



Ausgabe 1/2024

# BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

Verein BioBlick • [www.bioblick.at](http://www.bioblick.at) • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)

LEXIKON



6

Splenomegalie

SERIE



10

Superfood: Preiselbeere

AKTUELL



17

Allergien vorbeugen



# Vitalstoffmangel

## Können Medikamente Auslöser sein?

---

von Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

## Vitalstoffmangel

Arzneimittel sind unverzichtbar. Da sie aber oft dieselben Transportwege im Organismus nutzen wie z.B. Vitamine und Mineralstoffe, kann es zu einem **Mangel an manchen Vitalstoffen** kommen.

THEMA  
4



## Splenomegalie

Wenn die **Milz** krankhaft vergrößert ist, so ist meist eine **Erkrankung des Blutes oder der Leber** verantwortlich dafür. Auch die Therapie und wie gefährlich diese Vergrößerung ist, hängt von der **Grunderkrankung** ab.

LEXIKON  
6



## Urlaub ohne Magen-Darmprobleme

Hurra, es ist soweit - **der Urlaub beginnt**. So lange hat man sich darauf gefreut und nun soll die schönste Zeit des Jahres durch **Darmbeschwerden** zunichte gemacht werden? Das wünscht sich wohl keiner.

AKTUELL  
7



## Aronia

Ursprünglich in Nordamerika beheimatet, wird sie **auch in Österreich und Deutschland** mit Erfolg angebaut. Durch ihren besonderen **Reichtum an Polyphenolen** gelten Aroniabeeren daher bereits als heimisches **Superfood**.

LEXIKON  
9



## Heimisches Superfood Preiselbeere

Die Preiselbeere enthält viel Vitamin C und vor allem Vitamin B. Daneben liefert sie **Gerbstoffe, Bitterstoffe, Mineralstoffe** (Mangan, Eisen, Zink), Ballaststoffe und auch viele **Flavonoide wie die Anthozyanine**.

SERIE  
10



## Wildtiere in Not

Der Verein hat es sich als „Tierheim für Wildtiere“ zur Aufgabe gemacht, **verletzte heimische Säugetiere und Vögel** aufzunehmen, zu **versorgen, aufzuziehen** und sie wieder in ihren natürlichen Lebensraum zu entlassen.

SOZIALES  
12



## Rezepte mit heimischem Superfood

Wenn im Spätsommer und Frühherbst die ersten **Preiselbeeren** reifen, dann wird es Zeit, diese zu leckeren Gerichten zu verarbeiten. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe zwei Rezepte vor.

C'SUNDES ECK  
14



## Rutin

Das **Blut** muss entgegen der Schwerkraft **Richtung Herzen** transportiert werden. Ist das nicht möglich, „versackt“ das Blut in den Beinvenen. Die Beine schwellen an und **Ödeme** sind das erste Zeichen von **Venenproblemen**.

LEXIKON  
16



## Allergien vorbeugen

So sehr wir uns auf den Frühling freuen, so sehr müssen leider manche Menschen darunter leiden. **Pollenallergiker** können ein Lied davon singen, wie **Niesen, Schnupfen, Augenreizungen und Atemprobleme** zunehmen.

AKTUELL  
17



## Carnosin

Carnosin ist ein aus den Aminosäuren Beta-Alanin und L-Histidin bestehender **Eiweißstoff**, der natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt, **im Alter jedoch absinkt**. Aber wozu brauchen wir Carnosin im Körper?

LEXIKON  
20



## Schlafstörungen

Natürlich gibt es tausend Gründe für **Schlafstörungen**. In den **Wechseljahren** kommt es jedoch häufig zu Störungen der Schlafqualität. Etwa 50 bis 60 Prozent der Frauen klagen darüber und die **Hormone** sind schuld daran.

LEXIKON  
22



# Sehr geehrte Leser!

## Wir starten in die Frühjahr-Sommer-Saison

Wenn die Tage länger werden und die Sonne immer mehr Kraft hat, dann treibt es uns raus ins Freie. Wir erfreuen uns am Neuerwachen der Natur und holen uns daraus die Kraft, um die Frühjahrsmüdigkeit zu überwinden. Die ersten Frühlingwildkräuter laden uns ein, unsere Vitalstoffreserven wieder aufzufüllen und die ersten Blütenpflanzen zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht.



**W**ie schön ist sie doch - unsere Natur und wie wichtig ist es, uns das alles zu bewahren. Vergessen wir nicht darauf und leisten wir einen Beitrag dafür!

Doch nun zum neuen BioBlick: das Titelthema informiert darüber, dass bestimmte **Medikamente** zu einem **Vitalstoffmangel** beitragen können. Das Wissen darum ermöglicht es uns, manche Nebenwirkung abzuwehren und Folgeprobleme zu verhindern. **Urlaub** ist die schönste Zeit des Jahres, heißt es. Doch manchmal ist das Urlaubserlebnis durch Magen-Darm-Probleme getrübt. Damit es nicht so weit kommt, haben wir ein paar Tipps für sie zusammengetragen. Unsere heimische **Superfood-Serie** beschreibt diesmal die wertvollen Eigenschaften der

**Preiselbeere** und natürlich gibt es im **Rezept-Teil** dazu auch entsprechende Köstlichkeiten.

Wie immer finden Sie auch diesmal **Denksportaufgaben, Web-Tipps und Buchempfehlungen** und in diversen Lexikonartikeln können sie Ihr Wissen über bestimmte Pflanzen oder Vitalstoffe erweitern.

Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Frühlingserwachen und einen schönen Sommer!

### Ihr Verein BIOBlick

Sie können den Verein BIOBlick natürlich auch auf **Facebook** besuchen:  
<https://www.facebook.com/bioblick.at>

## ADRESSE • IMPRESSUM • ABONNEMENT • FRAGEN

Senden Sie mir den jeweils neuen BIOBlick regelmäßig und kostenlos per Post

Name: .....

Anschrift: ..... PLZ / Ort: .....

**Ausgefüllten Abschnitt per Post einsenden oder Zusendung über das entsprechende Online-Formular auf <http://www.bioblick.at> beantragen. Dort können Sie den jeweils aktuellen BIOBlick auch als pdf-Download beziehen. Bestellen Sie dazu bitte einfach unseren BIOBlick-Newsletter. Wir informieren Sie dann über den Erscheinungstermin.**

Verein BIOBlick • Franz-Sauer-Straße 46 • 5020 Salzburg, AT • <https://www.bioblick.at> • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)



Das Österreichische Umweltzeichen  
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686  
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



Mit der Bekanntgabe Ihrer Daten und der Absendung stimmen Sie zu, dass Ihre personenbezogenen Daten **wie Titel, Vorname, Nachname und Adresse** bis auf Widerspruch ausschließlich **zum Zweck der Zusendung der Zeitschrift BIOBlick** auf der Rechtsgrundlage des von Ihnen abgeschlossenen Abonnements durch den Verein BIOBlick, Franz-Sauer-Straße 46, 5020 Salzburg erhoben und verarbeitet werden. Eine **Weitergabe für werbliche Zwecke an andere Empfänger erfolgt nicht**. Ausgenommen hiervon sind die beauftragte Druckerei sowie wirtschaftsübliche Transportdienstleister.

Sie haben das **Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung** der personenbezogenen Daten. Zudem haben Sie jederzeit das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und können die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at) an den Verein BIOBlick geltend machen.

Weiters haben Sie das Recht auf Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde (Österreichische Datenschutzbehörde, Wickenburggasse 8, 1080 Wien, [dsb@dsb.gv.at](mailto:dsb@dsb.gv.at)). Bei datenschutzrechtlichen Anliegen wenden Sie sich bitte an [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at).



# Vitalstoffmangel

## Können Medikamente Auslöser sein?

Arzneimittel sind unverzichtbar, um verschiedenste Krankheiten zu bekämpfen. Da sie aber oft dieselben Transportwege für Resorption, Metabolisierung und Elimination im Organismus nutzen wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe, kann es zu einem Mangel an manchen Vitalstoffen kommen. Man spricht von einem Biofaktoren-Mangel, der sekundär zu gesundheitlichen Störungen führen kann.

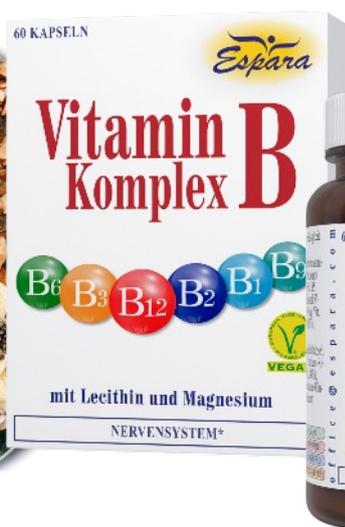
**V**ermutlich kein physiologischer Vorgang in unserem Körper läuft ohne die Beteiligung eines oder mehrerer **Vitalstoffe (Biofaktoren)** ab. Vitalstoffmängel können natürlich die unterschiedlichsten Ursachen haben wie z.B. einseitige Ernährung, Malabsorption, Alkoholmissbrauch, erhöhter Bedarf etc. Das Wissen aber, dass auch Arzneimittel zu Interaktionen führen können, sollte unbedingt in der Abklärung der Ursache miteinbezogen werden.

