Basen Sonnenspray, LSF 8

Inhalt: 150ml • BestellNr.: 20746-2 • Preis: € 19,90



Gesundheit
Körper
Ernährung
Bewusst
Seele

GESUNDES WISSEN

Thema: ENZYME – die Katalysatoren des Lebens

14



Kein Leben ohne Enzyme

Enzyme nannte man früher Fermente. Es handelt sich dabei um Wirkstoffe mit katalysatorischen Eigenschaften, d. h. sie ermöglichen oder beschleunigen Veränderungen in den Zellen von Lebewesen, ohne sich dabei selbst zu verbrauchen. In lebenden Organismen spricht man auch von Biokatalysatoren.

Beim Menschen sind heute über 2.700 Enzyme bekannt. Fachleute schätzen, dass im Körper weitaus mehr Enzyme vorhanden sind, es könnten bis zu 50.000 sein.

Enzyme zählen zu den Proteinen oder Eiweißen. Sie bestehen deshalb auch wie alle Proteine aus unterschiedlichen Aminosäuren, die zu langen Ketten verzweigt sind.

Unser Körper stellt die Enzyme selbst her und zwar aus Eiweiß. Da auch Enzyme ständig altern, werden sie vom Körper ständig erneuert. Das Fehlen bestimmter Enzyme kann verheerende gesundheitliche Folgen haben. Fehlende Enzyme müssen daher dem Körper zugeführt werden. Ein geistig und körperlich optimales Leben ist nur denkbar, wenn unser Enzymhaushalt stimmt.

Proteine, die z.B. am Aufbau von Strukturen wie Bindegewebe beteiligt sind, werden als Struktur-Proteine bezeichnet. Die Proteine der Enzyme werden sogenannte Funktions-Proteine genannt, d.h. sie haben spezielle Funktionen oder Aufgaben beim Stoffwechsel zu übernehmen.

Sie sind sozusagen die Werkzeuge der Zellen. Mit Hilfe von Enzymen sind Zellen erst in der Lage bestimmte Arbeiten auszuführen, z.B. bestimmte Syntheseleistungen zu erbringen, Energie für die Zellarbeit bereitzustellen, Zellvorgänge zu steuern oder Zellen vor den Angriff freier Radikale zu schützen. Enzyme können z.B. andere Eiweiße spalten,

man bezeichnet sie dann als Proteasen oder sie können als Transferasen die Aufnahme von Stoffen aus dem Darm steuern.

Enzyme unterstützen massiv die körpereigenen Abwehrreaktionen: Der Mensch ist einem ständigen Angriff von Krankheitserregern und Umweltbelastungen ausgesetzt. Ohne die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte durch Enzyme würden wir nur kurz leben können. Immunsystem und körpereigene Abwehr können jedoch nur funktionieren, wenn die richtigen Enzyme in der notwendigen Menge vorhanden sind. Ist das nicht der Fall, so bricht das körpereigene Abwehrsystem zusammen.

Enzyme sind ausgesprochene Spezialisten. Jedes Enzym hat nur eine einzige Aufgabe. Diese wird dafür aber mit hoher Zuverlässigkeit und unvorstellbarer Geschwindigkeit erledigt. Enzyme werden daher auch als Bio-Katalysatoren bezeichnet, weil sie bestimmte Reaktionsschritte in den Zellen um ein Vielfaches beschleunigen.

Co-Enzyme unterstützen Enzyme

Enzyme können ihre Aufgaben nicht immer allein bewältigen. Einigen fehlt ein spezielles Teilstück, das ein Co-Enzym als Bestandteil der Nahrung liefert. Eine Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen können als Co-Enzym fungieren.

