

## Liebe anatis Therapeuten und Wiederverkäufer!

In den nächsten Wochen können wir ein neues Vitamin D-Präparat anbieten: Hochdosiertes Vitamin D3 mit voraussichtlich 2000 IE pro Kapsel (aus Lanolin) mit Vitamin K2 in einer Basis aus Goji Beeren, die höchst wertvoll für das Immunsystem, den Energiefluss und als Antioxidantien sind. Mit 2 Kapseln kann man 4000 IE, mit 3 Kapseln 6000 IE pro Tag zu sich nehmen, wenn man sein Immunsystem schnell hochfahren muss.



---

## Schlafmittel erhöhen die Gefahr, an einem Herzstillstand zu sterben

Bei Menschen mit Herzinsuffizienz ist das Risiko sogar um das Achtfache erhöht. Wie Studien aus Japan und den USA zeigen, steigt damit auch das allgemeine Sterbe- und Krebsrisiko um ein Vielfaches.

Besonders wenn jemand bereits mehrere Krankenhausaufenthalte hinter sich hatte, wobei natürlich jedes Mal Schlafmittel verabreicht wurden, wuchs das Risiko für eine allgemeine Herzinsuffizienz signifikant an, genauso das Risiko für eine sogenannte Atemdepression.

---

## Kritisch sein kann Leben retten

Im Scripps Clinic Sleep Center in Kalifornien ergaben die Krankenakten von 34.000 trotz ähnlichem Alter, Geschlecht und Vorerkrankungen viermal so viele Todesfälle in rund zweieinhalb Jahren bei denjenigen – es waren auch unter 55 Jährige darunter –, denen ein Schlafmittel verordnet worden war. Schon bei weniger als zwei Schlaftabletten im Monat hat sich das Sterberisiko verdreifacht, bei 11 Schlaftabletten sogar verfünffacht und das Krebsrisiko um 35 Prozent erhöht. Die gesundheitlichen Auswirkungen, die zu den Todesfällen führten, schlossen Suizid-Risiko, Unfallgefahr durch Benommenheit oder Atemaussetzer im Schlaf mit ein. In Europa könnte die Zahl der Betroffenen noch größer als in den USA sein, wo geschätzte 320.000 bis 507.000 Todesfälle auf die Einnahme von Schlafmitteln zurückgehen könnten.

Schlafmittel-Schlaf ist außerdem eher eine Betäubung als ein richtiger Schlaf mit den nötigen Tiefschlafphasen. Schlaftabletten löschen sogar Erinnerungen an den Vortag und lassen Vergesslichkeit enorm ansteigen, weil die

Verarbeitung der Erinnerungen fehlt. Lernen beispielsweise ist unter Einfluss von Schlaftabletten nahezu sinnlos. Setoguchi M, [u.a] (2014): Sleeping pills increase CV events in heart failure patients, Heart Failure 2014 – Congress of the European Society of Cardiology (ESC). 17. bis 20. Mai 2014, Athen, Griechenland. Abstract: P450

---

## Die Alternativen: Tulsi, Baikal Helmkraut und Ashwagandha

Sie haben keine Nebenwirkungen, aber sie wirken nicht so prompt wie Schlafmittel und ob sie gegen Schlaflosigkeit durch größere Mengen Koffein ankommen, ist fraglich. Mit 14 Tagen Vorlaufzeit müsste sich aber schon ein Erfolg bei „normaler“ Schlaflosigkeit einstellen. Manchen hilft auch bereits eine Tasse entspannender [Tulsi-Tee](#) um gut schlafen zu können.

Melatonin selbst ist ein Rhythmusgeber, reguliert den Schlafrhythmus und hilft beim Einschlafen. Eine der Melatoninreichsten Pflanzen ist das [Baikal Helmkraut](#), das man abends probieren könnte. Wenn man nicht sonderlich gestresst ist, wird das reichen, wenn nur das Einschlafen das Problem ist. Bei viel Stress wacht man aber auch irgendwann auf und kann dann nicht mehr schlafen, denn man hat auch viel vom Muntermacher Cortisol im Blut, das der Körper ja früh morgens zum Munterwerden am stärksten ausschüttet.

[Ashwagandha](#) – die Schlafbeere – fährt den Muntermacher Cortisol herunter und bietet ebenfalls viel Melatonin. Allerdings ist Ashwagandha sehr eisenreich, also bei Eisenspeicherkrankheit ungünstig und obwohl sie nur regulierend und nicht anregend wirkt, eventuell bei Schilddrüsenüberfunktion nicht angezeigt. Ashwagandha senkt zu viel Vata, dem im Ayurveda neben Nervosität auch etwa 80 Erkrankungen zugeschrieben werden, außerdem balanciert es Kapha. Auf den Schlaf bezogen bedeutet das: Mehr Entspannung und schnelleres Erreichen der Tiefschlafphasen.

---

## Weitere Alternativen: Brahmi, Reishi Vitalpilz & Aminosäure Tryptophan

Allgemeine Anspannung kann ebenfalls Schlaflosigkeit verursachen. [Brahmi](#) erhöht die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen im Gehirn, darunter auch GABA, entspannt und wirkt antidepressiv. Dasselbe kann man vom kolloidalen Lithium erwarten. Der [Reishi Vitalpilz](#) erhöht die Verfügbarkeit von GABA ebenfalls und wirkt dadurch entspannend und schlaffördernd. Entgegen früherer Auffassung soll man ihn gerade abends einnehmen. So wie die Aminosäure Tryptophan, die bei Stress oft massiv verbraucht wird und die Voraussetzung für den Melatoninaufbau ist. Abends 20 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen, möglichst vorher zwei Stunden nichts mehr essen, da Tryptophan erst ins Gehirn aufgenommen werden kann, wenn andere Aminosäuren nicht mehr im Blut sind. Daher ist auch Sport für die Aufnahme förderlich (alle anderen Aminos werden beim Sport verwertet und nur Tryptophan bleibt übrig).

---

## Mit Auricularia Vitalpilz gegen Nachtschweiß

Raubt nächtliches Schwitzen den Schlaf, dann ist das ein Zeichen dafür, dass das „Yin“ verloren gegangen ist („Leere Hitze“ durch Yin-Mangel). Neben dem kühlenden [Baikal Helmkraut](#) und dem Yin-aufbauenden [Ashwagandha](#) (auch bei Schwitzen durch Wechseljahrbeschwerden!) hilft hier der ebenfalls Yin-aufbauende [Auricularia Vitalpilz](#) ausgezeichnet. (Mehr dazu erfahren Premium-Vereinsmitglieder in der TCM-Schulung von Bernhard Jakobitsch im Teil 2).

---

## Kolloidales Gold bei verkalkter Zirbeldrüse

Allerdings funktioniert die Umwandlung von Tryptophan in Melatonin nicht, wenn die für die Umwandlung verantwortliche Zirbeldrüse verkalkt ist. Funktionelle Einschränkungen der Zirbeldrüse stehen direkt mit

Schlaflosigkeit, physischen und psychischen Alterungsprozessen in Verbindung. Da hilft [kolloidales Gold](#), das die Verkalkungen löst, während abgelagertes Fluorid, das die Verkalkung meist verursacht, mit Hilfe von [kolloidalem Bor](#), [Curcumin](#), [Shilajit Huminsäure](#), [Vitamin K2](#) oder [kolloidalem Magnesium](#) aus dem Körper ausgeleitet werden kann.

---

## Wenn Elektromog schlaflos macht

Sind niederfrequente oder hochfrequente Strahlung, auch Wasseradern und sonstige geopathogene Zonen das Problem, kann man die den Parasympathikus harmonisierende [odem Technologie](#) anwenden (die ambit Scheibe im Zählerkasten für die ganze Wohnung oder das repose Armband für den persönlichen Schutz am Handgelenk).

---

## Tipp aus der Naturheilkunde

Herpes Zoster tritt zurzeit erstaunlich häufig auf. Die Schulmedizin hat zu wenig Hilfe anzubieten. Sie verordnet stärkste Schmerzmittel, die gegen massive Entzündungen im zentralen Nervensystem jedoch oft nicht wirken. Unsere Erfahrung zeigt: Unbedingt sofort gegen das Virus selbst und zugleich gegen die Nervenschäden vorgehen!

Bewährte antivirale Natursubstanzen von Beginn an sind: [Reishi Vitalpilz](#), [Baikal Helmkraut+Andrographis](#), [Sternanis](#) und [Cistus Tee](#). Sehr hilfreich ist auch die [Aminosäure Lysin](#), da sie der Gegenspieler der Herpes-Viren ist.



**Unser Tipp:** Hochdosiert sechs Kapseln täglich nehmen und zusätzlich dreimal täglich fünf Sprühstöße [kolloidales Zink](#), abwechselnd mit [kolloidalem Silber](#), direkt auf die Bläschen sprühen. Gegen die Nervenschäden hilft am besten der [Hericum Vitalpilz](#) in Höchstdosen von bis zu 20 Kapseln am Tag. Was sonst locker sieben, acht, neun Wochen dauert, ist damit schon in Rekordzeit von ein bis zwei Wochen erledigt gewesen!

---



## FALLBERICHTE aus dem Therapeuten-Netzwerk

### Schlaflosigkeit, Dyskalkulie

Frau 17, viele nervliche Belastungen in der Kindheit, sehr gestresst aufgrund einer Rechenschwäche und bevorstehender Nachprüfung in Mathematik. Sie erhält seit einem Monat Schlaftabletten vom Arzt (!). Sie muss sofort damit aufhören und bekommt stattdessen [Ashwagandha](#), wovon sie abends 3 Kapseln nehmen soll. Außerdem bekommt sie für besseren Schlaf und gegen die Rechenschwäche [Brahmi](#). [Kolloidales Gold](#) soll ihr Selbstbewusstsein stärken. Sie nimmt all das abends und kann daraufhin schlafen. Am nächsten Tag hat sie die Nachprüfung und besteht sie.

### Herzprobleme

Frau 60, hat seit dreißig Jahren einen zu schnellen Herzschlag und erhöhten Ruhepuls von 120. Nach der Einnahme

von vier 100 ml Flaschen [kolloidales Gold](#) normalisiert sich beides nachhaltig, der Ruhepuls liegt jetzt schon seit längerem bei 65.

### **Blasenentzündung**

Frau 50, bekommt während eines Reitausflugs eine Blasenentzündung und probiert [Cordyceps Vitalpilz](#) sowie [Sägepalmbblatt+Reishi](#). Mit durchschlagendem Erfolg. Sie benötigt keine Antibiotika.

### **Osteoporose**

Frau 59, gegen schlechte Knochendichtewerte nimmt sie ausschließlich [Cissus](#) in der empfohlenen Tagesdosierung und die Knochendichte normalisiert sich innerhalb eines halben Jahres.

---

Bei Fragen steht Ihnen das anatis-Team gerne von  
Montag bis Donnerstag 8.00-14.00 Uhr und Freitag 8.00 - 12.00 Uhr zur Verfügung

Herzlichst Ihre

**Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger & das anatis-Team**



**ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH**

Telefon: +43 (0) 3325 88 800

Homepage: [www.anatis-naturprodukte.com](http://www.anatis-naturprodukte.com)

Verein: [www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)

Sitz der Gesellschaft A-8382 Mogersdorf 298 | Gerichtsstand Bezirksgericht Güssing

Offenlegung gem. §14 UGB: UID-Nr.: ATU68317779 | Firmenbuchnummer: FN 404063 k | DVR-Nr.: 4016164

Diese Information erreicht Anatis-Kunden von [info@anatis-naturprodukte.com](mailto:info@anatis-naturprodukte.com)

Auf unseren Websites finden Sie kostenlos Wissenswertes zu Natursubstanzen, natürlicher Lebensführung, Komplementärmedizin u.v.m.

Falls Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, senden Sie uns bitte ein E-Mail mit dem Hinweis "Newsletter-Abmeldung" an [info@anatis-naturprodukte.com](mailto:info@anatis-naturprodukte.com)

**DATENSCHUTZ:** Ihre Daten werden niemals an Dritte weitergegeben und werden es auch nicht in Zukunft! Gemäß den Bestimmungen der DSGVO werden wir Ihre Daten ausschließlich dazu nutzen, Ihnen Infos und News von ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH zuzusenden. Eine Abmeldung ist zukünftig weiterhin jederzeit möglich, am Ende eines jeden Newsletters. Wir werden Ihre Daten dann im Sinne des DSVGO umgehend und nachhaltig löschen.

**Haftungsschluss:** Dieses E-Mail und/oder Anlagen sind vertraulich und enthalten privilegierte Informationen. Sind Sie nicht der beabsichtigte Empfänger oder haben diese E-Mail aufgrund eines Fehlers erhalten, so informieren Sie bitte umgehend den Absender und löschen dieses E-Mail.

**Disclaimer:** This e-mail and/or attachments are confidential and may contain privileged informations. If you are not the intended recipient or received this e-mail in error please notify the sender immediately and delete this e-mail.

---