

# Vitalstoff Journal

---

## Für Sie entdeckt - Wissenwertes kurz und bündig (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich drei Nachrichten für Sie:

- Löwenzahn ist gesund, insbesondere für Leber und Haut
- Die Anwendungen von Heilerde
- EFSA: Gehalt an Olivenöl–Polyphenolen ist entscheidend

Ich möchte zusätzlich auf unsere aktuellen Sonderangebote hinweisen:

**Sonderangebot: 15,00 € statt 16,80 €**

**200 -**

**Sonderangebot: 21,90 € statt 24,90 €**

**500 -**

**- Sonderangebot 26,90 € statt 29,90 €**

**NTP79: Antarktis Krill-Öl 1000 - Sonderangebot 29,80 € statt bisher 34,90 €**

**NTP44: Carotinoide (Mischung) - Preis: 9,75 € statt bisher 13,75 €**

Diese Angebote sind gültig bis Ende Mai 2015.

## Löwenzahn ist gesund, insbesondere für Leber und Haut

---

Es wird Zeit, sich von der Vorstellung »Löwenzahn ist ein nervtötendes Unkraut« zu verabschieden. Wurzeln, Saft und Blätter können nämlich helfen, den Körper zu heilen – von der Stärkung der Leber bis zur Bekämpfung von Hautkrankheiten wie Ekzemen.

Tatsächlich haben »amerikanische Ureinwohner Löwenzahn in Wasser gekocht und bei Nierenkrankheiten, Schwellungen, Hautproblemen, Sodbrennen und Magenverstimmung eingenommen«, wie die Medizinische Fakultät der University of Maryland meldet.

Löwenzahn ist in vielen Kulturen mit Erfolg zu verschiedenen Zwecken eingesetzt worden. Es ist kein Geheimnis, dass er den Körper gesund erhält. Schauen wir uns die gesundheitlichen Vorzüge von Löwenzahn einmal etwas genauer an:

1. Er erhält die gesunde Tätigkeit der Leber. Es ist bekannt, dass Löwenzahnwurzel Leberbluten verhindern kann, aber sie reinigt auch das Blut und verbessert den Gallefluss, bei dem die Leber eine wichtige Rolle spielt.
2. Bekämpft Akne und Ekzeme. Sie leiden an einer schlimmen Akne? Trinken Sie Löwenzahnsaft, er wirkt als Stimulanz, Entgiftungsmittel, Diuretikum und Antioxidans und hilft bei der Abwehr von Toxinen, die oft durch aus dem Gleichgewicht geratene Hormone entstehen. Die Toxine werden schließlich über die Haut ausgeschwitzt, die anregende Wirkung des Safts weitet die Poren. Löwenzahnsaft kann auch äußerlich angewendet werden.
3. Hält die Augen gesund. Der amerikanische Verband der Optometriker rät zum Verzehr von täglich mindestens zwölf Milligramm einer Kombination aus Lutein und Zeaxanthin, um das Risiko von grauem Star und altersbedingter Makuladegeneration zu senken. Löwenzahnblätter enthalten beide Nährstoffe. Schon eine Tasse (235 ml) liefert mehr als die von dem Verband empfohlene Menge zum Erhalt gesunder Augen, sie liefert 15 Milligramm Lutein und Zeaxanthin.
4. Hilft beim Abnehmen. Der Verzehr von Löwenzahnblättern ist ideal für alle, die ein paar Pfund abnehmen möchten. Die Blätter sind nicht nur kalorienarm, sondern sie wirken harntreibend, sodass überschüssiges Wasser über den Urin problemlos ausgeschieden wird.

## Die Anwendungen von Heilerde

---

Der Einsatz von Wickel oder Auflagen in der Krankheitsbekämpfung ist relativ alt. Schon 4500 v. Ch. schwitzten Menschen in Erdlöchern, Höhlen oder Zelten. Die alten Ägypter verwendeten heißen Nilschlamm als Packung, während der römische Arzt Plinius heißen Quellschlamm bei chronisch-entzündlichen Verletzungen benutzte. Anfang des letzten Jahrhunderts gründete Adolf Just den ersten **Heilerde**-Vertrieb.