Medikamente unterliegen denselben Stoffwechselvorgängen wie Nährstoffe. Interaktionen sind daher auf allen Ebenen von Verdauung, Aufnahme, Verteilung, Verstoffwechslung und Ausscheidung möglich. Dass Nährstoffe Einfluss auf die Wirksamkeit von Arzneimitteln haben, ist weitläufig bekannt, seit festgestellt wurde, dass Grapefruitsaft über dasselbe Enzym abgebaut wird wie viele Medikamente und es so zu Nebenwirkungen kommen kann. Dass aber umgekehrt **Arzneimittel die Aufnahme von bestimmten Vitalstoffen reduzieren** können, ist noch nicht so stark im Fokus. Die



deutlichsten Effekte treten vor allem bei der Aufnahme aus dem Darm auf und im Rahmen der Verstoffwechslung. Manche Medikamente haben auch Einfluss auf die Regulation von Hunger und Sättigung.

Senioren und chronisch kranke Menschen müssen oft viele Medikamente über längere Zeiträume einnehmen. Sie sind daher die **Patientengruppe, die besonders gefährdet** ist, eine arzneimittelbedingte Minderversorgung an Vitaminen und Mineralstoffen zu erleiden. Jene 2 Arzneimittelgruppen, die besonders häufig mit einem Biofaktoren-



**Espara**

### Vitamin B-Komplex

60 Kapseln

Art.Nr.: 7400179

PZN (A): 2483557

PZN (D): 01559040

### Vitamin B forte

60 Kapseln

Art.Nr.: 7402722

PZN (A): 4996290

PZN (D): 15268435

bezahlte Anzeige



erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

mangel in Zusammenhang gebracht werden sind **die Pille und die Statine**.

Viele Frauen, die hormonell verhüten, berichten von Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit. Untersuchungen zeigen, dass diese Nebenwirkungen oftmals mit einem **Mangel an Vitamin B2, B6, B12, Folsäure, Magnesium, Zink und Vitamin C** einhergehen. Die B-Vitamine sind zentrale Co-Faktoren im Energiestoffwechsel und für eine normale Funktion des Nervenzellstoffwechsels verantwortlich. Die Pille hemmt ein Enzym in der Dünndarmschleimhaut, wodurch die Resorption der Folsäure verschlechtert wird. Vitamin B2, B6 und B12 werden durch die Pilleneinnahme im Körper vermehrt verbraucht.

**Statine** sind die wohl am meisten verordneten Cholesterinsenker. Schlechte Ernährung, mangelnde Bewegung und Übergewicht sowie eine erbliche Veranlagung sind verantwortlich für eine Entgleisung der Cholesterinwerte. So wichtig eine medikamentöse Therapie auch ist, muss daran gedacht werden, dass Statine über eine Hemmung des Enzyms HMG-CoA-Reduktase wirken. Dieses Enzym ist auch notwendig dafür, dass im Körper das **Co-Enzym Q10** erzeugt werden kann. Q10 ist ein wichtiger Faktor in der Energiegewinnung. Fehlt durch die Hemmung der HMG-CoA-Reduktase das Q10, führt dies zu Muskelschwäche und Müdigkeit. Außerdem kann sich ein Mangel negativ auf die Herzfunktion auswirken. Personen, die Statine nehmen, sollten also auf zusätzliche Versorgung mit Co-Enzym Q10 achten. Andere cholesterinsenkende Arzneimittel wirken dadurch, dass sie an Gallensäuren binden und deren Ausscheidung im Darm fördern.

Kompensatorisch wird vom Organismus nun Cholesterin zur Neusynthese von Gallensäuren genutzt und der Cholesterinspiegel im Blut sinkt. Da aber durch diese Vorgänge die **Fettverdauung gestört** wird, können fettlösliche Vitamine weniger gut vom Organismus aufgenommen werden und ein Mangel an Vitamin A, D, E und K kann entstehen.

Es gibt aber viele weitere Medikamente, bei denen man auch an einen Mangel an bestimmten Vitalstoffen denken sollte. Dazu gehört das Analgetikum Acetylsalicylsäure. Hier kann es zu einem Mangel an Calcium und Eisen sowie den Vitaminen B9, B12 und C kommen. Antibiotika stehen in Verdacht, einen Magnesium-, Calcium- und Kalium-Mangel zu verursachen.

**Diuretika (Entwässerungsmittel)** unterstützen den Körper bei Bluthochdruck, Ödemen und Herzmuskelschwäche, indem sie Wasser aus dem Körper ausschwemmen und damit das Herz entlasten. Allerdings werden dabei auch Mineralstoffe ausgeschwemmt und dies kann zu diversen **Störungen im Elektrolythaushalt** führen. Manche Diuretika erhöhen auch die Ausscheidung von Vitamin B1. Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz können dadurch einen Thiaminmangel erleiden. Eine regelmäßige Kontrolle des B1-Status ist daher empfehlenswert.

**Protonenpumpenhemmer (Magenschoner)** können einen Mangel an Vitamin B12, Folsäure, D3 und C sowie an Magnesium, Calcium, Eisen und Zink verursachen. Vor allem Vitamin B12 braucht das saure Milieu im Magen, damit es aus der Nahrung aufgenommen werden kann. Es ist an Proteine gebunden und mit Hilfe von Salzsäure und Pepsin wird es freigesetzt. Verändert sich der pH-Wert im Magen durch die langfristige Verwendung von Magenschoner kann dies zu einer Störung führen. Durch die Einnahme von oralen **Diabetesmedikamenten** kann sich bei Langzeiteinnahme der Vitamin B12-Status verschlechtern, da vermutlich die Aufnahme im Darm vermindert wird.

Dieser Artikel darf aber **nicht dazu verleiten, dringend notwendige Medikamente in Eigenregie abzusetzen** oder zu reduzieren, damit es nicht zu Wechselwirkungen mit Vitalstoffen kommt, sondern vielmehr dazu anregen, eventuell auftretende Nebenwirkungen auch hinsichtlich eines gestörten Mikronährstoffhaushaltes zu untersuchen, damit hier vielleicht mit gezielter Einnahme eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden kann.



# Splenomegalie

## Was bedeutet eine vergrößerte Milz?

Das Wort Splenomegalie setzt sich aus den griechischen Wörtern für Milz „splen“ und „megálo“ für groß zusammen. Wenn die Milz krankhaft vergrößert ist, so kann dies mehrere Ursachen haben. Meist ist eine Erkrankung des Blutes oder der Leber verantwortlich dafür. Auch die Therapie und wie gefährlich diese Vergrößerung ist, hängt von der Grunderkrankung ab.

**D**ie **Milz** ist ein Organ, das im linken Oberbauch unter dem Rippenbogen liegt. Sie grenzt an den Magen, das Zwerchfell und die linke Niere. Zu Ihren Aufgaben zählen das **Filtern von überalterten roten Blutkörperchen** und die **Speicherung und Vermehrung von Zellen** unseres Abwehrsystems.

Von der Milz fließt das Blut in die Leber. Ist dieser Abfluss gestört, aufgrund einer Lebererkrankung (Fettleber, Zirrhose) oder einer Thrombose in der Milzvene, dann staut es sich in die Milz zurück und trägt zur **Vergrößerung des Organs** bei. Andere Ursachen sind: Krankheiten des Blutes und der blutbildenden Organe, Infektionskrankheiten (z.B. Pfeiffersches Drüsenfieber, es werden viele Immunzellen benötigt, die Milz ist daher überaktiv und vergrößert sich), Stoffwechselerkrankungen und Verletzungen. Manchmal ist die Ursache auch nicht zu finden.

Eine Splenomegalie äußert sich in Schmerzen im linken Oberbauch oder Rücken oder

in Völlegefühl und Übelkeit (durch die Einengung des Magens). Oft bleibt eine Milzvergrößerung auch symptomlos und wird zufällig bei einer Tastuntersuchung unter dem linken Rippenbogen oder bei einer Röntgenuntersuchung des Bauchraums festgestellt. Eine **Milzvergrößerung** kann dazu führen, dass die Milz überaktiv ist und zu viele Blutkörperchen herausfiltert. Es kommt zu Anämie (Mangel an roten Blutkörperchen), erhöhter Infektanfälligkeit (Mangel an weißen Blutkörperchen) und Blutgerinnungsstörungen wie z. B. Neigung zu Blutergüssen (Mangel an Blutplättchen).

