

Eilmeldung für unsere Mitglieder:

Auch wenn in Zeiten von Corona leider fast alle Vortragsveranstaltungen abgesagt werden müssen – WIR sind für SIE da!

Unter www.peter-emmrich.de finden Sie das aktuelle Interview / Video des Schweizer Gesundheitsfernsehens QS24 mit unserem Präsidenten Peter Emmrich zum Thema „Wenn die Nieren zum Problem werden“. Weitere Beiträge von ihm mit interessanten Gesundheitsthemen folgen alle 14 Tage.

Kostenlos und jederzeit für Sie abrufbar – Denn Ihre Gesundheit liegt uns rund um die Uhr am Herzen!

Ihr ENB-Team



*Liebe Leserin,
lieber Leser,
verehrtes Mitglied,*

Pille begünstigt chronische Darmentzündung

Unter dem Titel „Oral contraceptives, reproductive factors and risk of inflammatory bowel disease“ brachte das amerikanische Fachjournal GUT einen interessanten Artikel über die Zusammenhänge zwischen der Einnahme einer Antibabypille und dem Risiko, an **Morbus Crohn** und **Colitis ulcerosa** zu erkranken, heraus. Bei beiden Krankheitsbildern handelt es sich um schwer zu heilende chronische entzündlich reaktive Erkrankungen unseres Magendarmtrakts. Bei Morbus Crohn handelt es sich um eine Entzündungsreaktion, die punktuell vom Mund bis zum After auftreten kann, wohingegen bei einer Colitis ulcerosa die Entzündung sich nur auf den Dickdarm beschränkt.

Nicht nur in Deutschland ist die Antibabypille das beliebteste und am häufigsten eingesetzte Verhütungsmittel. Die USA brachten die Antibabypille am 18. August 1960, also vor 55 Jahren, auf den Markt. Die Berliner Schering AG führte unter dem Namen Anovlar zum 1. Januar 1961 die erste Pille als orales Empfängnisverhütungsmittel in Australien und zum 1. Juni des gleichen Jahres in Deutschland ein. Zuerst jedoch nur für verheiratete Frauen. Die Zusammensetzung der Pille basiert auf Untersuchungen des belgischen Gynäkologen Ferdinand Peeters mit dem Effekt, den Eisprung (Ovulationshemmung) zu unterdrücken. Sie enthält die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen in unterschiedlicher Zusammensetzung, die dem weiblichen Geschlechtszyklus entspricht. Dadurch wird die Reifung der Eizelle und somit der monatliche Eisprung verhindert. Salopp gesprochen gaukeln die künstlich zugeführten Hormone der Frau vor, sie sei schwanger und deshalb könne sie nicht mehr schwanger werden. Was die Methodensicherheit der Pille bei idealer Anwendung (Pearl-Index) angeht, liegt dieser bei 0,3. Dies bedeutet, dass von 1.000 Frauen, die mit der Pille ein Jahr lang verhüten, etwa drei schwanger werden.

Rund 300.000 Menschen leiden in Deutschland unter einer chronischen Entzündung des Magen-Darm-Traktes, die nach aktuellem



Die Anti-Baby-Pille: Zwar das beliebteste Verhütungsmittel, jedoch unter Umständen mit nicht unerheblichen Nebenwirkungen und Langzeit-Folgen behaftet.

Stand der Wissenschaft nicht heilbar ist. Über die Ursache der Erkrankung, welche üblicherweise zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr auftritt, herrscht keine absolute Gewissheit. Vermutet wird jedoch eine genetische Veranlagung, doch das spielt meines Erachtens bei jeder Krankheit eine Rolle. Man fand in Untersuchungen heraus, dass rauchende Menschen ein deutlich höheres Risiko für den Ausbruch von Morbus Crohn haben und auch der Verlauf unter rauchenden Menschen deutlich schlechter ist als in der Gruppe der Nichtraucher. Sicherlich ist das darin begründet, dass das Abwehrsystem bei Rauchern durch die Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches dauerhaft geschwächt wird. Aber auch eine psychische Dauerbelastung führt zum gleichen katastrophalen Ergebnis. Nun kommt die Pille als weiterer Einflussfaktor hinzu: Dreifach höheres Risiko durch die Pille und ein um ein vielfach höheres Risiko durch die „Pille danach“! Die Untersuchungen brachten zu Tage, dass schon eine Einnahmezeit von fünf Jahren ausreicht, das Risiko zu verdreifachen. Dr. Khalili, Leiter der Studie, führt den Einfluss der Antibabypille auf drei Nebenwirkungen zurück, die mit Veränderungen des Hormonspiegels einhergehen:

1. Die Darmwände werden durchlässiger (Leaky-gut-Syndrom)
2. Die gesunden Darmbakterien werden dezimiert (Störung des Mikrobioms) und
3. Das Immunsystem wird deutlich gestört (Abwehrschwäche).

Wie die US-Zeitung Daily Mail in einem Bericht schreibt, fiel den Wissenschaftlern schon in den 60er Jahren ein Zusammenhang mit der flächendeckenden Einnahme der Pille und der deutlich anwachsenden Verbreitung von Morbus Crohn in den Industrienationen auf. Aber man hielt alles bewusst unter Verschluss. Wer könnte hierbei das größte Interesse gehabt haben? Wie heute allseits bekannt ist, erhöht die Pille das Risiko, eine Thrombose, einen Herzinfarkt oder eine Lungenembolie zu bekommen, um ein x-faches. Die Übersichtsstudie an 230.000 Frauen erbrachte folgendes Ergebnis: Das Risiko, an Morbus Crohn zu erkranken, ist für Frauen, die mit der Antibabypille verhüten, um 24 % höher als für Probandinnen, die auf andere Verhütungsmethoden setzen. Das Risiko für Colitis-ulcerosa ist sogar um 30 % erhöht. **Mein Rat an die Damenwelt: Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen über Alternativen.**

Herzlichst Ihr



Unser Darm ist das Herzstück unseres Immunsystems: Eine Störung des Gleichgewichtes seiner Flora kann sich erheblich auf unsere körpereigene Abwehr auswirken.

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER NATURHEILKUNDE (Aromatherapie)



Auch wenn der Begriff "Aromatherapie" erst seit dem 20. Jahrhundert geläufig ist, so hat sie ihre Wurzeln bereits seit tausenden von Jahren im alten China.

Ätherische Öle sind natürliche Produkte von hoher Konzentration mit vielfältigen Wirkweisen

Sie werden aus Pflanzen gewonnen und entfalten ihre ganzheitlich heilende Wirkung nicht durch einen einzelnen Wirkstoff, sondern durch Kombination und Zusammenspiel ihrer einzelnen biochemischen Inhaltsstoffe. Sie wirken unter anderem antibakteriell, antiviral, antifungizid, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, entkrampfend, schleimlösend, stimmungsaufhellend, beruhigend und hormonmodulierend.

Ätherische Öle sind in der Lage, das Immunsystem zu stärken und das physiologische Gleichgewicht wieder herzustellen.

Aromaöle entfalten ihre Wirkungsweise auf drei unterschiedlichen Wegen:

Durch die Nase:

Durch die Inhalation der Duftmoleküle einer Duftlampe oder Diffusors gelangen die Duftinformationen ins Gehirn (limbisches System) – hier nehmen sie Einfluss auf die Gefühle und über das vegetative Nervensystem auf viele Körperfunktionen. Die Wirkstoffe gelangen beim Einatmen über die Schleimhaut und Lunge in den Blutkreislauf.

Über die Haut und Schleimhäute:

Über Einreibungen, Massagen und Bäder dringen die Wirkstoffe der ätherischen Öle ins Gewebe und in den Blutkreislauf und beeinflussen auf diese Weise den gesamten Organismus.

Ein ätherisches Öl besteht aus ca. 75 verschiedenen aktiven Molekülen, die in der Lage sind,

freie Radikale im Blut rasch zu neutralisieren. Wobei ein synthetisch hergestelltes Medikament die Wirkung von maximal drei solcher aktiven Moleküle enthält. Aus diesem Grund haben die ätherischen Öle eine ganzheitliche Wirkung auf den gesamten Körper – sowohl physisch als auch psychisch. Jedes ätherische Öl besteht aus sehr vielen verschiedenen Inhaltsstoffen, die eine körperliche und seelische Heilkraft bewirken.

Die perkutane Anwendung (durch die Haut) ist die am meisten verbreitete Form der Anwendung von ätherischen Ölen. Eine Anwendung des Aromatherapeuten besteht aus einer Teilkörpermassage mit einer 1 – 2 %igen Mi-

schung mit einem Pflanzenöl. Bei gut verträglichen Ölen kann man eine Verdünnung von bis 5 % verwenden. Nach wenigen Minuten können die Moleküle der biochemischen Bestandteile im Blut nachgewiesen werden. Die Inhaltsstoffe sind bei dieser Form der Behandlung innerhalb von 20 Minuten im Blut und in der ausgeatmeten Luft nachweisbar.

Orale Einnahme:

Ein geringer Teil der Wirkstoffe wird über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen – hierbei wird ein Teil durch die Leber verstoffwechselt und ein Teil wird mit dem Blutstrom im Körper verteilt.

PFLANZENÖLE UND ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE HAUTPFLEGE

Unsere Haut – Schutzschild für Gesundheit und Abwehrkraft

Die Epidermis kann als Immunsystem ihre Abwehrkräfte nur dann voll entfalten, wenn sie gesund ist. Sie schützt den Organismus vor schädlichen Einflüssen, indem sie eine erste Barriere durch den Hydrolipidmantel bildet, der als Oberflächenfilm auf der Epidermis aufliegt. Der leicht saure Hydrolipidmantel bietet Milliarden von Bakterien, Pilzen und Viren einen attraktiven Lebensraum, der notwendig ist, um unser Immunsystem zu trainieren. Diese lebensnotwendigen Keime bilden einen Schutzschild gegen pathogene und fremde Keime und schützen somit die Hautflora vor Fehlbesiedelungen.

Wird das Immunsystem durch Stress, Medikamente oder falsche Pflege- und Reinigungsmittel geschwächt, können sich pathogene Keime schnell ausbreiten.



*Unzählige Vielfalt: Je nach Blüten / Kräuter / Früchten, besitzen die aus vorbenannten Pflanzenteilen gewonnenen, ätherischen Öle ganz unterschiedliche Eigenschaften und Anwendungsbe-
reiche.*

Biologische Hautpflege

Es ist sinnvoll, die Haut mit einer biologischen Hautpflege zu versorgen, damit die Hautzellen in ihrer Funktion gestärkt werden und nicht behindert. Befinden sich im Zellmilieu schwer abbaubare nichtphysiologische Stoffe wie Duftstoffe, Konservierungsstoffe, Reinigungsmittel, Mineralöle und Paraffine, stellen sie ein großes Problem für die Zellkommunikation und somit für die Gesundheit der Haut dar. Produkte mit Mineralöl oder Paraffin sind insofern problematisch, da sie von der chemischen Struktur her keine echten Fette und Öle sind. Diese chemischen Verbindungen sind sehr problematisch, da sie kaum abbaubar sind und die biologischen Systeme erheblich stören können, außerdem handelt es sich hierbei um körperfremde Substanzen.

Im Gegensatz zu den Mineralölen können naturbelassene Pflanzenöle tief in alle Schichten der Oberhaut eindringen und somit die Selbsthilfe anregen. Auf diese Weise können die Zellmembranen wieder gut funktionieren, und die gesunde Hautbarriere kann wieder regeneriert werden.

Hautpflege mit naturbelassenen und kaltgepressten Pflanzenölen

Pflanzenöle bestehen überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren, die wichtige Bestandteile der Zellmembran bilden. Sie wirken hautpflegend und zellerneuernd. Die in den Pflanzenölen enthaltenen wertvollen sekundären Pflanzenstoffe wirken als „Radikalfänger“, die aggressive Moleküle – die freien Radikale – binden und unschädlich machen können. Auf diese Weise schützen sie vor Zellschädigungen der DNA und vor vorzeitiger Hautalterung. Der Reparaturmechanismus der Hautzellen wird erhöht und somit Stoffwechselschlacken besser über die Lymphe abtransportiert.

Sekundäre Pflanzenstoffe in den Pflanzenölen:

- ▶ Flavonoide
- ▶ Carotinoide
- ▶ Spurenelemente
- ▶ Vitamin E u.a.

Johanniskrautöl

Johanniskrautöl ist ein Mazerat aus den Blüten des Johanniskrauts in Olivenöl. Seit jeher ist die muskeltenspannende Wirkung des Johanniskrautöls bekannt. Außerdem wirkt es entzündungshemmend, wundheilend, durchblutungsfördernd, antibakteriell und antiviral. Durch all diese wirksamen Inhaltsstoffe ist es sehr hautpflegend und hilfreich bei den unterschiedlichsten Hautproblemen.



Johanniskrautöl: Ein Tausendsassa für Muskeln & Hautprobleme.



Intensiv in Duft & Wirkung: Lavendelöl duftet nicht nur ganz wundervoll, sondern besitzt neben einer stark antibakteriellen Eigenschaft auch eine sehr beruhigende Wirkung auf unseren Organismus.

Nachtkerzenöl

Nachtkerzenöle sind durch den seltenen Inhaltsstoff Gamma-Linolensäure ein kostbares Pflanzenöl, das bei sämtlichen Hauterkrankungen als „Erste-Hilfe-Öl“ angesehen werden kann. Die Gamma-Linolensäure ist ein wichtiger Bestandteil der Hautzellen, der für die Bildung von juckreizstillenden und entzündungshemmenden Botenstoffen benötigt wird. Das Öl sorgt für Elastizität und Regeneration der trockenen, juckenden Haut und macht sie widerstandsfähig.



Für die Hautpflege wunderbar geeignet: Gerade bei diversen Hautproblemen lassen sich unterschiedlichste Öle ganz individuell einsetzen.

Bewährte ätherische Öle in der Hautpflege

Verschiedene ätherische Öle haben sich zur Behandlung von unterschiedlichsten Beschwerden im Bereich der Haut bewährt, da in den meisten Fällen recht schnell sehr positive Ergebnisse erzielt werden können. Hierzu gibt es einige Studien zu ätherischen Ölen zur Behandlung von Hautkrankheiten.

Die folgenden ätherischen Öle haben sich besonders in der Hautpflege zur Stärkung und Regeneration der Haut bewährt:

- ▶ MANUKA
- ▶ EUKALYPTUS GLOBULUS
- ▶ SPEIKLAVENDEL
- ▶ PALMAROSA
- ▶ ROSEGERANIE
- ▶ PATCHOULI



Manuka: Honig & Ätherisches Öl der Neuseeländischen Wunderpflanze wirken stark heilkräftig!

MANUKAÖL (*Leptospermum scoparium*)

Das Öl wird durch Wasserdampfdestillation von Blättern, Blüten und Zweigen des Baums *Leptospermum scoparium* aus Neuseeland gewonnen. Die Ureinwohner verwenden von jeher verschiedene Teile der Pflanze als Tee oder Wundauflage, bei Verbrühungen und Schleimhautentzündungen. Die biochemischen Inhaltsstoffe von Manukaöl haben eine stark psychische und stabilisierende Wirkung. Dieses Öl stärkt die seelischen Abwehrkräfte und ist in gewisser Weise ein Schutzöl bei Nervosität und hilft bei Unruhezuständen. Mit seinen beruhigenden und zugleich psychisch anregenden Eigenschaften hat es einen positiven Einfluss auf unser psychisches Gleichgewicht. Manukaöl ist sehr hautverträglich und wirkt zellaktivierend und regenerierend. Auch noch in starker Verdünnung wirkt es gegen verschiedene Bakterien, Viren und Pilze, sodass es wie ein Breitbandantibiotikum wirkt – nur ohne lästige Nebenwirkungen.

Manukaöl hat sich bewährt bei Hautjucken, Wundliegen (Dekubitus), Schuppenflechte, Pilzerkrankung, allergischem Schnupfen, Nervosität und seelischem Ungleichgewicht.

Manukaöl wirkt:

- antiviral, antimykotisch, stark hautgenerierend, epithelisierend
- bei Nervosität, Unruhe, Reizüberflutung, Pilzinfektionen, Juckreiz

EUKALYPTUSÖL (*Eucalyptus globulus*)

Es gibt ca. 500 verschiedene Eukalyptusarten, die sich in ihren Inhaltsstoffen und ihrer Wirkweise sehr stark unterscheiden. In der Medizin wird das Eukalyptusöl am häufigsten bei Erkrankungen im Atemwegsbereich angewendet. Die Blätter wurden in Australien von den Aborigines in offenen Feuern verbrannt, um Insekten abzuwehren. Außerdem wurden die Blätter wie Tabak geraucht gegen Asthma, Bronchitis und andere Atemwegserkrankungen. *Eucalyptus globulus* hat zudem eine epithelisierende Wirkung auf die Haut und Schleimhäute. Diese Eukalyptusart hat eine positive Wirkung auf die Wundheilung und unterstützt den Vernarbungsprozess.



Eucalyptus: Sein Öl ist eine Wohltat für die Atemwege und wirkt zudem durchblutungsfördernd.

Eucalyptus globulus hat sich bewährt bei Grippe, Sinusitis, Bronchitis, Rhinitis, Otitis und Hautmykosen.

Eucalyptus globulus wirkt:

- antibakteriell, schleimlösend, fiebersenkend
- erfrischend, belebend

ROSEGERANIENÖL (*Pelargonium graveolens*)

Die Rosengeranie wächst in den Gärten Südeuropas und Nordafrikas. Da es viel Geraniol und Citronellol enthält und daher ähnlich wie Rosenöl duftet, wird es oft zum Strecken von Rosenöl eingesetzt, da dieses wesentlich teurer ist als Rosengeraniolenöl.

Das Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern von *Pelargonium graveolens* gewonnen. Es ist ein komplexes Öl mit mehr als 200 Inhaltsstoffen, das viele regulative Eigenschaften hat. Rosengeraniolenöl ist sehr hautfreundlich und kann daher auch pur auf wunde Haut und blaue Flecken aufgetragen werden. Generell werden aber alle ätherischen Öle mit Pflanzenölen gemischt, da sie sonst zu hochkonzentriert sind und die sensible Haut reizen könnten. Das Öl wirkt zudem harmonisierend auf Botenstoffe im Gehirn, so

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilverbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweise: Shutterstock



Das Öl der Rosengeranie: Reguliert nicht nur den Blutdruck, sondern unterstützt auch vielseitig die Wundheilung auf der Haut.

dass eine übermäßige Stresshormonbildung herunterreguliert werden kann. Es kann eingesetzt werden bei Herz-Kreislauf-Beschwerden ohne organische Ursache – insbesondere bei Herzklopfen und Blutdruckschwankungen.

Rosengeraniolenöl hat sich bewährt bei Wundliegen (Dekubitus), Gürtelrose (Herpes Zoster), strapazierte Haut, Akne, Bestrahlungsprophylaxe, Fußpilz, Verletzungen, Wunden, klimakterische Beschwerden und Herz-/Kreislauf-Beschwerden.

Rosengeraniolenöl wirkt:

- stark antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend
- stärkend, harmonisierend, antidepressiv, entspannend

PALMAROSAÖL (*Cymbopogon martinii*)

Palmarosaöl wird in der indischen Medizin bei Hautproblemen und zur Hautpflege eingesetzt. Es wirkt feuchtigkeitsspendend und fördert die Regeneration des Zellgewebes. Auch in hohen Konzentrationen ist das ätherische Öl sehr gut verträglich und ideal für die empfindliche Haut. Es ist in der Lage, bei Hautproblemen die körperliche Hautflora wieder aufzubauen und ist hochwirksam gegen Viren, Bakterien und Pilzinfektionen.

Körperlich wirkt Palmarosaöl harmonisierend und ausgleichend auf das Nervensystem. Es reguliert eine übermäßige Stresshormonproduktion herunter und hat somit einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem. Das Öl kann aufgrund seiner sehr guten Hautverträglichkeit auch bei Kleinkindern angewendet werden. Es ist zudem besonders gut einsetzbar bei psychischer Belastung, Lustlosigkeit und depressiven Verstimmungen.

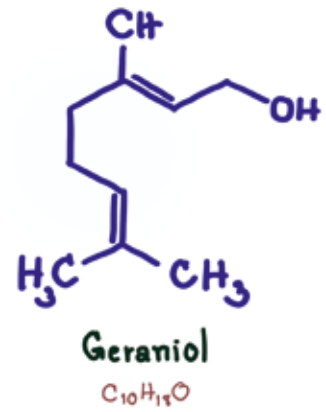
Palmarosaöl hat sich bewährt bei geschwächtem oder überschießendem Immunsystem, gestörter Hautflora, Soor, Vaginalpilz, Fußpilz, Trauer und Kummer.

Palmarosaöl wirkt:

- stark antimykotisch, hautregenerierend, antiviral, antibakteriell
- stressabbauend, emotional ausgleichend

PATCHOULIÖL (*Pogostemon cablin*)

Patchouliöl ist besonders gut einsetzbar bei Irritationen der Haut, die durch nervöse Störungen ausgelöst werden. Es ist aufgrund sei-



ner biochemischen Struktur in der Lage, das Nervensystem zu schützen und die Psyche zu stärken.

Patchouliöl hat sich bewährt bei Neurodermitis, gereizter Haut, allergischen Hauterkrankungen, Pilzinfektionen, Eiterflechte, Ekzemen, Erregbarkeit und Stress.

Patchouliöl wirkt:

- hautpflegend, entkrampfend, antimykotisch
- stimmungsaufhellend, stärkend, ausgleichend

SPEIKLAVENDELÖL (*Lavendula spica*)

Aufgrund seines Gehalts an Campher und Cineol wird das Öl besonders in Sport- und Massageölen eingesetzt. Es kann auch sehr hilfreich bei Erkältungskrankheiten verwendet werden, da es eine antibakterielle und auswurfördernde Wirkung hat. In der Hautpflege wird es als mildes Antiseptikum angewendet.

Speiklavendelöl hat sich bewährt bei Narben, Nervenentzündung, Pilzkrankungen, Wunden, Geschwüren und starken Verbrennungen.

Speiklavendelöl wirkt:

- antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch, antiviral
- antidepressiv, stärkend, ausgleichend

Eine Mischung dieser sechs ätherischen Öle mit Nachtkerzenöl und Johanniskrautöl hat einen synergistischen Effekt und kann somit die Haut in ihrer Funktion optimal stärken, so dass sie in ihrem Heilungsprozess gestärkt wird und wieder regenerieren kann.

Unter dem Namen AROMA ÖL Nr. 1 kann diese Mischung in der Bücherzentrale des NATURHEIVEREINS PFORZHEIM erworben werden.



Sabine Walter,

Jahrgang 1960, ist Yogalehrerin (YOGA VIDYA, BYV), NLP-Practitioner (DVNLP). Sie besuchte u.a. Seminare von Ruth von Braunschweig und Monika Werner (Autorinnen des Buches „Praxis Aromatherapie“). Seminare bei FORUM ESSENZIA u.a. zu den Themen „Allergien und Hautprobleme – Wann und wie helfen ätherische Öle?“ und „Chemie der Aromen I + II“.