Wirkung: Es gibt kaum Untersuchungen, wie gut Wickel und Auflagen wirklich wirken. Die meisten Empfehlungen beruhen auf langjährigen Beobachtungen. **Heilerde** ist ein spezieller Löß aus **Mineralien** und Spurenelementen. Das feingemahlene Pulver der **Heilerde** kann Flüssigkeit aufsaugen und Giftstoffe binden. Zudem wirkt **Heilerde** entzündungshemmend und kühlt.

**Anwendung Äußerlich:** Bei Gelenkschmerzen, aber auch bei Insektenstichen oder Akne.

- Etwa 2 bis 3 Esslöffel Heilerde aus der Apotheke oder Drogerie mit wenig Wasser zu einem streichfähigen Brei verrühren.
- Den Brei etwa 0,5 cm dick auf das schmerzende Gelenk oder bei Akne auf das Gesicht auftragen. Mit einem dünnen Tuch bedecken und die Heilerde solange wirken lassen, bis sie trocken und bröselig wird. Das dauert etwa 1 bis 2 Stunden.
- Bei akuten Beschwerden wie Gelenkschmerzen einmal täglich wiederholen.
- Bei chronischen Beschwerden wie Akne zwei- bis dreimal wöchentlich anwenden. Bei Akne kann die Heilerde auch mit Kamillentee angerührt werden.

**Anwendung Innerlich:** Bei Durchfall und Sodbrennen.

- Verrühren Sie 1 bis 2 Teelöffel Heilerde in einem halben Glas Wasser oder Tee. Trinken Sie

die Mischung in kleinen Schlucken.

- Intensiver wirkt die Heilerde, wenn sie trocken eingenommen wird. Dazu wird sie im Mund mit Speichel zu einem Brei vermischt und dann geschluckt.
- Heilerde wird zwei- bis dreimal täglich eingenommen - am besten nüchtern. Bei Sodbrennen auch häufiger über den Tag verteilt und zur Nacht. Bei akutem Durchfall sind auch mehrere Teelöffel Heilerde innerhalb weniger Stunden unbedenklich.

**Warnhinweise:** Bisher sind keine Nebenwirkungen von **Heilerde** bekannt.

Bei innerlicher Anwendung kann **Heilerde** die Wirkstoffe anderer Medikamente binden und damit ihre Wirksamkeit einschränken. Andere Medikamente daher immer im Abstand von mindestens einer Stunde einnehmen.

Bei äußerlicher Anwendung gilt: Die Erde trocknet die Haut aus - ein Effekt, der bei Akne erwünscht ist. Wird sie regelmäßig auf ein Gelenk aufgetragen, kann **Heilerde** auch halb mit Wasser und halb mit Öl angerührt werden.

Die Mengenangaben beziehen sich auf Erwachsene. Bei Kindern hängt die Dosis vom Alter und vom Gewicht ab. Fragen Sie am besten Ihren Arzt oder Apotheker.

**(grüne Mineralerde) im Online-Shop von Nature Power**

## **Ernährung: Nicht jedes Olivenöl schützt das Herz**

---

### **EFSA: Gehalt an Olivenöl–Polyphenolen ist entscheidend**

---

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) befasste sich im Zuge der Health Claims-Verordnungen mit den medizinischen Studien zur Wirksamkeit von Olivenöl bei Bluthochdruck, Cholesterin und Diabetes. Die Versuchsgruppen, die eine deutliche gesundheitliche Verbesserung erlebten, bekamen in allen Studien Olivenöl mit einem relativ hohen Polyphenolgehalt von mindesten 300 mg/kg. Dagegen zeigt Olivenöl mit einem niedrigen Polyphenolgehalt, was einem durchschnittlichen Olivenöl aus dem Supermarkt entspricht, keine positive Wirkung bei Herz-Kreislauf-Krankheiten. In der medialen Begeisterung über das Wundermittel Olivenöl wird dieses wichtige Detail leicht übersehen.