Enzyme und ihre Funktionen im Körper

- Enzyme steuern den gesamten Stoffwechsel
- Enzyme regeln die Verdauung
- Enzyme stärken das Immunsystem
- Enzyme fördern die Entgiftung schädlicher Stoffe
- Enzyme bekämpfen Infektionen durch Bakterien und Viren
- Enzyme verringern Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen
- Enzyme neutralisieren entzündliche Mediatoren (z.B. Kinin, Prostaglandin)
- Enzyme verringern Ödeme
- Enzyme beschleunigen die Wundheilung und verringern Narbenbildungen
- Enzyme fördern das gesunde Zellwachstum
- Enzyme halten das Blut flüssig und lösen Fibrin (Stoff bei der Blutgerinnung) auf
- Enzyme sorgen für die Flexibilität der roten Blutzellen
- Enzyme hemmen die Ansammlung von Blutplättchen u.a. Thrombozyten



Dazu gehören vor allem die **Vitamine B1, B2, B6 und B12** sowie **C**, dazu **Eisen, Kupfer, Nickel, Magnesium, Mangan, Molybdän, Natrium, Selen** und **Zink**.

Letzteres ist als Co-Enzym an der Bildung von rund 80 Enzymen beteiligt. Als weitere wichtige Helfer der Enzyme sind z.B. das Coenzym 1, auch NADH genannt, Coenzym Q10 und auch das Spurenelement Selen bekannt.

Co-Enzyme werden im Gegensatz zu den Enzymen bei ihren Aufgaben verbraucht. Sie müssen daher ständig regeneriert, erneuert bzw. zugeführt werden.

Q10 ist nicht gleich Q10

Life Light CoEnzym Q10 - Herstellung und Formulierung

Bei der kommerziellen Herstellung von CoEnzym Q10 bilden sich Kristalle. CoEnzym Q10-Kristalle lösen sich auf, wenn sie mit bestimmten Lösungsmitteln gemischt werden und schmelzen unter Hitzeeinwirkung (der Schmelzpunkt von CoEnzym Q10 liegt bei 48°C). Beim Abkühlen rekristallisiert CoEnzym Q10, wobei zumeist Kristalle entstehen, die größer sind als die ursprünglich vorhandenen. Die Größe der CoEnzym Q10-Kristalle und die Löslichkeit einer CoEnzym Q10-Mischung beeinflusst höchstwahrscheinlich die biologische Verfügbarkeit von CoEnzym Q10.

Life Light CoEnzym Q10 wurde in einer speziellen Darreichungsform entwickelt, nämlich als Softgel-Kapsel auf Ölbasis, die Mikroemulsionen dieses Nährstoffs enthalten, um die biologische Verfügbarkeit zu steigern.

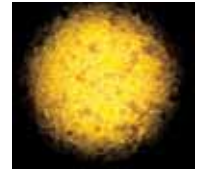
Die meisten CoEnzym Q10-Pulverpräparate weisen keine optimale Auflösung auf. Eine neue Formel aus CoEnzym Q10-Tokopherol (Vitamin E) und D-Limonen verbessern die biologische Funktion von CoEnzym Q10, was wiederum dazu beiträgt, den Antioxidanzustand von Vitamin E zu erhalten.

D-Limonen werden als unpolares, organisches Lösungsmittel verwendet. Diese Kombination bildet eine flüssige, kristallfreie CoEnzym Q10-Lösung, die für eine höhere biologische Verfügbarkeit sorgt.

Eine mikroskopische Untersuchung mit einer Vergrößerung von 200X zeigt, dass Life Light CoEnzym Q10 keinerlei Kristalle aufweist, während eine Paste aus CoEnzym Q10-Pulver und Sojaöl über eine kristalline Struktur verfügt



Life Light CoEnzym Q10



Paste aus Q10-Pulver & Sojaöl

FACHVERANSTALTUNGEN

Life Light-Trendforum 2006 - 13./14. Oktober 2006, in Salzburg

Life Light Trend Forum – das Forum der Ganzheitsmedizin

Für Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten und Apotheker.

Neueste und alt bewährte Erkenntnisse aus der Praxis, sowie aus Wissenschaft und Forschung.

Termin:

13./14. Oktober 2006

Salzburg

Die Agenda erhalten Sie bei Life Light.

1st European Congress on Anti-Aging Medicine & 16th Congress on Menopause Andropause Anti-Aging

Termin:

18. – 21. Oktober 2006

Wien / Hofburg Congress Centre

Produktschulung für Fachkreise

Life Light Produktschulung für Life Light Partner

Die Life Light Gesundheitspyramide und die nach Indikationen therapeutisch richtige Anwendung der Life Light Produkte.

Termin:

23. Juni. 2006

Ganztätig



- REINSTE NAHRUNGSERGÄNZUNG
- NATÜRLICHE KÖRPERPFLEGE
- VOLLWERTIGE NAHRUNGSMITTEL
- VORTRÄGE UND SEMINARE

LIFE LIGHT INFO CENTER ÖSTERREICH A-5026 Salzburg, Aignerstraße 53
 Infohotline Tel: +43 (0) 662-628 628 - Fax: +43 (0) 662-628 629

LIFE LIGHT INFO CENTER DEUTSCHLAND D-83435 Bad Reichenhall, Frühlingstraße 95
 Infohotline Tel: +49 (0) 89-444 290-60 - Fax: +49 (0) 89-444 290-61

LIFE LIGHT INFO CENTER SCHWEIZ CH-3052 Zollikofen, Im Park 13, Postfach 410
 Infohotline Tel: +41 (0) 31 911 55 22 - Fax: +41 (0) 31 911 55 44

DIE LIFE LIGHT AKTIONSZONE

Aktionen gültig bis 31. Juli 2006
Erhältlich bei Ihrem Life Light-Partner!

SIE SPAREN € 2,00 / € 5,00



LIFE SEED GRAPEFRUIT-KERN EXTRAKT

Hochwirksame Bioflavonoide unterstützen innerlich angewendet die körpereigene Mikrobiologie. Unterstützt das Immunsystem, besonders in Kombination mit Vitamin C. Auch zum Waschen von schimmelpilzanfälligen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, usw. optimal verwendbar.

Ideal für Ihre Urlaubsreise!

Life Seed Grapefruitkern Extrakt (Best.Nr. 633201-2)
 30ml statt € 14,90 JETZT nur € 12,90

Life Seed Grapefruitkern Extrakt (Best.Nr. 633202-2)
 75ml statt € 29,95 JETZT nur € 24,95

SIE SPAREN € 7,50



ALOE VERA GEL & ALOE VERA SAFT

Naturreines Gel der Aloe vera barbadensis miller. Die ideale Hautpflege nach dem Sonnenbad, Regeneration bei Sonnenbrand.

Aloe Vera Saft ist die optimale Gesundheits- und Schönheitspflege aus der Natur. Schützt und unterstützt die gesunde Verdauung. Für Magen und Darm im Urlaub.

Aloe Vera Gel, 236 ml & Aloe Vera Saft, 946ml
 (Best.Nr. 633205-2)
 in Kombination statt € 47,40 JETZT zusammen nur € 39,90

SIE SPAREN € 4,00



ENACHI-COENZYM 1 Energie zum Lutschen

Coenzym 1 - das Energie-Enzym - wird über die Mundschleimhaut aufgenommen, steigert rasch die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und Aufmerksamkeit. Ideal bei langen Autofahrten und Prüfungsstress! Besonders gut für Schüler und Studenten geeignet.

ENACHI - Coenzym 1, N.A.D.H.
 (Best.Nr. 633203-2)
 8 Stk. á 10 mg statt € 17,90 JETZT nur € 13,90



LQ BASEN MINERAL KAPSELN nach Dr. Ewald Töth

Die Regulation für den Säure-Basen-Haushalt, praktisch zum Mitnehmen. Basisch auch im Urlaub!

SIE SPAREN € 6,00

LQ Basen Mineral Kapseln
 (Best.Nr. 633204-2)
 2x90 Kapseln statt je € 24,90 JETZT zusammen nur € 43,80

IMPRESSUM

Texte und Preise sind vorbehaltlich Fehler und zwischenzeitliche Änderungen
 Mit Namen gekennzeichnete Beiträge stellen die persönliche Meinung des Verfassers dar und geben daher nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder. Für nicht angeforderte Einsendungen übernimmt die Redaktion keine Haftung. Nachdruck mit Quellennachweis und schriftlicher Genehmigung.
 Life Light HandelsGmbH, A-5026 Salzburg, Aignerstrasse 53, 2. Stock,
 Tel.: +43 (0)662-628 628, Fax: +43 (0)662-628 629, eMail: info@lifelight.com

Redaktion: Siglinde Grillhofer, Diplom-Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
 Konzept und Gestaltung: medienimpuls GmbH, www.medienimpuls.de