Eine nur leicht vergrößerte Milz ist kein Grund zur Besorgnis und es wird ohne weitere Diagnoseverfahren meist abwartend beobachtet. Eine stark vergrößerte Milz hingegen erhöht das Risiko einer Milzruptur. So ein Riss kann zu schweren bis zu lebensgefährlichen inneren Blutungen führen. In diesem Fall muss die Milz sofort entfernt werden.



**Espära**

### Heidekraut Compositum Alchemistische Essenz

30 ml

Art.Nr.: 7101779

PZN (A): 4134619

PZN (D): 10042554

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espära GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

# Urlaub ohne Magen-Darmprobleme

## Warum leidet unser Verdauungssystem im Sommer?

Hurra, es ist soweit - der Urlaub beginnt. So lange hat man sich darauf gefreut und nun soll die schönste Zeit des Jahres durch Darmbeschwerden zunichte gemacht werden? Das wünscht sich wohl keiner. Ein gereizter Magen oder Darm kann vielfältigste Ursachen haben. Wie können Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall am Urlaubsort vermieden werden? Was braucht es für die Urlaubsapotheke?



**D**armbeschwerden kommen natürlich nicht nur im Sommer, während des Urlaubs, vor, sondern können immer auftreten. Ursachen dafür gibt es viele, wie z.B. das Leaky-Gut-Syndrom, eine gestörte Darm-Hirn-Achse, bakterielle Fehlbesiedelung, Parasiten, Giftstoffe oder individuelle Nahrungsunverträglichkeiten. Dementsprechend vielseitig sind auch die Symptome. Diese reichen von leichtem Unwohlsein oder Völlegefühl, über Blähungen, Übelkeit, Verstopfung, Schmerzen bis zu Durchfall und Erbrechen. Wieso aber kommt es während des Sommerurlaubs häufiger als sonst zu diesen Beschwerden - und was kann die Ursache dafür sein?

**Dehydrierung:** Bei hohen Temperaturen schwitzen wir mehr als bei niedrigen Temperaturen. Dies ist ein wichtiger **Regulationsvorgang**, damit wir unseren Körper nicht überhitzen. Durch das Schwitzen gehen aber, mit der vielen Flüssigkeit, auch wertvolle Elektrolyte verloren. Ein ausgetrockneter Körper kann zu Verdauungsstörungen und Verstopfung führen.

**Infektionen:** Die meisten **Durchfälle** auf Reisen werden durch ETEC (enterohämorrhagische Escherichia coli Bakterien) ausgelöst. Diese verschwinden meist nach ein paar Tagen von selbst. Leider haben auch Keime wie Salmonellen oder Shigellen im Sommer Hochsaison, denn die Mikroorganismen können sich bei hohen Temperaturen schneller vermehren. Sie fühlen sich besonders wohl auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie rohem Fleisch, Meeresfrüchten, Milchprodukten und Wurstwaren. Sie können schwerwiegendere Durchfälle verursachen und besonders auf Fernreisen stellt **Cholera** ein großes Risiko dar.

Richtige Lagerung von Lebensmitteln und die richtige Zubereitung der Speisen sind im Sommer daher noch wichtiger als im Rest des Jahres. Bakterien, Viren oder Parasiten, die in anderen Regionen unserer Erde heimisch sind, sind unserem Körper fremd und können zu Darmproblemen führen.

**Ess- und Trinkgewohnheiten:** Im Sommer werden mehr Obst und Gemüse gegessen als in den anderen Jahreszeiten. Grundsätz-



lich ist dies ja eine gute und gesunde Angewohnheit, aber das Verdauungssystem kann dennoch dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden. Blähungen und Durchfall sind die Folge. **Eisgekühlte Getränke und Speisen** können zu Magenproblemen führen, da durch den plötzlichen Temperaturwechsel die Magenschleimhaut gereizt wird. Da gerade in Urlaubszeiten der Alkoholkonsum ansteigt, kann auch dieser zu einer Reizung des Magens beitragen.

**Reisestress:** Stress während der Reise kann zu Darmproblemen führen, denn in Stresssituationen wird mehr Stresshormon ausgeschüttet, das zu einer Verminderung der nützlichen Darmbakterien führt. Dadurch

können sich krankmachende Keime leichter und schneller vermehren.

**Reisekrankheit:** Personen mit Reisekrankheit (Kinetose) leiden an Magenbeschwerden, die durch kurvige Straßen, starken Wellengang oder Luftturbulenzen ausgelöst werden. Reisekrankheit äußert sich in Übelkeit, Erbrechen und Schwindel. Ursächlich ist eine **Störung des Gleichgewichtssinnes**.

### Wann muss ich zum Arzt?

Die Symptome einer Reisekrankheit sind schnell wieder vorüber und es geht keine Gefahr von ihnen aus. Gelegentliche Verstopfung ist weit verbreitet, denn im Urlaub ändert sich die tägliche Routine und darauf reagiert der Verdauungstrakt oft sehr schnell mit Trägheit. Es gibt einfache Mittel, um Abhilfe zu schaffen, und den Urlaub unbeschwert genießen zu können. Auch Übelkeit und leichte Bauchschmerzen sind noch kein Grund zur Beunruhigung. Kommt es jedoch zu massivem Erbrechen oder langanhaltenden Durchfällen (länger als ein paar Tage), so muss unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden. Dies ist auch notwendig, wenn hohes Fieber auftritt oder der Stuhl Blut oder Schleim enthält.

### Wie kann man vorbeugen?

Damit man den Sommerurlaub ohne Darmprobleme genießen kann, ist es wichtig, auf reichliche Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Je mehr man schwitzt, desto mehr muss

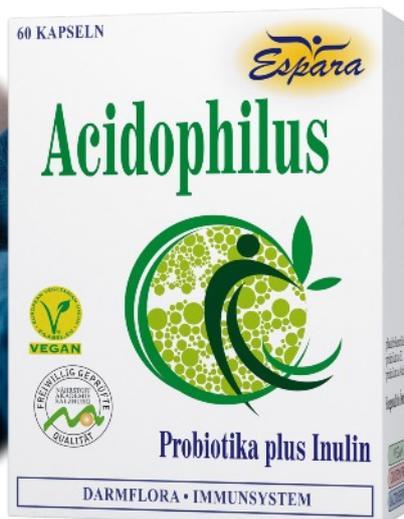
auch getrunken werden. Die Vermeidung von Stresssituationen ist eine enorm wichtige Maßnahme für die Darmgesundheit. Im Urlaub sollte man sich nach dem Motto „cook it, peel it or leave it“ ernähren. Also nur Gekochtes oder Geschältes essen.

### Was, wenn doch?

In der Reiseapotheke sollte ein Produkt mit **Milchsäurebakterien** nicht fehlen. Diese helfen, die aus dem Lot gekommene Darmflora wieder aufzubauen. Noch besser ist es, bereits eine Woche vor dem Reiseantritt vorbeugend Milchsäurebakterien zu sich zu nehmen. Kohletabletten sind ein gutes Mittel, um bei Durchfall die Giftstoffe im Darm zu absorbieren.

Wer an Reisekrankheit leidet, sollte nicht auf die entsprechenden medikamentösen Vorbeuge-Mittel vergessen. Weiters kann ein Blick nach vorne auf die Straße Erleichterung bringen. Während der Fahrt sollte man weder ein Buch, noch die Nachrichten auf dem Handy lesen.

Und plagt eine Verstopfung, so können die in der Reiseapotheke mitgeführten getrocknete Pflaumen (über Nacht in Wasser aus der Wasserflasche eingeweicht) auf natürliche Weise die Verdauung wieder in Schwung bringen. Und da Bewegung auch den Darm anregt, sind bei Neigung zu Verstopfung, leichte sportliche Einheiten ein Muss.



### Acidophilus 60 Kapseln

Art.Nr.: 7400629  
PZN (A): 2713649  
PZN (D): 00394341

**500 Mio. Milchsäurebakterien  
(8 verschiedene Stämme)**



Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • [www.espara.com](http://www.espara.com)

# Aronia

## Blauschwarzes Kraftpaket

Die Aronia, oder Apfelbeere, wie die Frucht auch genannt wird, gehört zur Familie der Rosengewächse. Sie war ursprünglich in Nordamerika beheimatet, wird aber seit dem 20. Jahrhundert auch in Österreich und Deutschland mit großem Erfolg angebaut. Durch ihren besonderen Reichtum an Polyphenolen gelten Aroniabeeren daher bereits als heimisches Superfood.



In ihrer Heimat Nordamerika schätzten die Ureinwohner die Aronia **sowohl als Energielieferant als auch als Heilmittel**. Die Aroniabeere zeichnet sich durch einen sehr **hohen Gehalt an Polyphenolen** aus, zu denen unter anderem auch die Flavonoide gehören. Flavonoide wie z.B. Anthozyane geben den Pflanzen nicht nur wunderschöne Farben, sondern wehren auch Fressfeinde ab und hemmen Krankheiten.

Neben Polyphenolen enthält die Aronia auch Vitamine (v.a. Vit. E, K, B, C), Mineralstoffe (z.B. Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink), organische Säuren, Ballaststoffe und vieles mehr. Durch den hohen Gehalt an Polyphenolen besitzt Aronia **ausgezeichnete antioxidative Eigenschaften**. Da Freie Radikale an den verschiedensten Beschwerden (z. B. Durchblutungsstörungen, degenerative Erkrankungen) beteiligt sind und **auch für Alterungsvorgänge** verantwortlich gemacht werden, ist eine gute Versorgung mit Antioxidantien wichtig.

Doch das ist nicht alles, die Aronia wirkt auch antidiabetisch, immunmodulatorisch, antibakteriell, entzündungshemmend, cholesterinsenkend, herz- und leberschützend sowie mild entwässernd. Auch auf das Sehvermögen haben Aroniabeeren einen günstigen Einfluss.

Für den Direktverzehr eignen sich Aronia-Beeren eher weniger, denn sie sind **aufgrund der Gerbstoffe** sehr herb. Um sich die positiven Eigenschaften der Aronia-Beeren zunutze zu machen, greifen deshalb viele auf Saft und andere Zubereitungen sowie auf getrocknete Beeren zurück.

Diese werden sehr gut vertragen. Es gibt nur sehr selten allergische Reaktionen auf die Inhaltsstoffe von Aronia. Manche Menschen reagieren bei hohen Mengen mit Bauchschmerzen und Durchfall, verursacht durch den **natürlichen Gehalt an Sorbit**.

Wer unter Eisenmangel leidet, muss bedenken, dass Aroniabeeren in hoher Dosis die Resorption von Eisen behindern können.



**Espara**  
Bio

**Aronia-OPC**  
60 Kapseln

Art.Nr.: 7403316

PZN (A): 5829080

PZN (D): 19150848

aus kontrolliert,  
biologischem Anbau  
(Deutschland, Frankreich)



Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com



# Heimisches Superfood

## Preiselbeere - Gesund, günstig, nachhaltig

Die Preiselbeere gehört, wie die Heidelbeere, zu den Heidekrautgewächsen. Sie wächst auf einem Halbstrauch, der bis zu 30 cm hoch wird. Man findet die Preiselbeere hauptsächlich in höheren Gebirgslagen und sie gilt als „die letzte Beere“, weil sie erst im Herbst reif ist. Die Reife der Beeren erkennt man daran, dass sie erbsengroß und leuchtend rot sind.

**M**anchmal werden die **Preiselbeeren**, lat. Name *Vaccinium vitis-idaea*, auch als „Gold der Alpen“ bezeichnet. Sie wachsen in Mooren, Kieferwäldern, Heiden und im Gebirge bis zu einer Höhe von 3.000 Metern. Weitere volkstümliche Namen sind Kronsbeeren, Riffelbeeren, Granten oder Fuchsbeeren. Preiselbeermarmelade ist vermutlich jedem als leckere Zutat zu Schnitzel bekannt sowie zu Wildgerichten und gebackenem Camembert. Doch die Preiselbeere ist nicht nur ein Nahrungsmittel, sondern auch ein Heilmittel, eine wahre **Superfrucht**.

Die Preiselbeere enthält viel Vitamin C und vor allem auch viel Vitamin B. Daneben liefert sie Gerbstoffe, Bitterstoffe, Mineralstoffe (Mangan, Eisen, Zink), Ballaststoffe und auch viele Flavonoide wie die **Anthozyanidine**. Diese Farbstoffe zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind hervorragende Antioxidantien. Sie schützen die Zellen vor Schäden durch Freie Radikale.

Roh sind die Preiselbeeren nicht besonders wohlschmeckend, sondern eher herb und zusammenziehend. Süßer werden sie, wenn sie bereits einen Frost hinter sich haben. In gekochter Form als Kompott, Marmelade oder Saft schmecken sie jedoch hervorragend.

Bereits **Hildegard von Bingen** hat die Preiselbeere geschätzt. Sie empfahl sie zum Beispiel als Heilpflanze bei schmerzhaften **Regelblutungen**. Die Preiselbeere wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell, blutreinigend, abwehrstärkend und harntreibend. In der Naturmedizin werden die

Kronsbeeren auch zur Prävention von Herzkrankheiten empfohlen.

Ihren Hauptschwerpunkt haben die Preiselbeeren aber bei **Harnwegsinfekten**, also Entzündungen der Harnwege. Dazu gehören Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre. Je nachdem, welcher Abschnitt betroffen ist und wie die Entzündung abläuft, gibt es verschiedene Formen des Harnwegsinfektes. Am häufigsten kommt es zu einer Blasenentzündung, von der Frauen wesentlich öfter betroffen sind als Männer.

Kalte Füße, ein nasser Badeanzug und schon bald darauf beginnt der Drang, auf die Toilette zu gehen. Es zieht beim Wasserlassen bis hin zu schmerzhaftem Brennen. Frauen nach der Pubertät sind besonders häufig von Harnwegsinfekten betroffen. Das Gewebe, das die ableitenden Harnwege auskleidet, ist entzündet. Dies wird vor allem durch Bakterien vom Stamm *E. coli* sowie durch Enterokokken verursacht. Neben Schmerzen beim Wasserlassen mit eher kleinen Harnmengen kann auch Blut im Urin vorkommen. Normalerweise wird ein akuter Harnwegsinfekt mit **Antibiotika** behandelt. Zur Vorbeugung von chronischen Harnwegsinfekten haben sich allerdings die Preiselbeeren (und die amerikanischen Verwandten, die Cranberries) etabliert. Man kann sowohl die Beeren als auch die Blätter verwenden. Ein Tee aus Preiselbeereblättern enthält, ähnlich wie der von Bärentraubenblättern, Arbutin, das antibiotische Wirkung aufweist.

Mischt man dem Tee auch harntreibende Pflanzen bei, so kann die Wirkung noch verbessert werden. Eine gute Kombination

ist zum Beispiel folgende: 45 g Preiselbeereblätter, 20 g Hauhechelwurzel, 20 g Orthosiphonblätter, 15 g Goldrutenkraut.

Die in den Beeren enthaltenen **Anthozyanine** hindern Bakterien daran, sich an den Zellen des Blasentraktes anzuheften oder Wirtszellen zu infizieren. Außerdem fördern sie die Spülung der Keime in den Harn. Preiselbeersaft sollte am besten morgens und abends getrunken werden, damit es zu ausreichender Wirkung kommt. Diese setzt etwa zwei Stunden nach dem Trinken ein und hält bis zu 8 Stunden an. Unterstützend zur Preiselbeere-Kur sollte man **viel trinken**. So wird das Ausschwemmen der Erreger aus den Harnwegen erleichtert.

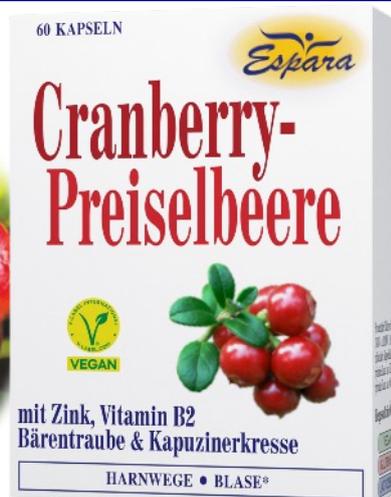
Auch bei **Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündung** sowie bei **Durchfall, Reizblasenbeschwerden, Dranginkontinenz, Rheuma, Gicht und chronischen Infekten** wird die Preiselbeere angewendet.

Die Preiselbeere-Ernte beginnt, je nachdem wie das Wetter im Sommer war, Ende August und dauert bis in den Oktober hinein. Die Blätter der Preiselbeere kann man zwischen Mai und August sammeln und sie dann für die Teezubereitung an einem luftigen Ort trocknen lassen. Preiselbeeren sind **extrem lange haltbar**, da sie einen hohen Anteil an Benzoesäure haben. Dies kann man sich auch für andere Einkochgerichte zunutze machen. So halten etwa verschiedene Kompotte länger, wenn man ein paar Preiselbeeren dazu gibt.



Ein leckeres Rezept ist Birnenmarmelade mit Preiselbeeren. Dazu braucht man ein Kilo reife Birnen, 200 g Preiselbeeren, 500 g Gelierzucker 2:1 und 200 ml Apfelsaft. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke geschnitten in einen Topf geben. Zusammen mit dem Apfelsaft weichkochen und mit dem Mixstab pürieren. Dann die Preiselbeeren und den Gelierzucker dazugeben und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Noch heiß in saubere Gläser abfüllen.

Preiselbeeren kann man auch im eigenen Garten anpflanzen, muss dazu aber ein Moorbeet anlegen, denn Preiselbeeren lieben, wie auch Heidelbeeren, eine saure Gartenerde. Sie sollten einen sonnigen bis leicht halbschattigen Platz im Garten erhalten und mit etwas Glück kann man dann in 2 - 3 Jahren bereits die eigenen Preiselbeeren zu einem wohlschmeckenden und gesunden Kompott verarbeiten.



**Espara**

**Cranberry-Preiselbeere**  
60 Kapseln

Art.Nr.: 7401084  
PZN (A): 3087898  
PZN (D): 06722384

**Vitamin B2**  
trägt zum Erhalt  
normaler Schleimhäute bei



Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • [www.espara.com](http://www.espara.com)



# Wildtiere in Not

## Verwaiste und verletzte heimische Säugetiere und Vögel

Der Verein für „Kleine Wildtiere in großer Not“ hat es sich als einziges steirisches „Tierheim für Wildtiere“ zur Aufgabe gemacht, verwaiste und verletzte heimische Säugetiere und Vögel aufzunehmen, medizinisch zu versorgen, aufzuziehen und sie anschließend wieder in ihren natürlichen Lebensraum zu entlassen. Artenschutz fängt hier schon beim Einzelindividuum an, denn jedes Leben zählt!

Seit 2005 betreut der **Verein „Kleine Wildtiere in großer Not“** verletzte und verwaiste heimische Wildtiere, um sie anschließend wieder in ihren natürlichen Lebensraum zu entlassen. Unter der Notrufnummer 0650 64 52 535 ist der Verein rund um die Uhr erreichbar. Durch die telefonische Beratung kann geklärt werden, ob ein Wildtier wirklich Hilfe braucht, um unnötige Eingriffe in die Natur zu vermeiden. Verletzte oder tatsächlich verwaiste Wildtiere können ebenfalls rund um die Uhr **bei der Auffangstation zur Versorgung abgegeben** werden.

Seit etwas mehr als zwei Jahren hat der Verein seinen Sitz im Langeggerweg 80, in Graz-Mariatrost. Nach langem Warten auf diverse Genehmigungen erfolgte im Oktober 2022 dann endlich der Baustart der geplanten Gehege, in denen zum Teil Wildtiere, die dauerhaft auf der Station untergebracht sind, ihr neues Zuhause finden. Viele der Gehege werden aber in erster Linie für die Unterbringung, **Aufzucht und Versorgung neuer Tierfindlinge** benötigt.

Zwischen 4000 und 5000 heimische Wildtiere betreut der Verein jährlich! Umso wichtiger ist es, dass die Gehege möglichst zeitnahe fertig gestellt werden können. Diese Tatsache stellt den Verein derzeit vor eine



**große finanzielle Herausforderung**, denn Geld ist wie immer sehr knapp und die allgemeinen Teuerungen machen sich auch bei den Baukosten stark bemerkbar. So haben sich die Preise seit Einholung des ersten Angebotes bis heute nahezu verdoppelt.

Unser Verein ist also mehr denn je **auf Spenden angewiesen** und hofft auf viele Unterstützer, um auch weiterhin eine optimale Versorgung für die verwaisten und verletzten Wildtiere gewährleisten zu können!

### Kontakt:

[www.wildtiere-in-not.at](http://www.wildtiere-in-not.at)  
[office@wildtiere-in-not.at](mailto:office@wildtiere-in-not.at)

[www.facebook.com/wildtiere.in.not](https://www.facebook.com/wildtiere.in.not)

### Spendenkonto:

Steiermärkische Sparkasse  
 IBAN: AT47 2081 5031 0061 0983  
 BIC: STSPAT2G

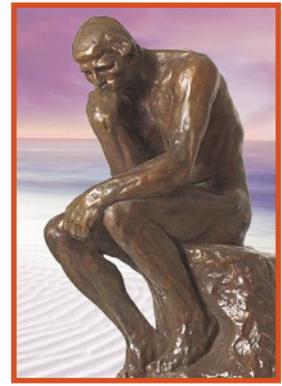
In Österreich steuerlich absetzbar!  
*(wenn erwünscht, bei Überweisung Name laut Meldezettel und Geburtsdatum angeben)*



# Gehirn-Jogging

## Kniebeugen für die kleinen grauen Zellen

Bei den „Anagrammen“ soll aus den Buchstabenfolgen das echte Wort gefunden werden, bei den „Brückenwörtern“ fehlt der jeweilige Teil zum zusammengesetzten Wort und in unserem Bilderrätsel „Sinn & Bild“ suchen wir erneut das verbindende Wort zu den jeweiligen Bildern, ähnlich wie bei dem Internetspiel „4 Bilder, 1 Wort“. Die Auflösungen finden Sie dann wie gewohnt auf Seite 14.



### Anagramm

Folgende Wörter sind „verschüttelte“ Begriffe. Stellen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten die korrekten Worte.

**BARDTANSD**

**MALTEHSEP**

**NÜNSTRIB**

**RONIETEG**

**GELFEWD**

### Brückenwörter

Bei den folgenden Wortpaaren „fehlt“ ein Mittelteil. Finden Sie diesen und Sie erhalten je zwei unabhängige, zusammengesetzte Wörter, z.B. WALD-WEG | WEG-MACHER

1. LEISTUNGS

....

SCHAU

2. KINDER

....

GUT

3. MISCH

....

LAUF

4. SOMMER

....

MESSER

5. POLAR

....

BILD

### Sinn & Bild

Nachstehend finden Sie jeweils eine Bildkombination, die einen gemeinsamen Nenner aufweist. Aus den darunterstehenden Buchstaben kann dieser gebildet werden.

Ö T S P V A E K U  
N L R Q L S U M

O K A E F H U L T  
D I F N R C E I



# Rezepte mit heimischem Superfood

## Preiselbeeren in unterschiedlichen Variationen

Wenn im Spätsommer und Frühherbst die ersten Preiselbeeren durch ihr leuchtendes Rot ihre Reife signalisieren, dann wird es Zeit, diese zu ernten und zu leckeren Rezepten zu verarbeiten. Damit Sie aber nicht so lange warten müssen, haben wir 2 Rezepte für Sie gewählt, bei denen Sie fertiges Preiselbeere-Kompott aus dem Glas verwenden können.

### Käse-Streusel-Kuchen mit Preiselbeeren

#### Zutaten

300 g Mehl, 225 g Zucker, 1 Vanillezucker, 1 Prise Salz, 175 g Butter, 500 g Magertopfen, 250 g Mascarpone, 4 mittelgroße Eier, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 150 g Preiselbeere-Kompott.

#### Zubereitung

Für die Streusel Mehl mit 150 g Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Butter in eine Schüssel geben und alles krümelig kneten. Die Hälfte der Streusel in eine gefettete Springform (24 cm) geben und zu einem glatten Boden andrücken. Den Boden kaltstellen. Restliche Streusel ebenfalls kaltstellen.

Für die Käsecreme Topfen mit Mascarpone, Eiern, dem restlichen Zucker und dem Puddingpulver verrühren. Käsecreme auf den Streuselboden geben und glattstreichen. Die Hälfte der Preiselbeeren in Klecksen darauf verteilen und mit den restlichen Streuseln bedecken. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 °C) 50 - 60 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Die restlichen Preiselbeeren auf den Streuseln verteilen und den Kuchen mit Puderzucker bestäubt servieren.

### Entenbrust mit Preiselbeeresauce

#### Zutaten (4 Portionen)

360 g Entenbrustfilet, Salz, Pfeffer, 400 g Äpfel, 125 ml Weisswein, 1 Zitrone, 5 EL Preiselbeere-Marmelade, 1 TL Maisstärke, 2 TL Balsamicoessig, Zucker, Salz.

#### Zubereitung

Entenbrustfilet spülen, abtrocknen, Haut quer einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrust bei mittlerer Hitze mit der Hautseite nach unten etwa 5 Minuten anbraten. Fleisch wenden und bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten weiterbraten. Äpfel schälen und kleine Kugeln ausstechen. Apfelkugeln, Wein und Zitronensaft zum Kochen bringen. Preiselbeeren unterziehen. Maisstärke mit etwas Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Mit Balsamicoessig, Zucker und Salz herzhaft nachwürzen.

Entenbrust aus der Bratpfanne nehmen, etwa 10 Minuten ruhen lassen. In schmale Scheibchen schneiden und Soße darauf gleichmäßig verteilen.

## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

#### Anagramm:

1. STRANDBAD
2. STEHLAMPE
3. TRÜBSINN
4. EIGENTOR
5. FELDWEG

#### Brückenwörter:

1. LEISTUNGS **SPORT** SCHAU
  2. KINDER **LIED** GUT
  3. MISCH **WALD** LAUF
  4. SOMMER **ZEIT** MESSER
  5. POLAR **STERN** BILD
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

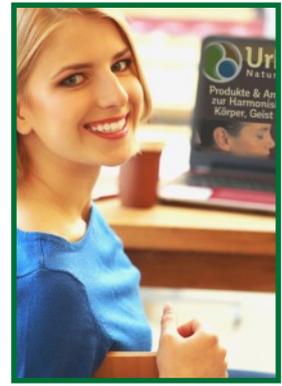
#### Sinn & Bild:

1. KARTE
  - Landkarte
  - Spielkarte
  - Speisekarte
2. EINHEIT
  - militärische Truppe
  - zusammen sein
  - Maßeinheit

# Wider die Ignoranz

## Weil uns Wissen einfach weiterbringt

Die „allgemeine Meinung“ ist oftmals überfordert mit den unterschiedlichsten Meinungen. Und die Wissenschaftsskepsis greift offenbar immer weiter um sich. Dabei darf doch das Fundament der eigenen Meinung nicht einfach nur das sein, was einem grade durch den Kopf eilt. Dazu braucht es für gewöhnlich etwas mehr als ein „Das war immer schon so“.



### Aktuelle Nachrichten aus Forschung und Wissenschaft

**Forschung und Wissen** ist das News-Magazin für aktuelle Nachrichten aus Forschung und Wissenschaft. Neues und Interessantes für alle, die sich lieber auf **faktenbasiertes Wissen** verlassen wollen, denn auf Hörensagen. Umwelt, Ökonomie, Medizin und Psychologie decken u.a. ein breites Spektrum dabei ab. **Wissens-Quiz** inklusive.

<https://www.forschung-und-wissen.de>



### Guter Rat ist teurer

Oder auch nicht. **Geniale Tricks** ist eine der größten Lifestyck-Seiten Deutschlands. Seit 2014 begeistern wir Millionen Fans mit Infos und Interessantem rund um Haushalt, DIY, Upcycling, Ratgeber u.v.m. Auch unsere **Bücher** haben sich zu echten Bestsellern entwickelt und bieten die tollsten Ideen zum Nachschlagen für daheim.

<https://www.genialetricks.de>



### Eine wichtige Entscheidung

Eine **Wahlentscheidungshilfe** ist eine Entscheidungshilfe bei politischen Wahlen, meist eine Webanwendung. Teilnehmern politischer Wahlen kann eine solche Anwendung helfen, einen Kandidaten oder eine Partei zu finden, der/die seinen politischen Einstellungen am nächsten kommt. Vielleicht diesmal (A/D/CH) mit etwas mehr Vorbereitung an die Urne schreiben.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wahlentscheidungshilfe>

## G'SUNDE INFO



### Schlafen gegen Schlaganfall

Gesunder Schlaf ist lebenswichtig, um den Körper zu regenerieren

Schweizer Forscher haben nachgewiesen, dass eine Beeinflussung des Schlafes die **Erholung nach einem Gehirnschlag** verbessern kann. In der sogenannten Non-REM-Schlafphase, dem Tiefschlaf, werden **Wachstumshormone** ausgeschüttet, die zur Regeneration des Körpers beitragen.

Die Erkenntnisse weisen darauf hin, dass eine **Gehirnstimulation hin zu langsamwelligem Schlaf** und Medikamente zur Schlafverbesserung zur Förderung der motorischen Erholung beitragen.



# Rutin

## Das Flavonoid für unser Venen

Von dem Moment an, wo wir aufrecht stehen können, ist das Gefäßsystem unserer Beine starken Belastungen ausgesetzt. Das Blut muss entgegen der Schwerkraft Richtung Herzen transportiert werden. Ist das nicht möglich, „versackt“ das Blut in den Beinvenen, der Druck steigt und Flüssigkeit wird an das Gewebe abgegeben. Die Beine schwellen an - Ödeme sind erste Zeichen von Venenproblemen.

**B**esenreiser und Krampfadern sind ein weiteres Zeichen dafür, dass das **venöse System aus dem Gleichgewicht** gekommen ist. In weiterer Folge kann es zu chronisch-venöser Insuffizienz (mit Hautrötungen vor allem an den Knöcheln und offenen Beinen) oder Thrombose (mit der Gefahr der Lösung eines Gerinnsels und Verschluss eines wichtigen Blutgefäßes) kommen. **Rechtzeitige Vorbeugung** ist daher wichtig. Unsere Natur hat Abhilfe bereit: **Rutin**, ein sekundärer Pflanzenstoff, der in unseren Breiten vor allem im Buchweizen sowie im wilden Stiefmütterchen zu finden ist. Der japanische Schnurbaum enthält besonders hohe Mengen an diesem wertvollen Stoff und Rutin-Pulver wird oftmals aus Schnurbaum gewonnen.

Rutin ist ein gelb gefärbter Pflanzenstoff aus der Klasse der Bioflavonoide. Die Pflanzen bilden diesen Stoff als Schutz vor UV-Strahlung sowie vor bakteriellen Schädlingen. Auch wenn Rutin nicht, wie Vitamine, zu den essentiellen Mikronährstoffen gehört, so zeichnet sich dieses Bioflavonoid dennoch durch zahlreiche positive Effekte auf

unseren Organismus aus. Rutin weist **antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften** auf. Außerdem verbessert Rutin die Blutfett- und Blutzuckerwerte, hemmt gewebeabbauende Enzyme und unterstützt bei der Entgiftung. Auf unser **Blutgefäßsystem** wirkt Rutin in mehrfacher Weise. Es dichtet die Venenwände ab und macht sie elastischer. Die Durchlässigkeit der kleinsten Blutgefäße, der Kapillaren, wird reduziert. Es kommt zu einer deutlichen Besserung der Wasseransammlung in den Beinen. Die Gefahr der Gerinnselbildung wird gehemmt, da Rutin das Blut verdünnt (Hemmung der Blutplättchenaggregation).

Nachdem Rutin die Kapillaren, die kleinsten Blutgefäße, stärkt, wird es auch als **Mittel gegen Blutergüsse** angewendet. Zudem senkt Rutin den **Blutdruck**.

Rutin gilt als sicher und effektiv. Buchweizen-Tee wird ebenso angewendet wie Buchweizen- oder Schnurbaum-Extrakt in pflanzlichen Präparaten.



### Buchweizen-Rutin 60 Kapseln

Art.Nr.: 7400346  
PZN (A): 2641482  
PZN (D): 11032109



Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

# Allergien vorbeugen

## Wie können Omega-3 Fettsäuren helfen?

So sehr wir uns auf den Frühling freuen, so sehr müssen leider manche Menschen aber auch darunter leiden. Pollenallergiker können ein Lied davon singen, wie Niesen, Schnupfen, Augenreizungen und Atemprobleme zunehmen, wenn die Tage länger werden und die Natur erwacht. Fast 40 Prozent der Bevölkerung leidet zumindest gelegentlich an allergischen Symptomen.

**T**äglich atmen wir **Pollenkörner** ein und wenn man nicht allergisch reagiert, merkt man das auch gar nicht. **Allergiker** hingegen entwickeln Symptome ähnlich einer viralen Erkrankung, da ihr Körper die Pollen als Bedrohung ansieht und dagegen ankämpft. Das Immunsystem bildet Antikörper und es kommt zu den typischen Symptomen wie ständig tränende Augen, Niesreiz und Schnupfen. Eine **Desensibilisierungskur** kann manchen Betroffenen helfen, aber leider nicht allen.

Daneben gibt es noch zahlreiche andere Ansatzpunkte zur **Reduktion der allergischen Probleme**. Aktuelle Forschungen beschäftigen sich mit der Fettsäurezusammensetzung der Nahrung, vor allem hinsichtlich des Gehaltes an Arachidonsäure und Omega-3-Fettsäure. Arachidonsäure ist eine Omega-6-Fettsäure, die hauptsächlich über Fleisch und Eier aufgenommen wird. Sie begünstigt allergische Beschwerden. Omega-3-Fettsäuren hingegen können Entzündungsvorgänge hemmen und die Symptome abschwächen. Aus ernährungswis-

senschaftlicher Sicht wird daher Personen, die unter Allergie leiden, empfohlen, **vermehrt Omega-3-Fettsäuren** aufzunehmen.

Ein günstiges Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren wäre 5:1. Doch meist ist das Gegenteil der Fall. Neben dem Verzehr von fettreichem Fisch können auch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung beitragen. Veganen Alternativen wird immer mehr der Vorzug gegeben. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren aus Algenöl. Für die Herstellung von Algenöl werden Mikroalgen (z.B. Schizochytrium sp.) in Aquakulturen gezüchtet (dadurch schadstoffarm) und mit Hilfe eines fermentativen Prozesses das Öl gewonnen.

Auch Personen mit **chronischen Entzündungen** profitieren von Omega-3-Fettsäuren. So wurde in Untersuchungen festgestellt, dass die **Gelenkschwellung und morgendliche Steifigkeit** von Rheumatikern, die Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, deutlich abgenommen haben.



### Omega-3 vegan 60 Kapseln

Art.Nr.: 7403002

PZN (A): 5399194

PZN (D): 16892911

**Die Omega-3 Fettsäuren  
DHA und EPA aus Algenöl  
sind nachhaltig, denn  
Fischbestände werden geschont**



Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • [www.espara.com](http://www.espara.com)



**Petition:  
SMS\* mit  
EIS  
an 54554**

**Die Arktis ist in Gefahr.**  
Retten wir die Heimat der Eisbären!

**GREENPEACE**

[eis.greenpeace.at](http://eis.greenpeace.at)



\*Mit Ihrer SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern & verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an [service@greenpeace.at](mailto:service@greenpeace.at) oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120-124, 1050 Wien widerrufen werden. SMS-Preis laut Tarif, keine Zusatzkosten.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

# Unsere Buchempfehlungen

## Mehr als nur Zeitvertreib

Lesen ist Zeitvertreib, Lesen ist Lernen, Lesen ist Spannung, Lesen ist Motivation, Lesen ist Hilfe uvm. Unsere diesmaligen Buchtipps sind im weitesten Sinne Ratgeber für ein besseres Leben. Ob es um die Vermeidung von Süchten geht, um das Friedensschließen mit der Vergangenheit oder darum, Bewegung in den Alltag einzubauen – für jeden ist ein passendes Buch dabei.



### Die Sucht-Lüge von Gaby Guzek

Süchtige brauchen **Hilfe und Unterstützung** und keine Häme. In ihrem Buch bringt sie mit wissenschaftlicher Genauigkeit die neuesten Erkenntnisse der Suchtforschung auf den Punkt. Denn zwar sind Millionen abhängig, aber **die gängige Behandlung hinkt der aktuellen Forschung noch immer hinterher**. Suchtkranke haben keinen schwachen Willen oder einen schlechten Charakter, sondern eine gestörte Hirn-Biochemie.

Heyne Verlag, ISBN 3453606701



### Aussöhnung mit uns selbst von Uwe Böschmeyer

In verunsichernden Zeiten gibt uns Uwe Böschmeyer Halt und Hilfe. Wie wir mit allem **Unvollkommenen in unserem Leben** gut leben können, ohne zu resignieren. Wie es uns gelingt, auf ein vergangenes, schwieriges Leben ohne Bitterkeit, Hass, Verzweiflung zurückzublicken und mit offenem Herzen **das Leben anzunehmen**, wie es ist.

Kneipp Verlag (Verlagsgruppe Styria), ISBN 3708808398



### Mensch, beweg dich einfach von Karsten Schellenberg

Karsten Schellenberg, einer von **Deutschlands gefragtesten Personal-Trainern** (u.a. Franka Potente, Anna Loos, Stefanie Heinzmann, Matthias Schweighöfer, Rea Garvey) hat den ultimativen **Motivationsratgeber** für alle geschaffen, die sagen: »Sport ist nicht mein Ding, ich will mich aber besser fühlen, fitter sein, mehr Energie im Alltag haben.«

Südwest Verlag, ISBN 3517102784

## G'SUNDE INFO



### Eistücher bei Migräne Kältereiz kann Kopfschmerzen lindern

Bei **Migräne und Clusterkopfschmerz** wirkt oft Kälte besser als Wärme. Dazu eine **Kältekomresse** oder ein selbst zubereitetes Eistuch in den Nacken legen. Dafür 1 l Wasser mit einem Schuss Essig und 1 EL Kochsalz vermischen. Tuch in die Lösung tauchen, auswringen und für 20 Minuten ins Eisfach geben.

Dann dieses Tuch in den Nacken legen und ein weiteres vorbereitetes Tuch ins Eisfach geben. Wenn das Tuch Körperwärme annimmt, das 2. Tuch aus dem Gefrierschrank holen und nun auf den Nacken legen. Nach dem 2. Tuch sollten die Kopfschmerzen verschwunden sein.



# Carnosin

## Ein wichtiger Eiweißstoff für ältere Menschen?

Carnosin, nicht zu verwechseln mit Carnitin, ist ein aus den Aminosäuren Beta-Alanin und L-Histidin bestehender Eiweißstoff, der natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt, im Alter jedoch absinkt. Carnosin kann auch künstlich hergestellt und in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Aber wozu brauchen wir Carnosin, welche Funktion hat es im Körper?

**B**esonderes hohe Konzentrationen an **Carnosin** findet man z. B. in **Muskeln und Nervenzellen**. Carnosin besitzt mehrere wichtige Eigenschaften. Zum einen ist es ein hervorragendes Antioxidans.

Während des Stoffwechsels entstehen Freie Radikale, die die körpereigenen Zellen angreifen und sie altern lassen. Freie Radikale sind **mitbeteiligt an Durchblutungsstörungen und daraus resultierenden Herz-Kreislauf-Krankheiten**. Carnosin neutralisiert Superoxide, Hydroxylradikale, Peroxyradikale und Singulett-Sauerstoff. Carnosin wirkt nicht nur antioxidativ, sondern fördert auch die Neubildung der Kraftwerke der Zellen, den sogenannten **Mitochondrien**. Es stärkt die Abwehrkräfte, entgiftet Schwermetalle, beschleunigt die Wundheilung, senkt den Blutdruck, wirkt leistungssteigernd bei anaeroben Sportarten uvm.

Carnosin gilt als **Better-Aging-Substanz**. Es kann auf verschiedenste Weise, nicht nur als Antioxidans, das Altern bremsen. Dazu gehört, dass Carnosin Eiweißschäden verhin-

dert, die wiederum zu verschiedenen Alterserscheinungen beitragen würden. Carnosin kann die Lebensspanne auf Zell-Ebene verlängern. In diversen Untersuchungen an kultivierten Bindegewebszellen wurde festgestellt, dass mit Hilfe von Carnosin die **Teilungsfähigkeit der Zellen erhöht** wurde und sich die Lebensspanne der Zellen verlängerte. Es schützt vor Verkürzung der Telomere an den Chromosomen und **repariert Schäden an den Telomeren**. Telomere sind die Enden der Chromosomen und eine Verkürzung dieser hat zur Folge, dass sich die Zelle nicht mehr teilen kann und die zelluläre Lebenszeit damit zu Ende geht.

Zudem unterstützt Carnosin die Vorbeugung und den **Abbau von altersbedingten Amyloid-Ablagerungen im Gehirn**, die die Gehirngefäße schädigen würden.

Carnosin hat auch in großen Dosen **keine schädlichen Wirkungen** gezeigt und kann daher als sicher eingestuft werden. Für eine optimale Wirkung werden täglich ca. 1000 mg Carnosin empfohlen.



### Carnosin

40 Kapseln

Art.Nr.: 7400971

PZN (A): 3016970

PZN (D): 17469178



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

# Große Klette

## Die Wurzel hat es in sich

Die große Klette, lat. *Arctium lappa*, gehört zur Familie der Korbblütler. Sie ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr erscheint eine Blattrosette und erst im 2. Jahr entsteht der Blütenstand und die Pflanze wächst zu einer beachtlichen Größe von 1,50 m heran. Verwendung findet die Pfahlwurzel der Klette, die am Ende der ersten Vegetationsperiode geerntet wird.



**D**ie **Klettenwurzel** enthält u.a. ätherische Öle, Flavonoide, Sesquiterpene, Lignane und Inulin. Traditionell wird die große Klette als Diuretikum und zur Appetitanregung sowie bei Hauterkrankungen, Leberleiden, Haarausfall und rheumatischen Erkrankungen verwendet. Sie wirkt lymphabflussfördernd und unterstützt die Leber-Galle-Tätigkeit und die Niere. Grundsätzlich kann man sagen, dass die Klettenwurzel alle **Ausscheidungsorgane anregt** und somit Giftstoffe besser ausgeleitet werden können. Sie hilft bei Ekzemen und schlecht heilenden Wunden.

Ein wasserlösliches Polysaccharid der großen Klette hat in Untersuchungen **hohe antioxidative Wirkung** gezeigt. Daher könnte diese Pflanze künftig eine Rolle in der Herstellung von Pharmazeutika spielen. Arctigenin, ein Lignan von Bardana, so wird die große Klette auch genannt, hat antivirale und phytoöstrogene Eigenschaften.

Die große Klette sollte nicht verwendet werden, wenn eine **Allergie auf Korbblütler**

bekannt ist. Ansonsten wird sie gut vertragen. Sie wird in Form von Tee, öligen und ethanolischen Auszügen oder Destillaten verwendet. Klettenwurzelöl findet in der Kosmetik Anwendung. Umschläge mit Klettenwurzel tragen zur besseren Heilung von Wunden und Geschwüren bei. Ein Tee der Klettenwurzel, kalt angesetzt, ist ein gutes Blutreinigungsmittel. Eine Kur über 3 Wochen unterstützt bei Gicht, Rheuma und Gallenstörungen.

Man kann die Klettenwurzel auch als Gemüse verzehren. Gerade nach einer Lymphdrainage oder Massage ist eine Klettenwurzel-suppe perfekt, um den **Lymphabfluss** noch zu verbessern. Der Geschmack der Wurzel erinnert etwas an den von Schwarzwurzeln. Die Klettenwurzel kann viele **Bitterstoffe** enthalten, aber wie wir ja wissen, bitter ist gesund. In einer Gemüsesuppe, zusammen mit anderen Gemüsesorten, schmeckt sie sehr gut. Die Ernte der Wurzel sollte erfolgen, bevor sie einen Blütenstand ausbildet, denn sonst wird die Wurzel zu zäh.



### Klettenwurzel Compositum Alchem. Essenz 30 ml

Art.Nr.: 7101809  
PZN (A): 4298798  
PZN (D): 11032121



# Schlafstörungen

## Welchen Einfluss haben die Hormone?

In den Wechseljahren kommt es, neben vielen anderen Symptomen, zu Störungen der Schlafqualität. Etwa 50 bis 60 Prozent der Frauen klagen darüber, dass sie in der Nacht aufwachen und nicht mehr weiterschlafen können. Natürlich gibt es tausend Gründe für Schlafstörungen. Durchschlafprobleme in den Wechseljahren sind jedoch durch die Hormone bedingt.

**E**ine **Schlafstörung (Insomnie)** ist eine subjektiv empfundene oder objektiv wahrgenommene **Abweichung von der normalen Schlafenszeit**, die mit einer mehr oder weniger starken Einschränkung der Lebensqualität einhergeht. Man unterscheidet primäre Schlafstörungen und sekundäre Schlafstörungen, die aufgrund einer bestimmten Krankheit auftreten.

In den **Wechseljahren** treten Schlafstörungen häufig auf. In erster Linie ist es der Mangel an Östrogenen, der Frauen im Wechsel am Durchschlafen hindert. Östrogen beeinflusst bestimmte Cycline im Gehirn und trägt zur Glucose-Verwertung bei. **Glucose** ist der wichtigste Nährstoff im Gehirn und wenn das Schlafzentrum gut mit Energie versorgt ist, dann klappt es auch mit dem Schlafen besser.

Der **Mangel an Östrogen** ist außerdem verantwortlich für **Hitzewallungen und Nachtschweiß**. Diese tragen zusätzlich zu einer verminderten Schlafqualität bei.

Aber auch **Progesteron** kann an Schlafstörungen beteiligt sein. Nimmt man Progesteron am Abend, wirkt es schlaffördernd. Zudem hat Progesteron eine **stimmungsaufhellende und angstlösende Wirkung**. Dies unterstützt die Verbesserung des Schlafes.

Unabhängig vom Wechsel spielt das **Hormon Melatonin** eine wesentliche Rolle für guten Schlaf. Ausreichende Mengen an Melatonin sind notwendig, damit man einschlafen kann. Es stellt sozusagen die Weiche von Wachzustand auf Schlafzustand. Die Melatoningonzentration steigt in der Nacht um den Faktor zehn an; das Maximum wird morgens gegen drei Uhr erreicht. Entsprechend den Jahreszeiten ergibt sich hier eine wechselnde Rhythmik. Die **Zirbeldrüse**, die das Melatonin produziert, hilft also dabei, den Biorhythmus unseres Körpers zu regulieren. Als die Wissenschaftler diesen Sachverhalt feststellten, gaben sie dem Melatonin den Namen „Schlafhormon“: genügend Melatonin bedeutet guter Schlaf – wenig Melatonin schlechter Schlaf.

## G'SUNDE INFO



### Menschen brauchen Menschen

#### Studie in China zeigt, dass Einsamkeit das Sterberisiko erhöht

Forscher der medizinischen Universität in Harbin (China) haben die Daten von mehr als 2 Millionen Menschen ausgewertet und einen **Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Sterberisiko** gefunden.

Als Hauptursache nennen sie die **vermehrte Ausschüttung von Cortisol**. Es hat sich gezeigt, dass die Menschen mit wenig oder gar keinen sozialen Kontakten im Laufe des Tages mehr Cortisol ausschütten als nicht einsame Menschen.

# Es gibt keine gewöhnlichen Momente

## Vom Alltäglichen zum Besonderen. Oder umgekehrt.

Der alltägliche Spruch vom „Carpe diem“ ist uns irgendwo schon so gewohnt geworden, dass er schon gewöhnlich ist, oder? Natürlich kennen wir den Grundgedanken dahinter. Zumindest vermeinen wir dies. Aber wie gehen wir um mit derartigen „Weisheiten“, die schon so zur Redensart geworden sind, dass wir das dahinterliegende Momentum schon wieder gar nicht mehr wahrnehmen?



**A**us dem Römischen kommt es, erwähntes „**Carpe diem**“ („Pflücke den Tag!“) und ist eine Redewendung aus einer Ode des Horaz.

Das andere Zitat, das hier auch für die Überschrift benutzt wurde, ist die Aussage einer Romanfigur von Dan Millman, die nach stundenlanger Meditation über den „Sinn des Lebens“ vor ihrem Lehrer antritt und verkündet: „Es gibt keine gewöhnlichen Momente!“

Und beides meint ein und dasselbe: jener Moment, der gerade IST, das ist der wichtig(st)e. Und allein aufgrund dieser Tatsache - ist er einzigartig. Denn, ist er erstmal vorbei, ist er **nur mehr Erinnerung** und nicht mehr wiederzuerlangen.

Und wissen täten wir's ja, nur die Gewohnheit macht uns immer wieder einen Strich durch die Rechnung. Denn wenn jemand sagt: „Lebe den Augenblick!“ - wünscht er sich dabei trotzdem wieder einen anderen Augenblick herbei irgendwie. Einen, der weniger traurig, weniger anstrengend, weniger (oder aber: mehr) was-auch-immer sei.

Das Dilemma scheint zu sein, dass wir so gerne „würden“, im Moment leben nämlich, den Moment genießen - aber (siehe oben) lieber auf einen anderen, den nächsten Moment warten, der vielleicht ein bisschen besser, noch ein bisschen schöner ist als der aktuelle. Denn DEN Moment, den könnten wir dann genießen. Und wir bemühen uns redlich den ganzen Tag lang, über Wochen und Monate hinweg, eben diesen einen Moment zu finden irgendwo. In Kroatien beim Golfspielen, in London beim Rockkonzert oder abends erotisch mit dem Partner.

Aber ernüchternd die Ergebnisse meist. Weil wir feststellen, dass wir solche Momente (ja?) durchaus gefunden haben, dazumals. **Bloß, sie sind schon wieder vorbei.** Wir waren ja grad wieder mal beschäftigt - Fotos zu machen, zum Beispiel. Die aktuellen Smartphones legen da nochmal einen drauf aktuell. Eine Epidemie fast, wo immer man hinkommt.

Wir **sammeln die Momente also offenbar nur dokumentarisch**, nur, um sie hinterher vorzeigen zu können. „Schaut mal! Da, links von der Palme, das bin ich - wie ich grad den Moment genieße!“

Ja, „Carpe diem“ - das wär schon was! Bloß die Zeit finden wir nie dazu. Oder den Moment finden wir nicht ausreichend „besonders“. Da holt uns eigentlich nur die Erkenntnis heraus, dass **jeder Moment immer ein besonderer Moment** ist. Sogar seine „Unbesonderheit“ macht ihn zu etwas Besonderem. Eine endlose Kette an Momenten, eine endlose Abfolge von „Besonderheiten“, singulären Ereignissen. Womit es schlicht egal wäre, wenn „der eine“ vorbei ist und „der nächste“ noch nicht da. Alle allesamt besonders und einzigartig! Immer „Hier“ und immer „Jetzt“.

Aber dazu müsste man dann einmal innehalten, still sein und dem eigenen SEIN lauschen. Aber auch das wäre schon wieder etwas, das uns vom „richtigen Leben“ abhält. Oder?

**Der Autor, Thomas-Per Harlandner, lebt mit seiner Lebensgefährtin am Rand von Salzburg.**  
thomas@bioblick.at

*Espara*

# Melatonin-Serie



 Besuchen Sie uns auf Facebook!

**Espara GmbH**

5020 Salzburg, AT

[www.espara.com](http://www.espara.com) • [office@espara.com](mailto:office@espara.com)

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

**NEU**  
**Melatonin**  
**aus der**  
**Sauerkirsche**