### **Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen**

---

Die sekundären Pflanzenstoffe des Olivenbaums dienen der Immunabwehr, sorgen für dessen Robustheit und hohe Widerstandskraft und bleiben im Olivenöl erhalten. Zu den am besten erforschten sekundären Pflanzenstoffen im Olivenöl zählen Polyphenole und **Vitamin E**. Polyphenole wirken antioxidativ und können so LDL-Cholesterin und Lipide vor Oxidation schützen. Desweiteren haben sie eine starke antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung. **Vitamin E** macht freie Sauerstoffradikale unschädlich, schützt dadurch die Zellmembranen und wirkt einem frühzeitigen Alterungsprozess entgegen.

### **Entscheidend: die Olivensorte**

---

Der Polyphenolgehalt ist unter den mehr als 1000 Olivensorten sehr unterschiedlich. Der mediterrane Raum brachte durch unterschiedliche klimatischen Bedingungen und

Bodenbeschaffenheit dementsprechend verschiedene Olivensorten hervor. Neuzüchtungen speziell für den superintensiven Olivenanbau haben zwar rentablere aber dafür polyphenolärmere Olivensorten zum Ergebnis. So hat Chemlali-Olivenöl aus Tunesien oder Picholine-Olivenöl aus Italien einen hohen Polyphenolgehalt, während Olivenöl aus der spanischen Sorte Arbequina oder Picudo einen niedrigen Gehalt an Polyphenolen hat.

## **Wichtig: die Frühernte bzw. Erste Ernte**

---

Nur durch die Frühernte bzw. Erste Ernte der Oliven bleiben die sekundären Pflanzenstoffe erhalten. Im Lauf der weiteren Reifung an Olivenbaum bauen sich die sekundären Pflanzenstoffe in der Olive um 90% ab, während sich gleichzeitig der Olivenölertrag verdoppelt. Allein aus Rentabilitätsgründen stammt das meiste Olivenöl auf dem Massenmarkt aus der Späternte.

## **Empfehlung**

---

Um eine gesundheitliche Verbesserung bei Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erreichen, empfiehlt EFSA daher täglich 20 g Olivenöl mit einem Polyphenolgehalt von mindestens 200 mg/kg über die Ernährung zu sich zu nehmen. Die Schwierigkeit bei der Umsetzung dieser Empfehlung ist, dass sich der Polyphenolgehalt des Olivenöls dem Verbraucher nicht so ohne weiteres erschließt. Der Polyphenolgehalt des Olivenöls wird grundsätzlich nicht auf dem Flaschenetikett angegeben, da er nicht zu den gesetzlichen Pflichtangaben zählt. In der momentanen Lage muss der Verbraucher sein detektivisches Talent unter Beweis stellen, denn er muss erstens eine polyphenolreiche Olivensorte identifizieren, die zweitens frühzeitig geerntet wurde.

[www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/2033.htm](http://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/2033.htm)

## **CU-WURZ: Nierenkräutertee - Sonderangebot: 7,50 € statt bisher: 11,90 €**

---

**Eine Unterstützung der Nierenfunktion auf natürlicher und rein pflanzlicher Basis.**

Die Blase und auch die Nieren gehören zu den Ausscheidungs- und Filterorganen des Menschen und sind von hoher Wichtigkeit. Um die Funktionen dieser Organe zu unterstützen ist eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme erforderlich. Unsere Teemischung aus Wasserdost, Eibischwurzel und Hortensienwurzel ist auf die Bedürfnisse dieser beiden Organe abgestimmt. Es wird empfohlen, den Tee vor dem Trinken einige Stunden lang ziehen zu lassen. So unterstützt der Nierenkräutertee den Funktionserhalt der Nieren und damit die körpereigenen Entgiftungsprozesse, denn die Aufgabe der Nieren ist bekanntlich die Neutralisation von Schadstoffen. Unser Nierenkräutertee nach Dr. Hulda Clark komponiert wirkt der Anreicherung von Toxinen entgegen. Reinigen Sie Ihre Nieren mindestens zweimal im Jahr! Sie brauchen bei einer Reinigung Ihrer Nieren eine Menge Flüssigkeit, um Ihren Körper durchzuspülen. Wenn Sie dazu Kräutertees verwenden, haben Sie einen zusätzlichen Vorteil. Und wenn Sie es verstehen, damit zu variieren, dann macht es mehr Spaß, besonders wenn Sie täglich bis zu drei Liter Urin produzieren sollen.

**Hier finden Sie den Nierenkräutertee im Online-Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln