



# Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)  
Ausgabe 2/2015

AKTUELL



Isoflavone für die Frau

LEXIKON



8

Zimt (Cinnamomum)

AKTUELL



22

Wenn die Gelenke reiben

# Gersten- gras Das Vitalstoff-Kraftpaket

Dr. med. Heidi Eder

Seite 4

## Gerstengras - ein wahres Kraftpaket an Vitalstoffen

Wer sich und seinem Körper eine **Vitalstoffkur** angedeihen lassen möchte, kann mit Hilfe von **Gerstengras** oder **Gerstengras-Pulver** den Organismus und die Selbstheilungskräfte so richtig in Schwung bringen.

TITELTHEMA  
4



## Zimt - Cinnamomum verum

Zimt schmeckt nicht nur gut zu Süßem, er hilft auch dabei, den **Blutzuckerspiegel** im Zaum zu halten. Mit **zunehmendem Alter** läuft man immer mehr Gefahr, dass das **Insulin** den Blutzucker nicht mehr richtig regulieren kann.

LEXIKON  
8



## Isoflavone - Die pflanzliche Hormonalternative

In der westlichen Welt leiden etwa zwei von drei Frauen um das 50. Lebensjahr unter **Wechselbeschwerden**. Neben den wertvollen Wirkstoffen, die die Pflanzenwelt liefert, ist aber auch ein gesunder Lebensstil sehr wichtig.

AKTUELL  
9



## Propolis

Propolis ist die klebrige Substanz, mit der die Bienen ihren Stock versiegeln. Da **die antimikrobielle Wirkung des Kittharzes** auch beim Menschen eintritt, gilt Propolis als natürliches Antibiotikum.

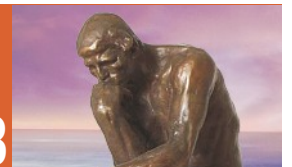
LEXIKON  
12



## Gehirn-Jogging

Diesmal haben wir ein einzelnes **Sudoku** für Sie. Danach sind erneut Wörter – Namen von Philosophen – zu entwirren. Und abschließend ein **Suchbild**, in das wir 10 Fehler hinein retuschiert haben. Wir wünschen viel Spaß!

G'SUNDES ECK  
13



## G'sunde Rezepte

Wir wissen, dass die mediterrane Kost gesundheitlich sehr wertvoll ist. Die **Nordische Diät** ist eher weniger bekannt, verdient es aber, mehr Bekanntheit zu erlangen. Daher haben wir für diese Ausgabe entsprechende Rezepte gesammelt.

G'SUNDES ECK  
14



## Wenn die Gelenke „reiben“

**Gelenke und Wirbelsäule** sind heutzutage durch **einseitige Belastung**, Bewegungsmangel aber auch durch unausgewogene Ernährung und Stoffwechselerkrankungen oft überfordert. **Abnützungerscheinungen** sind die Folge.

AKTUELL  
16



## Ärzte gegen Tierversuche e.V.

Seit 1979 engagiert sich der Ärzteverein für eine **moderne Medizin und Wissenschaft ohne Tierversuche**, die sich am Menschen orientiert und bei der tierversuchsfreie Methoden im Vordergrund stehen.

SOZIALES  
18



## Borretsch (Borago officinalis)

**Borretsch** (lat. Borago officinalis), auch Gurkenkraut genannt, ist im Orient heimisch. Das Öl zeichnet sich vor allem durch **seinen hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren** aus.

LEXIKON  
20



## Lernschwäche

Auch **zunehmend im jüngeren Alter** wird gefragt, wie man denn dem Gehirn auf die Sprünge helfen kann. Denn die **geistige Leistungsfähigkeit** junger Kinder kann leiden, wenn die Ernährung nicht stimmt.

LEXIKON  
21



## Veganismus

Es sind nicht mehr nur einige wenige Freaks, die auf völligen **Verzicht von tierischen Lebensmitteln und Gebrauchsartikeln** setzen. Vegane Lebensweise ist salonfähig geworden und man findet sie in allen sozialen Schichten.

LEXIKON  
22



# Sehr geehrte Leser!

## Herbst und Winter sind die Jahreszeiten ...

... in denen unser Immunsystem besonders gefordert wird. Die Erkältungszeit beginnt und was machen wir? Wir ziehen uns immer mehr in unsere vier Wände zurück, gehen weniger an die frische Luft und machen damit leider auch immer weniger Bewegung. Aber das soll nicht sein, denn Bewegung ist immer nötig, egal ob im Sommer oder im Winter.



**W**enn man seinen **Abwehrkräften** Gutes tun möchte, dann zieht man sich entsprechend an und geht bei jeder Witterung raus in die frische Luft und wandert oder geht joggen. Egal was, denn Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt unser Immunsystem. Dies gilt natürlich nur, wenn wir uns nicht überanstrengen. Wie so oft heißt es auch hier: die Dosis macht's. Ausgewogene Ernährung mit der Zufuhr der wichtigsten Vitalstoffe ist zur **Erkältungsvorbeugung** ebenso von Vorteil.

**Gerstengras** ist besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und gibt den Abwehrkräften einen zusätzlichen Kick. In unserem Titelthema erfahren Sie mehr über dieses Powerpaket.

Was der Bienenvitalstoff Propolis für uns tun kann, oder – interessant gerade in der Weihnachtszeit – **wie Zimt den Blutzuckerspiegel beeinflusst**, lesen Sie in einem unserer vielen Lexikonartikel. Weiters finden Sie Interessantes zum Thema **Gelenksnährstoffe** und eine Erklärung, was **Isoflavone** sind und wieso

sich diese für Frauen im Wechsel so günstig auswirken.

**Gesunde Rezepte, Buch- und Webseitenempfehlungen** dürfen natürlich ebenso wenig fehlen wie die **Gehirn-Jogging-Aufgaben**. Auf unserer Seite „**Soziales**“ stellen wir diesmal den Verein **„Ärzte gegen Tierversuche e.V.“** vor, der sich natürlich über unterstützende Mitglieder sehr freuen würde.

Wir hoffen, es ist auch diesmal für Jeden etwas Interessantes dabei!

**Einen erkältungsarmen Herbst und Winter und viele genüssliche Stunden beim Lesen**

**Ihr Verein BIOBlick**

### Hinweis

Auf mehrfache Nachfrage möchten wir darauf hinweisen, dass es natürlich möglich ist, **den aktuellen BIOBlick (erscheint halbjährlich) auch als pdf-Download zu beziehen**. Mittels Newsletter erhalten Sie den Download-Link. Mehr auch unter <http://www.bioblick.at>

## ADRESSE • IMPRESSUM • ABONNEMENT • FRAGEN

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

Name:.....

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

Ich möchte den jeweils aktuellen BIOBlick als pdf-Download beziehen (mittels Newsletter informieren wir Sie über den Erscheinungstermin)

Emailadresse:.....



Ausgefüllten Abschnitt per Post einsenden oder Zusendung über das entsprechende **Online-Formular** auf <http://www.bioblick.at> beantragen.

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



# Gerstengras

## Ein wahres Kraftpaket an Vitalstoffen

Unter Gerstengras versteht man die junge grüne Gerstengraspflanze, die sich aus dem Gerstenkorn entwickelt und die noch keine Samen ausgebildet hat. Gerstengras liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und enorm viele Antioxidantien. Wer sich also eine Vitalstoffkur angeeignet haben möchte, kann mit Hilfe von Gerstengras den Organismus so richtig in Schwung bringen.

Die Gerste (*Hordeum vulgare*) gehört zu den Süßgräsern. Als klassisches Getreide der Antike wurde die Gerste bereits im alten Ägypten angebaut. Die ältesten Nachweise der Gerstennutzung lassen sich sogar bis 15.000 v. Chr. zurückdatieren. Gerste, Einkorn und Emmer sind die ersten Getreidesorten, die von den Menschen kultiviert wurden.

Die Gerste liefert Getreidekörner, die in den Industrieländern hauptsächlich nur mehr als Futtermittel und für die Bierbrauerei und nicht als Lebensmittel Verwendung finden. Dabei wäre das Gerstenkorn auch für die



menschliche Ernährung und Gesundheit sehr hilfreich. Nur mehr in der Vollwerternährung hat die Gerste noch immer einen Platz. Ganz anders ist dies in den ärmeren Regionen Asiens und Afrikas. Dort dient die Gerste immer noch als Grundnahrungsmittel und wird zur Brotherstellung verwendet. Wenn schon nicht das Korn, so gewinnt jedoch das junge Gras der Gerste immer mehr an Bedeutung und wird heute bereits als Super-Food über alle Maßen gelobt.

Unter Gerstengras versteht man die junge grüne Gerstengraspflanze, die sich aus dem Gerstenkorn entwickelt und die noch keine Samen ausgebildet hat. Für die Herstellung von Gerstengras-Pulver als Nahrungsergänzungsmittel werden die jungen Blätter nach der Ernte getrocknet und anschließend zu Pulver vermahlen. Gerstengras enthält eine Nährstoffzusammensetzung, die in etwa dem von grünem Blattgemüse entspricht. Die Nährstoffdichte ist jedoch wesentlich höher. Gerstengras enthält tatsächlich mehr Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und sonstige sekundäre Pflanzenstoffe als viele andere

## G'SUNDE INFO



### Die Quitte - eine gesunde Herbst-Frucht

Die fast vergessene Frucht erlebt eine Renaissance

Da die Quitte in rohem Zustand ungenießbar ist und etwas aufwändiger verarbeitet werden muss als ein Apfel oder eine Birne, wurde diese Frucht fast vergessen. Zu Unrecht, denn sie schmeckt nicht nur gut (findet neuerdings Einzug in die Feinschmeckerlokale) sondern enthält viele Vitamine und Mineralstoffe sowie sehr viele Ballaststoffe.

Die Quitte hilft, den Cholesterinspiegel zu senken, die Abwehrkräfte zu stärken und liefert zudem wenig Kalorien. Ein Tee aus den Kernen hilft bei Erkältungen und Gastritis.

grünen Blattgemüse. Daher hat das Gerstengras eine lange Tradition als wertvolles Nahrungsmittel.

Neben Vitaminen (Beta-Carotin, Vitamin C, B-Vitamine, Vitamin K, Vitamin H) und Mineralstoffen (Magnesium, Kupfer, Zink, Kalzium, Kalium, Mangan, Phosphor, Eisen) liefert Gerstengras **Chlorophyll, Antioxidantien, Flavonoide, Ballaststoffe, Enzyme und pflanzliche Proteine**. Zudem enthält Gerstengras **Proanthocyanidin**, einen sekundären Pflanzenstoff, der als hochwertiges Antioxidans gilt. Proanthocyanidine sind unter anderem auch dafür bekannt, dass sie die Hautzellen vor Freien Radikalen schützen und dass sie die Faserproteine, die sich zwischen den Hautzellen befinden, reparieren. So sorgt Gerstengras für eine glatte, gesunde Haut mit Spannkraft.

Doch Gerstengras enthält nicht nur Proanthocyanidin sondern noch viele weitere antioxidativ wirksame Inhaltsstoffe. Dazu zählen z.B. auch sehr **seltene Antioxidantien** wie das Saponarin, Lutonarin und verschiedene Flavon-C-Glycoside. Antioxidantien sind enorm wichtig, denn sie wehren Freie Radikale ab, die an allen möglichen Krankheitsgeschehen beteiligt sind. Vor allem chronisch-entzündliche Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden sind unter anderem auch auf Freie Radikale zurückzuführen.

Gerstengras senkt den **Cholesterinspiegel**. Diese Tatsache stellten u. a. Wissenschaftler in Taiwan fest. In der Untersuchung erhielten Patienten mit erhöhtem LDL-Cholesterin

einen Gerstengrasextrakt und nach 4 Wochen waren die Werte des LDL-Cholesterins signifikant gefallen. Doch nicht nur das Cholesterin wird gesenkt sondern auch der Wert an im Blut zirkulierenden schädlichen **Freien Radikalen** reduziert. Damit wird die gefährliche Oxidation des Cholesterins gehemmt und genau dieses oxidierte Cholesterin ist es, das sich an den Blutgefäßwänden anlagert und zur Gefäßverengung führt.

Gerstengras reduziert auch den **Blutzuckerspiegel** und hilft dem Darm, indem es die Darmflora reguliert und wertvolle Ballaststoffe liefert. Die Gerstengras-Ballaststoffe sind besonders gut verträglich und wirken harmonisierend auf die Verdauungstätigkeit. Personen mit Verdauungsproblemen wie chronischem Durchfall, Reizdarm und Blähungen profitieren daher von Gerstengras. Selbst bei der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung **Colitis ulcerosa** zeigt Gerstengras gute Effekte. In einer Untersuchung in Tokyo wurde festgestellt, dass es mit Hilfe von gekeimter Gerste zur signifikanten Besserung der Symptome kommen kann.

Gerstengras ist ein **wertvolles basisches Nahrungsmittel**. Es harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt, der durch unsere moderne Ernährungsweise oft aus dem Gleichgewicht geraten ist. Säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch- und Wurstwaren, Süßigkeiten und stark verarbeitete Milchprodukte werden im Übermaß gegessen. Der Ausgleich durch basische Gemüse erfolgt meist nicht. Gerstengras harmonisiert die pH-Werte im Körper

**Der Vitalstoff-  
lieferant aus  
biologischem  
Anbau**

150 GRAMM  
Espara  
BIO  
Gerstengras  
Pulver  
VEGAN  
VITALSTOFFVERSORGUNG

EUROPEAN VEGETARIAN UNION  
V-LABEL.EU  
VEGAN

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

**Espara  
BIO**

**Gerstengras-  
Pulver**

**150 Gramm**

Art.: 7402395  
PZN (A): 4379261  
PZN (D): 11533024

Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>

und remineralisiert unsere Mineralstoffdepots. Aufgrund des enormen Vitalstoffreichtums hilft Gerstengras auch dem Organismus, besser mit Giftstoffen fertig zu werden. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte und die Stressbelastbarkeit wird erhöht.

Gerstengras enthält reichlich von der **Aminosäure Tryptophan**. Diese ist die Vorstufe für das **Serotonin**, das als wichtiger Neurotransmitter auch für gute Laune sorgt. Serotonin braucht man unter anderem, um gut lernen zu können und ausgeglichen zu sein.

Gerstengras kann man selbst anbauen und so jederzeit Gerstengras **frisch von der Fensterbank** ernten. Dazu muss man nur Gerstenkörner über Nacht in Wasser legen und diese gequollenen Körner dann in eine Pflanzschale schichten. Nach etwa 12 Tagen sind ca. 10 cm hohe Halme gewachsen, die man mit der Küchenschere ernten kann. Dieses Gerstengras kann frisch, in zerkleinerter Form, zum Beispiel in Salaten, Aufstrichen und ähnlichem zu sich genommen werden. Man kann auch mit einer entsprechenden Saftpresse Gerstengrassaft herstellen und diese ballaststoffarme Variante des Gerstengrases als Vitalstoff-Cocktail trinken.

Für alle, denen der Selbstanbau doch etwas zu aufwändig ist, wird Gerstengras **auch in pulverisierter Form** angeboten. So kann jederzeit die Vitalstoffvielfalt des Gerstengrases auf leichte Art und Weise genützt werden. Das Pulver kann in Wasser oder Fruchtsaft eingerührt oder unter Speisen gestreut werden. Durch den milden Geschmack einer kleinen Menge von Gerstengras-Pulver wird der Geschmack des Gerichtes nicht beeinflusst. Man kann Gerstengras-Pulver auch hervorragend zu **Smoothies** verarbeiten oder dazugeben



und so entweder einen grünen Smoothie erzeugen oder Fruchtsmoothies noch mehr aufwerten. Ein leckerer Smoothie entsteht zum Beispiel, wenn man eine Hand voll Spinat, 1 Apfel, eine Viertel Ananas, 1 TL Gerstengras-Pulver und 200 ml Wasser mixt. Einfach Verschiedenes ausprobieren – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sowohl beim Selbstanbau als auch bei der Verwendung von Gerstengras in Pulverform sollte man auf gute Qualität achten. Bio-Ware sollte der Vorzug gegeben werden.

## Die wichtigsten Inhaltsstoffe:

- **Vitamin C:** Gerstengras liefert mehr Vitamin C als z.B. Orangen. Vitamin C ist ein wertvolles Antioxidans, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Aufnahme von Eisen, und ist am Aufbau des Bindegewebes beteiligt
- **Vitamin B1:** Dieses Vitamin braucht der Körper für die Energiegewinnung, für die Nervenfunktion und die Vitalität
- **Calcium:** Gerstengras liefert mehr Calcium als Kuhmilch. Calcium ist wichtig für den Aufbau und den Erhalt von Knochen und Zähnen
- **Eisen:** Eisen transportiert den Sauerstoff im Blut und ist daher für die Zellatmung unverzichtbar
- **Zink:** dieser Mineralstoff ist für die Wundheilung und den Kampf gegen Bakterien und Viren zuständig
- **Lunasin:** ein Wirkstoff, der in Laborversuchen krebsvorbeugend wirkt
- **Chlorophyll:** ein natürlicher Farbstoff, der die Blutzellerneuerung unterstützt und die Wundheilung fördert
- **Flavonoide:** Pflanzenfarbstoffe, die entzündungshemmend und antimikrobiell wirken

Darüber hinaus gibt es natürlich noch viele andere wichtige Inhaltsstoffe. Diese alle aufzuführen würde jedoch den Rahmen dieses Artikels bei weitem sprengen.

### Positive Effekte von Gerstengras:

- verbessert die Vitalstoffversorgung
- senkt den Cholesterinspiegel
- liefert viele Antioxidantien
- reguliert die Darmflora und Darmfunktion
- senkt den Blutzuckerspiegel
- stärkt die Abwehrkräfte
- harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt
- hebt die Stimmung

# Carnosin

## Was kann diese Better-Aging-Substanz?

Carnosin ist eine normalerweise im Körper vorkommende Eiweißsubstanz, ein Dipeptid, das sich aus den Aminosäuren Beta-Alanin und L-Histidin zusammensetzt. Das Carnosin-Niveau im menschlichen Körper sinkt mit dem Alter. Carnosin ist vor allem in Fleisch enthalten. Bei fleischarmer Ernährung kommt der zusätzlichen Carnosin-Aufnahme Bedeutung zu.

Untersuchungen in Australien, England und Russland haben ergeben, dass Carnosin **verschiedene antioxidative Wirkungen** aufweist. Es neutralisiert Superoxide, Hydroxylradikale, Peroxyradikale und Singulett-Sauerstoff. Es verhindert, dass Fette oxidiert werden und schützt so unsere Blutgefäße vor einem wichtigen Auslöser für **Arteriosklerose**. Carnosin kann aber noch viel mehr als nur Freie Radikale abwehren. Es stärkt die Abwehrkräfte, entgiftet Schwermetalle, beschleunigt die Wundheilung, senkt den Blutdruck, wirkt leistungssteigernd bei anaeroben Sportarten uvm.

Immer mehr wird Carnosin als **Better-Aging-Substanz** hochgelobt, denn Carnosin kann auf verschiedenste Weise das Altern bremsen. Es verhindert, dass Eiweißstoffe geschädigt werden (schützt vor Giften und Eiweißveränderungen). Bereits geschädigte Eiweiße werden mit Hilfe von Carnosin abgebaut. Carnosin kann die Lebensspanne auf Zell-Ebene verlängern. In diversen Untersuchungen an kultivierten Bindegewebszellen wurde festgestellt, dass mit Hilfe von Carnosin **die Tei-**

**lungsfähigkeit 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. Als hochwirksames Antioxidans schützt Carnosin unsere Zellen und unser genetisches Material vor Schäden durch Freie Radikale. Außerdem beugt Carnosin der Bildung von Beta-Amyloid (= altersbedingte Ablagerungen) vor, das die Gehirngefäße schädigt und unterstützt den Abbau von Amyloid-Ablagerungen.

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. Diese hohe Dosis ist wichtig, da damit **das Neutralisierungspotential des Enzymes Carnosinase überschritten** wird. Das Enzym wird gesättigt und L-Carnosin ausreichend aufgenommen.



*Espara*

**Carnosin**  
**40 Kapseln**

Art.: 7400971  
PZN (A): 3016970



Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



# Zimt (Cinnamomum verum)

## Ein sinnvolles Gewürz

Zimt schmeckt nicht nur gut zu Süßem, er hilft auch, dass wir die mit Zimt gewürzte Mehlspeise gut verwerten können und der Blutzuckerspiegel im Zaum gehalten wird. Denn mit zunehmendem Alter läuft man immer mehr Gefahr, dass das Insulin den Blutzucker nicht mehr richtig regulieren kann (man spricht von Insulinresistenz). Das Gewürz Zimt kann hierbei helfen.

**Z**imt ist jedermann als Gewürz bekannt, doch was viele nicht wissen ist, dass Zimt auch ein hervorragendes **natürliches Mittel** ist, um **erhöhte Blutzuckerwerte** sowie auch **Blutfettwerte** zu senken. Die blutfettsenkende Wirkung betrifft sowohl das LDL-Cholesterin als auch die Triglyceride.

Bereits geringe Mengen Zimt im Essen können einen **vorbeugenden Effekt** haben. In einer in Pakistan durchgeführten Studie wurde festgestellt, dass mit Hilfe des Zimtes die insulin-resistenten Zellen wieder besser auf Insulin ansprechen und **der Zuckergehalt des Blutes sinkt**. Verantwortlich dafür ist unter anderem ein im Zimt enthaltener sekundärer Pflanzenstoff (MHCP = Methylhydroxy-Chalcone-Polymer), der in die Gruppe der Polyphenole gehört.

In der Studie wurde auch festgestellt, dass Zimt ein **wirkungsvolles Antioxidans** ist. Dies führt zu zusätzlichen positiven Effekten bei erhöhten Blutzucker- und -fettwerten.

**Diabetes mellitus** ist eine chronische Stoffwechselerkrankung mit **lang anhaltend hohen Blutzuckerwerten**. Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Es trägt dazu bei, den richtigen Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten, indem es den Transport von Glucose in die Zellen (vor allem des Muskel- und Fettgewebes) fördert.

Beim **Typ 2 Diabetes** wird zwar in der Bauchspeicheldrüse Insulin produziert, doch die Zellen im Muskel- und Fettgewebe verlieren die Fähigkeit, auf die Signale dieses Insulins zu reagieren und nehmen so keinen Zucker aus dem Blut auf. Dadurch steigt der Zuckergehalt im Blut an und Zucker wird vermehrt über den Harn ausgeschieden. Die Therapie besteht in einer Gewichtsreduktion, einer speziellen Diät bzw. blutzuckersenkenden Mitteln. Körperliche Betätigung ist wichtig, denn sie hilft, das Gewicht zu kontrollieren. Außerdem verbrennt Sport den Blutzucker und macht die Körperzellen empfindlicher für Insulin.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Zimt-  
Nopal**

**60 Kapseln**

Art.: 7400902  
PZN (A): 2994192  
PZN (D): 04225701

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>



# Isoflavone

## Die pflanzliche Hormonalternative für die Frau

Isoflavone sind aufgrund unzähliger Studien und mit mehreren tausenden wissenschaftlichen Publikationen wohl eine der bestuntersuchten Gruppe von Naturstoffen überhaupt. Aktuelle epidemiologische und klinische Daten beweisen die Sicherheit der Einnahme (auch bei Langzeitverwendung). Isoflavone sind im Klimakterium also eine sichere Option.

**S**eit vielen Jahren wird in tausenden von Untersuchungen die Wirkung und Sicherheit von Isoflavonen erforscht. Aber: **was sind denn eigentlich Isoflavone** – was versteckt sich unter diesem fremdartig klingenden Namen?

Isoflavone (auch als Isoflavonoide bezeichnet) sind meist gelbliche Pflanzenfarbstoffe, die zur Klasse der Flavonoide gezählt werden. Sie sind als **sekundäre Pflanzenstoffe** in der Pflanze unter anderem **für die Abwehr von Pathogenen** zuständig. Einige bekannte Isoflavone sind das Daidzein, Daidzin, Genistein, Biochanin A, Pratensein und Prunetin. Die bekanntesten Pflanzen, die Isoflavone liefern, sind **die Sojabohne und der Rotklee**. Man findet sie aber auch in der Rinde von Pflaumenbäumen, in verschiedenen anderen Kleearten, in Kichererbsen, Sandelholz und einigen Schwertlilien.

In **asiatischen Ländern**, in denen die Ernährung reich an Soja-Isoflavonen ist, kommt es **selten zu Hitzewallungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Diese Tatsache hat die Wissenschaftler interessiert und zahlreiche epidemiologische Studien führen dies auf die soja-reiche Ernährung zurück. Werden in Asien täglich etwa zwischen 50 und 200 mg Isoflavone aufgenommen so beträgt dieser Wert in



der industrialisierten westlichen Welt etwa nur 5 mg.

Es gibt nur wenige Pflanzenstoffe, die so viel und so gut untersucht wurden wie die Isoflavone. In Studien (auch placebokontrollierte klinische Studien) wurde **die Sicherheit der Isoflavone für Brustgewebe und Endometrium bestätigt**, d. h. also, man muss bei Einnahme von Isoflavonen kein erhöhtes Risiko für Brust- oder Gebärmutterkrebs befürchten. Eine Meta-Analyse im Jahre 2014 hat hingegen sogar gezeigt, dass **das Brustkrebsrisiko von prä- und postmenopausalen Frauen gesenkt** werden kann. Dieser Krebschutzefekt ist dosisabhängig (ca 16%ige Reduktion des relativen Risikos pro 10 mg Isoflavone pro Tag).

Isoflavone haben eine strukturelle Ähnlichkeit mit dem menschlichen 17-beta-Estradiol (ein Östrogen). Aus diesem Grund bezeichnet man Isoflavone auch als **Phytoöstrogene**. Eigentlich ist diese Bezeichnung nicht ganz korrekt, aber sie hält sich dennoch. Die menschlichen Östrogene binden an zwei verschiedene Östrogenrezeptoren und zwar an einen alpha-Rezeptor (ER-alpha) und einen beta-Rezeptor (ER-beta). Der alpha-Rezeptor wirkt proliferativ (wuchernd) und ist zuständig für den weiblichen Zyklus und die Schwangerschaft. Er wirkt aufbauend im Brust- und Gebärmuttergewebe und bereitet so während des Zyklus auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Der beta-Rezeptor wirkt hingegen antiproliferativ und ist dadurch der Gegenspieler des ER-alpha. Er kontrolliert diesen und verhindert ein Überschießen der alpha-Effekte. Daraus ergeben sich zahlreiche Schutzeffekte. Beide Rezeptoren sind in der weiblichen Brust, den Eierstöcken, der Gebärmutter, den Knochen und im Gehirn zu finden.





Da Isoflavone weitgehend nur an die ER-beta binden, wäre es korrekter, sie als Phyto-SERM (pflanzliche selektive Östrogenrezeptor-Modulatoren) zu bezeichnen. Das menschliche 17-beta-Estradiol hingegen bindet an beide Rezeptoren.

Die Symptome, die die Wechseljahre mit sich bringen, ergeben sich nicht nur durch ein Absinken von Östrogen und Progesteron sondern eines weiteren Hormones und zwar des 3-beta-Adiols (ein Testosteron-Abkömmling ohne androgene Wirkung). Dieses Hormon ist der physiologische Gegenspieler des 17-beta-Estradiols. Es hat eine hohe Affinität zum zellprotektiven beta-Rezeptor. In der fruchtbaren Phase verlaufen die Spiegel dieser beiden Hormone weitgehend parallel. In der Perimenopause sinken beide Spiegel erheblich ab (3-beta-Adiol noch stärker als 17-beta-Estradiol) und es kommt zu Wechseljahrbeschwerden. Durch den Abfall von 3-beta-Adiol wird der beta-Östrogenrezeptor herunter reguliert. Dies führt zu einer verminderten

Stressresistenz, Verstimmungszuständen und gestörter Thermoregulation.

Der ER-beta befindet sich überwiegend in Gehirn, Knochen, Darm, Prostata und Gefäßen. Dadurch ergeben sich die zusätzlichen positiven Effekte der Isoflavone auf das Skelett- und Herz-Kreislauf-System. Ausserdem wirken die Isoflavone **antioxidativ und somit direkt zellschützend**. Aufgrund der statistisch signifikant gesicherten positiven Effekte der Isoflavone bei Wechselbeschwerden empfiehlt die österreichische Menopausegesellschaft bei Problemen im Klimakterium Isoflavone einzusetzen. Isoflavone werden vor allem aus Soja und Rotklee gewonnen. Dabei gibt es grundsätzlich keinen Unterschied in der Wirkung, egal ob es sich nun um Isoflavone von Soja oder von Rotklee handelt.

Heutzutage leiden **in der westlichen Welt etwa zwei von drei Frauen um das 50. Lebensjahr unter Wechselbeschwerden** wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen oder depressiven Verstimmungen (diese sind meist auf das Absinken der Gestagene (Progesteron) zurückzuführen). Die Wechselbeschwerden können durch verschiedenste Maßnahmen effektiv reduziert werden. Neben den wertvollen Wirkstoffen, die die Pflanzenwelt liefert, sind auch **ein gesunder Lebensstil und eine positive Einstellung** sehr wichtig. Gesunde Ernährung mit wenig Fett, Zucker und Alkohol sowie ausreichende Bewegung tragen sicherlich auch dazu bei, die Phase des Wechsels gelassener und entspannter zu begehen.



Espara

**Isoflavon-Yams**  
60 Kapseln

Art.: 7402357  
PZN (A): 4348355  
PZN (A): 11278939

Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>

# Wasser

## ein Universalgenie für alle Lebenslagen

Wir führen alle ein Leben auf der Überholspur. Was fehlt, ist ein Wundermittel, das uns hilft die täglichen Anforderungen leichter zu meistern. Wir meinen Wasser in seiner edelsten Form, ohne Zusätze und Geschmacksverstärker und vor allem ohne Kohlensäure. Wir sprechen von Heilwasser. Denn reines, mineralstoffreiches Wasser ist ein wahres Universalgenie.

**D**enn Wasser schützt vor chronischen Erkrankungen des Körpers und der Seele. Es ist ein Antischmerz- und Antistressmittel, stärkt die Selbstheilungs- und Immunkraft, wirkt Allergien und Depressionen entgegen, hält die Haut jung und ist ein unentbehrlicher Vitalstoff für den ganzen Organismus.

1267 wurde das Heilwasser erstmals erwähnt – eine Quelle, aus der klares, reichhaltiges, wohlschmeckendes Wasser mit vielfältigen Heilkräften sprudelt. Dieses Wasser vereint alle Wünsche und Hoffnungen, die wir an Wasser stellen. Mehrere Faktoren sind dafür verantwortlich.

Neben den reinigenden und belebenden Faktoren kommt es auf unsere Darmgesundheit an, ob unser Immunsystem fit für den Tag ist. Die Sulfat-Ionen im Wasser übernehmen dabei die Hauptarbeit. Sie können nur schwer durch die Zellmembran dringen und sind daher kaum von Darmzellen resorbierbar. Der größte Teil dieser Sulfat-Ionen verbleibt unresorbiert im Darmlumen, was zu ihrer leicht abführende Wirkung beiträgt. Aus die-

sem Grund fördert das Mehrner bei regelmäßigem Konsum die schonende Darmreinigung ohne den Organismus zu belasten.

Ein Darm der keine schädlichen Ablagerung und Verstopfungen zeigt ist gesund und fit. Ein gesunder Darm ist aber auch Voraussetzung für eine hohe Selbstheilungskraft, da der gesunde Darm die Leber entlastet und den Körper vor chronischen Entzündungen bewahrt.

Lesen Sie dazu unser neues Buch „EssMedizin“ erschienen im Nymphenburger Verlag München (ISBN 978-3-485-02848-6)

Mein Tipp: Machen Sie regelmäßig über das Jahr verteilt Trinkkuren! Empfehlung: Mindestens 1 Liter/Tag für 30 bis 60 Tage. Mehrner Heilwasser ist aufgrund der vorliegenden balneologischen Untersuchung hervorragend für Trinkkuren und zum Dauerkonsum geeignet. Ebenso kann das Mischen von Mehrner Heilwasser mit hochwertigen Natur-säften empfohlen werden.

von Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall





Foto by Emoto

SEIT 1267  
ALS NOTHELFER-WASSER BEKANNT UND GESCHÄTZT

# MEHRNER HEILWASSER

AUS DER TIEFE DER TIROLER BERGWELT

**Entgiften, Entsäuern und Entschlacken Sie Ihren Körper!**

**MEHRNER HEILWASSER UNTERSTÜTZT:**

- Darmreinigung und Hilfe bei Verstopfung
- Regulation Säure-Basen-Haushalt
- Linderung bei Muskelkrämpfen
- Vorbeugung von Osteoporose
- Therapien für Gicht, Zuckerkrankheit, Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Weitere Informationen und Bezugsquellen unter:  
[www.mehernerheilwasser.com](http://www.mehernerheilwasser.com)

**Trinken Sie Gesundheit!**

reichhaltig an natürlichen bioverfügbaren Mineralien

**Calcium & Magnesium**

ohne Kohlensäure  
wohlschmeckend

Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden und Apotheken



# Propolis

## Wertvolle Bienenarznei

Propolis ist die klebrige Substanz, mit der die Bienen ihren Stock versiegeln, um ihn vor Infektionen und unerwünschten Eindringlingen zu schützen. Mit Propolis werden Viren, Bakterien und Pilze, die durch die Bienen in den Stock gebracht werden, abgetötet. Da die antimikrobielle Wirkung des Kittharzes auch beim Menschen eintritt, gilt Propolis als natürliches Antibiotikum.

Die Bienen produzieren ihr Kittharz aus der Rinde und den Knospen von verschiedenen Bäumen (v. a. Birke, Buche, Erle, Fichte, Pappel, Ulme). Dass Propolis auch für den Menschen hilfreich ist, wussten schon die Ägypter und die alten Griechen. Aristoteles schätzte z.B. die **heilenden Eigenschaften** der Propolis bei **Quetschungen, eitrigen Wunden und Hautkrankheiten**. Die Inkas setzten Propolis bei **fiieberhaften Infekten** ein. In den Kriegen Napoleons oder auch im 2. Weltkrieg in Russland wurde Propolis zur **Wunddesinfektion** genützt. Die Anwendung von Propolis hat somit lange Tradition. Auch die Wissenschaft hat sich mit der Propolis-Wirkung beschäftigt, vor allem im Osten Europas (Russland, Bulgarien, Rumänien).

Der Bienenvitalstoff Propolis ist **reich an Vitaminen und Mineralstoffen sowie Bioflavonoiden** (z. B. Apigenin, Luteolin). Propolis stärkt unsere Abwehrkräfte und gilt als **natürliches Antibiotikum** (wirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze). In diversen Untersuchungen wurden die antibiotischen Wirkungen von wässrigen und alkoholischen

Extrakten und auch einzelner Propolis-Inhaltsstoffe nachgewiesen.

Die antibiotische Wirkung erstreckte sich dabei auf grampositive als auch gramnegative Bakterien. Propolis wirkt **entzündungshemmend und wundheilend**. Vor allem die Flavonoide Apigenin und Luteolin werden für die granulations- und damit wundheilungsfördernde Wirkung verantwortlich gemacht. Auch für die antioxidativen Eigenschaften von Propolis sind Flavonoide zuständig.

In der Volks- und Alternativmedizin wird Propolis **sowohl äußerlich als auch innerlich** breit gefächert genutzt, vor allem als entzündungshemmendes Mittel und natürliches Antibiotikum bei Erkältungskrankheiten sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte. Es gibt die unterschiedlichsten Darreichungsformen wie z.B. **Tinkturen, Salben, Sprays, Mundwässer oder Lutschtabletten**. Ethanolische Sprays und Lutschtabletten kommen vor allem zur unterstützenden Behandlung von leichten Mund- und Rachenentzündungen zur Anwendung.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

*Espara*

**Propolis-  
Thymian**

**30 ml Spray**

Art.: 7402289  
PZN (A): 4285560  
PZN (D): 10980703

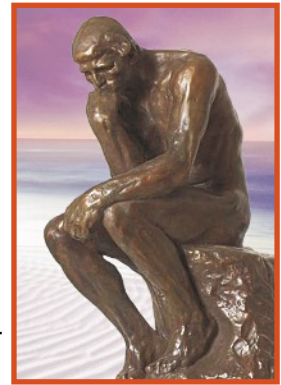
 Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>

# Gehirn-Jogging

## Geistig frisch bis ins Alter

Zum Training der „Grauen Zellen“ haben wir diesmal nur ein einzelnes Sudoku-Rätsel für Sie. Danach sind erneut Wörter zu entwirren, d.h. richtig zu stellen, diesmal sind es thematisch Namen von Philosophen. Abschließend ein Suchrätsel, in das wir 10 Fehler hinein retuschiert haben. Wir wünschen Spaß mit diesem Gehirn-Fitness-Programm. Die Auflösungen finden Sie nachfolgend auf Seite 14.



### Sudoku

Füllen Sie das Diagramm mit Zahlen von 1 bis 9, wobei in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Felder jede Zahl genau einmal vorkommt.

7	8			2				
5							3	
			3	4	5			8
1	3		7					
		5			1			7
	4			5			1	
6		8						3
					7	5		
4	5	1						

### Wörter entwirren

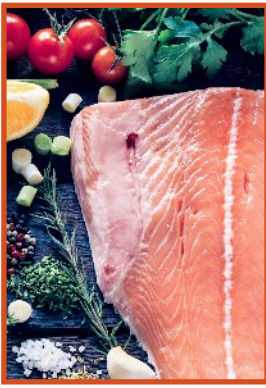
Bei den folgenden Begriffen sind die Buchstaben durcheinander geraten. Ordnen Sie diese so, dass sich daraus **die Namen von fünf bekannten Philosophen** ergeben.

1. RIKTOMED > .....
2. ALARGOCI > .....
3. TERRAS > .....
4. STEROKAS > .....
5. ZINBLEI > .....

### 10 Fehler

Beim nachstehenden Bild („Caféterrasse am Abend“ von Vincent van Gogh) haben wir 10 Fehler hinein retuschiert. Können Sie diese herausfinden?





# Kochen nach der „Nordic Diet“

## Essen für die Gesundheit nützen

Dass Essen nicht nur gut schmeckt, sondern auch gesund sein soll, ist ja nichts Neues. Wir wissen, dass die mediterrane Kost gesundheitlich sehr wertvoll ist. Die nordische Diät ist eher weniger bekannt, aber verdient es, mehr Bekanntheit zu erlangen. Daher haben wir für diese Ausgabe entsprechende Rezepte gesammelt, die wir nachfolgend vorstellen.

### Finnische Lachssuppe

#### Zutaten (4 Personen)

500 g Lachs, 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Liter Fischbrühe (aus Würfeln) oder Gemüsebrühe, Piment, Salz, Dill, 200 g Sahne.

#### Zubereitung

Kartoffeln schälen und schneiden. Zwiebeln würfeln. Beides mit den Gewürzen in nicht zu viel Wasser kochen, abgießen. Brühe zubereiten. Lachsstücke darin ziehen lassen, Kartoffeln, Sahne und sehr viel kleingeschnittenen Dill dazugeben und mit Salz abschmecken.

### Ofenfisch

#### Zutaten (2 Portionen)

2 Seelachsfilet, ½ Bund Dill, 3 TL Butter, 300 g Schmand, 50 ml Milch, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zucker.

#### Zubereitung

Dill von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte mit Schmand und Milch verrühren und mit Zitronen-

saft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Auflaufform fetten, Fischfilets trockentupfen, salzen und pfeffern, in die Form legen und mit der Dillsauce begießen. Butterflöckchen auf dem Fisch verteilen. Bei 200° (keine Umluft) auf der mittleren Schiene 20 Min. garen. Mit dem restlichen Dill und Meerrettich bestreut servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

### Quarkkuchen mit Heidelbeeren

#### Zutaten

400 g Heidelbeeren, 100 g Butter, 250 g Mehl, 3 Eier, 500 g Magerquark, 100 g Zucker

#### Zubereitung

Tiefgekühlte Heidelbeeren auftauen, frische Beeren verlesen, abbrausen und vorsichtig trockentupfen. Butter in Stücke schneiden, mit Mehl und 1 Ei rasch zu einem Teig kneten, in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Quark, übrige Eier, Zucker und Vanillezucker verrühren. Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig ausrollen und Boden und Rand einer Tarte-Form damit auskleiden. Quarkmasse einfüllen und mit Heidelbeeren belegen. Kuchen im Ofen bei 200° etwa 30 Minuten backen. Mit Minze und Puderzucker garnieren.

## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

### Sudoku:

7	8	3	9	6	2	5	4	1
5	9	4	1	7	8	6	3	2
2	1	6	3	4	5	9	7	8
1	3	2	7	8	9	4	6	5
9	6	5	4	2	1	3	8	7
8	4	7	6	5	3	2	1	9
6	7	8	5	9	4	1	2	3
3	2	9	8	1	6	7	5	4
4	5	1	2	3	7	8	9	6

### Wörter entwirren:

- RIKTOMED wird zu **DEMOKRIT**
- TERRAS wird zu **SARTRE**
- ALARGOCI wird zu **AGRICOLA**
- STEROKAS wird zu **SOKRATES**
- ZINBLEI wird zu **LEIBNIZ**

### 10 Fehler:



# Helfen und geholfen werden

## Informationen sind gut - wenn man sie bekommt

Das Internet ist ein nicht mehr weg zu denkender Teil unseres Lebens. Wir benutzen es via Handy oder über unseren PC/Laptop. Aber immer wieder hören wir: „Nur weil's im Internet steht?“ Dabei ist „das Internet“ nur das Medium. Sein Inhalt wird deshalb ja nicht ab- oder aufgewertet. Wer Information sucht, der findet auch „im Internet“ immer wieder Kompetenz. Suchen muss man halt.



## Deutschlands größtes Portal für grüne Medizin

Auf DocJones.de finden Leser ein umfassendes enzyklopädisches Informationsangebot aus der Feder von medizinischen Fachautoren, das in einfachen Worten den medizinischen Hintergrund von zahlreichen Krankheitsbildern erläutert und sanfte Behandlungsmethoden und Möglichkeiten zur Vorbeugung aufzeigt.

<http://www.docjones.de>



## Manchmal sind's die einfachen Dinge ...

Kompliziertes Fachwissen - kein Problem! Alles da, alles im Netz zu finden. Doch oft sind's die einfachen Fragen, auf die man partout nirgends eine Antwort bekommt. Hier springt der Tippscout ein. Viele einfache Handgriffe rund um Computer, Haushalt und Alltag - klick, schon sind wir schlauer.

<http://www.tippscout.de/>



## Hilfe zur Selbsthilfe

Und manchmal kommt man alleine nicht mehr weiter. Man „steht an“, wie man (in Österreich) so schön sagt. Zeigten wir Ihnen in der letzten Ausgabe des BIOBlick eine deutsche Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen unterschiedlichster Art, so finden Sie nachstehend ein Verzeichnis von Gruppen in Österreich.

<http://www.selbsthilfe.at>

## G'SUNDE INFO



### Nordische Ernährung

kann Gesundheit ebenso fördern wie die mediterrane Kost

Dennoch fristet die „Nordic Diet“ ein Schattendasein. Kaum einer weiß, dass mit dieser Ernährungsform die Sterblichkeit reduziert werden kann. Aufgrund ihrer Zusammensetzung ist sie leicht umsetzbar und dürfte eine ebenso gute Akzeptanz finden wie die Mittelmeerkost.

Die nordische Ernährung ist reich an Fisch, Kohl, Vollkornroggenbrot, Haferflocken und –mehl, Äpfeln, Birnen, Beeren und Wurzelgemüse. Wer sich so ernährt, kann die typischen Zivilisationsleiden wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte reduzieren.



## Wenn die Gelenke „reiben“ dann ist Schmierung wichtig

Trotz ihrer optimalen Konstruktion sind Gelenke und Wirbelsäule heutzutage durch einseitige Belastung, Übergewicht und Bewegungsmangel aber auch durch unausgewogene Ernährung und Stoffwechselerkrankungen oft überfordert. Abnützungerscheinungen sind die Folge und diese führen im Endstadium zur völligen Zerstörung des Gelenkes.

**A**rthrosen, so heißen diese Abnützungerscheinungen, schränken die **Beweglichkeit des Gelenkes** immer mehr ein. Häufig kommt es bei Arthrosen aufgrund von abgeschilferten Knorpelteilchen auch zu **vorübergehenden entzündlichen Reizungen**. Oft sind sehr starke Schmerzen die Folge. Damit die Gelenke optimal funktionieren, ist nicht nur **ein intakter Gelenkknorpel** sehr wichtig, sondern auch das ausreichende Vorhandensein und die richtige Zusammensetzung der **Gelenkschmiere**. Diese muss ständig erneuert werden und hat nicht nur „schmierende“ Wirkung sondern auch nährnde Eigenschaft, da sie den Gelenkknorpel mit Nährstoffen versorgt.

Es gibt natürliche Helfer, die den Erhalt der Gelenke und den Aufbau der Gelenkschmiere wirksam unterstützen:

### Glucosamin

ist ein Baustein der sogenannten Glucosaminoglycane (GAG). GAG sind langkettige Verbindungen aus Aminosuktern. Sie bilden u.a. die Knorpelmatrix, sind Bestandteil der Ge-

lenksschmiere und bauen das Bindegewebe auf. Glucosaminoglycane können **große Mengen an Feuchtigkeit binden**. Dies ist für die Gelenksfunktion sehr wichtig. Zum einen wird dadurch die Elastizität des Knorpels gewährleistet und zum anderen genügend Schmiere im Gelenkspalt erzeugt, die ein „reibungsfreies“ Bewegen des Gelenkes ermöglicht.

Glucosamin ist ein wichtiges Mittel zur Vorbeugung und auch Behandlung von Arthrosen, da man nun weiß, dass sich beschädigter Knorpel auch wieder regenerieren kann, wenn



**endlich auch  
Gelenksnährstoffe  
für Veganer**



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



*Espara*

**Glucosamin  
vegan**

**100 Kapseln**

Art.: 7402388

 **Besuchen Sie uns  
auf Facebook!**

Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>





er entsprechende Aufbaunahrung bekommt. Voraussetzung ist allerdings der frühzeitige Beginn – völlig zerstörter Knorpel kann nicht wieder hergestellt werden. Hier bleibt dann nur mehr, falls möglich, der operative Ersatz des zerstörten Gelenkes durch eine Prothese. Glucosamin wirkt entzündungshemmend und lindert die Schmerzen indem es die Ursache der Schmerzen, also kaputtes Gelenkgewebe, wieder aufbaut. Glucosamin hemmt außerdem ein Enzym, das Knorpel abbaut und verhindert so einen weiteren Verschleiß des Gelenkes.

Glucosamin ist ein **Aminozucker**, der in sehr geringen Mengen in der Nahrung vorkommt und auch von den Knorpelzellen hergestellt wird (im Alter immer weniger). Vielen ist Glucosamin als Wirkstoff in der Grünlippmuschel bekannt. Nun gibt es aber **auch eine vegane Alternative** und so steht dieser wertvolle Gelenksnährstoff auch der vegetarischen und veganen Bevölkerung zur Verfügung.

## Methylsulfonylmethan (MSM)

ist eine **organische Schwefelverbindung**. Schwefel kommt in dieser Form in allen lebenden Organismen vor. MSM ist ein **ganz normaler Bestandteil der Nahrung**, geht aber, da es leicht flüchtig ist, oft bei der Verarbeitung verloren. MSM wurde in der letzten Zeit massiv untersucht und die umfangreichen Wirkungen dieses Vitalstoffes lassen von einer äußerst bemerkenswerten Substanz sprechen. MSM hat eine Vielzahl von Funktionen.

Für die Gelenke wichtig ist die **entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung**. Zudem stellt MSM dem Körper Schwefel zur Verfügung. Schwefel ist ein wichtiger Stoff für die **Kollagensynthese** (wertvolles Gerüsteiweiß)

und auch die im Knorpel enthaltenen Eiweißstoffe **Chondroitin und Glucosamin** sind schwefelhaltig. Zudem inaktiviert MSM Gifte und beschleunigt deren Ausscheidung. Es wirkt antioxidativ, verbessert die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen und unterstützt die Aktivität vieler Enzyme.

## Lysin

ist eine **essentielle Aminosäure**, d.h. sie kann vom Körper nicht selbst hergestellt und muss über die Nahrung aufgenommen werden. Lysin ist ein wichtiger **Proteinbaustein** und manche behaupten sogar, dass Lysin ebenso wichtig ist wie Vitamin C. Lysin wird benötigt für das Wachstum, die Wundheilung (Gewebereparatur), für ein **stabiles Bindegewebe** und die Produktion von Antikörpern, Hormonen und Enzymen. Besonders hervorzuheben ist die Wirkung auf das Bindegewebe. Lysin ist ein sehr wichtiger Bestandteil von Kollagen-Molekülen. Ist die Kollagenproduktion nicht optimal und damit das Bindegewebe nicht voll funktionsfähig, so kann dies weitreichende Folgen haben. Ausreichende Aufnahme von Lysin festigt das Bindegewebe nachhaltig.

## Gotu-Kola

ist eine Pflanze, die auch als Tigergras, Centella asiatica oder Wassernabel bezeichnet wird. Sie ist eine Pflanze, die vor allem in der traditionellen Heilkunde in Thailand, China und Indien verwendet wird. Neben vielen anderen wertvollen Eigenschaften (abwehrstärkend, antioxidativ, entzündungshemmend, entgiftend, harntreibend, herz-kreislaufstärkend, gedächtnis- und konzentrationsfördernd) steigert Gotu Kola die **Kollagen- und Elastinbildung** und stärkt damit nicht nur **Knorpel, Knochen und Gelenke** sondern auch Venenwände und Kapillaren und fördert die Wundheilung. Durch die Kombination mit Glucosamin ergibt sich eine besonders positive Wirkung bei Arthrose. Zudem fördert Gotu Kola die **Bildung von Chondroitin** (einem ebenso wichtigen Knorpelbestandteil wie Glucosamin) und ist daher eine wertvolle Pflanze im Kampf gegen Gelenksabnutzung. Die bindegewebsstärkenden Eigenschaften machen Gotu Kola auch zu einer beliebten Pflanze bei Bindegewebschwäche und Cellulite.



# Ärzte gegen Tierversuche

## Jahrzehntelanger Kampf gegen Tierversuche

Tierversuche sind ein Thema, das besonders kontrovers diskutiert wird. Der Verein Ärzte gegen Tierversuche ist ein Zusammenschluss von Ärzten, Tierärzten und Naturwissenschaftlern, die Tierversuche aus ethischen und wissenschaftlichen Gründen ablehnen. Denn es ist ethisch inakzeptabel, dass Tiere, die Freude, Schmerz und Leid empfinden können, allorts in Labors zu Tode geforscht werden.

Allgemein ist ja die Übertragung von Ergebnissen aus Tierversuchen auf den Menschen – aufgrund der Unterschiede in Körperbau, Stoffwechsel und Lebensweise – ein unkalkulierbares Risiko. Und in der Regel geht es bei Tierversuchen ohnehin nicht darum, kranken Menschen zu helfen, sondern um das Karrierestreben: Einstreichen von Geldern und die reine Neugierforschung einzelner Experimentatoren. Hierfür werden Tiere vergiftet, genmanipuliert, mit Elektroschocks traktiert oder verstümmelt.

Seit 1979 engagiert sich der Ärzteverein, dem derzeit rund 2000 Mitglieder angehören, für eine moderne Medizin und Wissenschaft ohne Tierversuche, die sich am Menschen orientiert und bei der Ursachenforschung und Vorbeugung von Krankheiten sowie der Einsatz tierversuchsfreier Methoden im Vordergrund stehen. Neben der ethischen Unvertretbarkeit stützt sich der Verein auf wissenschaftliche Fakten, die belegen, dass der Tierversuch gefährlich für den Menschen ist. So versagen etwa 95% aller Medikamente, die sich im Tierversuch als sicher und wirksam erweisen, in der klinischen Phase am Menschen. Von den Medikamenten, die es auf den Markt schaffen, müssen später bis zu 50% wieder vom Markt genommen oder mit Warnhinweisen versehen werden, weil sie schädliche oder tödliche Nebenwirkungen haben.

Um dem Ziel einer tierversuchsfreien Zukunft näher zu kommen, arbeitet der Verein auf

verschiedenen Ebenen. Die Schwerpunkte sind die Öffentlichkeitsarbeit, die wissenschaftlich fundierte Argumentation für eine tierversuchsfreie Forschung und politische Lobbyarbeit auf Bundes-, Landes- und EU-Ebene. Mit zielgerichteten Kampagnen und Protestaktionen zeigen die Ärzte gegen Tierversuche konkrete Missstände auf und machen so die im Verborgenen ablaufenden Tierversuche öffentlich. Die Arbeitsgruppen des Vereins treiben auf regionaler Ebene die Arbeit für eine tierversuchsfreie Forschung engagiert voran.

Jeder Einzelne kann helfen, zu einem Ende der Tierversuche beizutragen: Durch aktive Mitarbeit in einer der Regionalgruppen, das Schreiben von Leserbriefen, das Sammeln von Unterschriften, die Teilnahme an Demos sowie Organisation von Mahnwachen und Infoständen.

Auch eine (Förder-)Mitgliedschaft unterstützt die so wichtige tägliche Arbeit für eine fortschrittliche und ethische Forschung im Sinne von Mensch und Tier.

### Ärzte gegen Tierversuche e.V.

Goethestraße 6-8 • 51143 Köln, Deutschland  
 Tel.: +49 2203 9040990 • Fax: +49 2203 9040991  
 E-Mail: [info@aerzte-gegen-tierversuche.de](mailto:info@aerzte-gegen-tierversuche.de)  
 Web: <http://www.aerzte-gegen-tierversuche.de>

### Spendenkonto Sparda-Bank

IBAN: DE30 5009 0500 0000 9517 31  
 BIC: GENODEF 1S12



Ärzte gegen Tierversuche e.V.

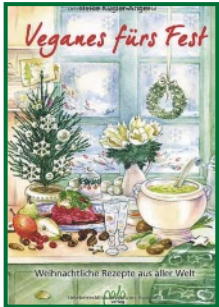
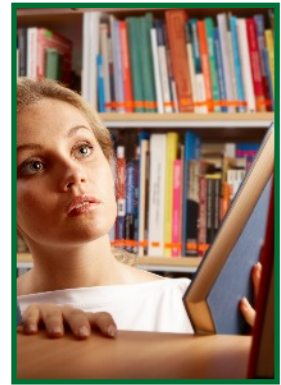
Für eine moderne, tierversuchsfreie Wissenschaft



# Unsere Buchempfehlungen

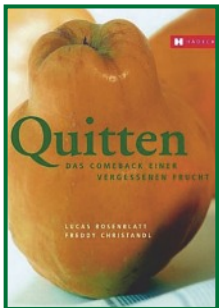
## Kochbücher

Wir haben die Buchempfehlungen diesmal ganz auf Kochbücher hin ausgerichtet. Passend zu unseren Artikeln gibt es zum Beispiel ein Buch, das Rezepte für grüne Smoothies liefert. In diese kann man zusätzlich Gerstengras dazu geben, um noch mehr Vitalstoffe reinzubringen. Weiters ein Buch, das Ihnen weihnachtliche vegane Rezepte liefert und ein Buch, das zeigt, was aus Quitte gemacht werden kann.



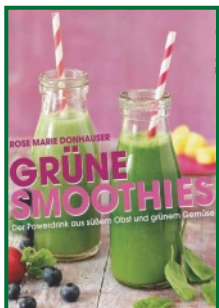
### Veganes fürs Fest: Weihnachtliche Rezepte von Heike Kügler-Anger

Wie wär's mit französischer Lauchsuppe, gefolgt von Nussbraten in Blätterteighülle, Semmelknödeln und fruchtigem Rotkraut? Oder doch lieber bolivianische Erdnussuppe und Gemüse-Jambalaya aus New Orleans? Dieses Buch ist eine sinnliche Einladung in die vegane Festtagsküche für bewusstes Genießen abseits eingefahrener Wege.  
pala Verlag, ISBN 389566295X



### Quitten: das Comeback einer vergessenen Frucht von Lucas Rosenblatt und Freddy Christlandl

Selbst Quittenliebhaber wird die Vielfalt der hier vorgestellten Gerichte und Zubereitungen überraschen. Warum ist da keiner früher drauf gekommen? Die Quitte verschwand mehr oder weniger als Zierbaum und -frucht! Dass dies reine Verschwendung ist, beweist dieses Kochbuch. Zudem gibt es auch viel Informatives über die Quitte zu lesen.  
Hädecke Verlag, ISBN 377500517X



### Grüne Smoothies von Rose Marie Donhauser

Die Autorin - Food- und Reisejournalistin, Restauranttesterin und erfolgreiche Kochbuchautorin - hat über 150 Koch- und Genussbücher veröffentlicht und ist dem Genuss und der Gesundheit ständig auf der Spur. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten aufgebaut und es gibt sogar einen Saisonkalender der einzelnen Zutaten.  
Südwest Verlag, ISBN 3517093246

## G'SUNDE INFO



### Sport kann Arthrose bessern Gezieltes Training kann Operation hinauszögern

Patienten, die an einer **Arthrose des Hüft- oder Kniegelenkes** leiden, können, laut Wissenschaftler, eine Operation um Jahre hinauszögern, wenn sie **moderaten Sport** betreiben.

Daher empfehlen manche Mediziner **bei der Diagnosestellung sofort ein gezieltes Training**. Durch den Sport wird die Gelenkstabilität erhöht, die Beweglichkeit gebessert und die Schmerzen werden weniger. Bei Arthrose eignen sich vor allem folgende Sportarten: **Wandern, Schwimmen, Aqua-Gym und Gymnastik**.



# Borretsch (Borago officinalis)

## Wunderschöne Pflanze mit wertvollem Öl

Borretsch (lat. *Borago officinalis*), auch Gurkenkraut genannt, ist im Orient heimisch. Mit den Kreuzrittern kam der Borretsch nach Europa und hat sich hier schnell eingebürgert. Schon von weitem ist Borretsch an seinen schönen sternförmigen violetten Blüten erkennbar. Das Öl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren aus.

**F**ür **Kräuterpfarrer Weidinger** („Nord und Süd begegnen einander im gemütherhellenden Borretsch“) und **Hildegard von Bingen** war Borretsch ein hochgeschätztes Klosterkraut.

Heute ist Borretsch vor allem **aufgrund seiner ölhaltigen Samen** von Bedeutung. Borretschöl ist besonders **reich an Gamma-Linolensäure**. Diese wird normalerweise mit der Nahrung nur in Spuren aufgenommen und muss daher im Körper aus anderen Nahrungsbestandteilen (**Linolsäure**) hergestellt werden.

Verantwortlich dafür ist das Enzym Delta-6-Desaturase. Die Funktion dieses Enzymes kann jedoch **durch Stress, Rauchen, Alkohol, Alter, hohen Cholesterinspiegel oder Medikamente** stark herabgesetzt sein. Auch ein **Mangel an Vitalstoffen** (wie Zink, Magnesium oder Vitamin B6), die als Co-Enzyme für dieses Enzym wirken, kann zu einem Gamma-Linolensäure-Mangel führen.

Die Gamma-Linolensäure, die zu den sogenannten Omega-6-Fettsäuren gerechnet wird,

ist die Vorstufe der Arachidonsäure, die wiederum **Ausgangsstoff für die Produktion von Prostaglandinen** ist. Prostaglandine sind hormonähnliche Substanzen, die als Mediatoren (Botenstoffe) bei einer großen Zahl von physiologischen aber auch pathologischen Reaktionen eine Rolle spielen.

Vermutlich sind auch viele **Befindlichkeitsstörungen** auf fehlende Prostaglandine oder ein gestörtes Verhältnis der einzelnen Prostaglandine untereinander zurückzuführen.

Die Gamma-Linolensäure ist für den gesamten Stoffwechsel von Bedeutung.

### Gamma-Linolensäure erweist sich günstig bei:

- Prämenstruellem Syndrom (PMS)
- Menstruationsstörungen
- Wechseljahrbeschwerden
- Trockener, empfindlicher, juckender Haut
- Neurodermitis
- Hyperaktivität



*Espara*

### Borretsch-Öl Vitamin E 75 Kapseln

Art.: 7402401  
PZN (A): 4379255  
PZN (D): 11533018



Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

# Lernschwäche

## Wenn's in der Schule „hapert“

Längst ist das Thema „Konzentration und Gedächtnis“ nicht nur eines, das die ältere Bevölkerung interessiert sondern auch zunehmend im jüngeren Alter wird gefragt, wie man denn dem Gehirn auf die Sprünge helfen kann. Die geistige Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen auch sehr junger Kinder können leiden, wenn die Ernährung nicht stimmt.

**E**s gibt entweder gar kein Frühstück oder eben eines, das **keine wertvollen Vitalstoffe** liefert. Es wird **zu viel Zucker und das falsche Fett** aufgenommen. Auch unter Tags sind dann zucker- und fettreiche Nahrungsmittel an der Reihe und Obst und Gemüse werden wenig verzehrt. Schulkinder nehmen laut Ernährungsbericht **zu wenig Vitamin D** auf und sind **mit Eisen, Zink und Vitamin E mangelversorgt**. Eine Verbesserung der Schulverpflegung und gezielte Ernährung ist daher angesagt.

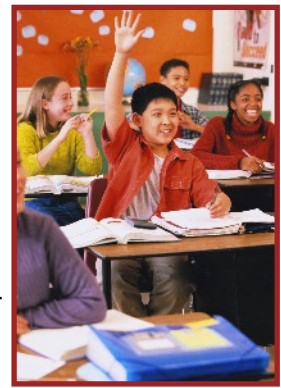
Es gibt zahlreiche Nährstoffe, die **für eine optimale Leistung des Gehirns** sehr wichtig sind. Vor allem so manches **Vitamin der B-Gruppe** als auch das **Vitamin E** zählen dazu. Dies hat sich durch zahlreiche Untersuchungen herausgestellt. Auch **essentielle Fettsäuren oder Wirkstoffe aus Lecithin** bringen das Gehirn in Schwung.

Lecithin-Wirkstoffe wie z.B. **Phosphatidylserin** oder **Phosphatidylcholin** verbessern die **Produktion wichtiger Neurotransmitter** (wie

z. B. Acetylcholin, Dopamin) und unterstützen so die Informationsübertragung im Gehirn. Inhalte werden besser abgespeichert und können wieder besser aufgerufen werden. Acetylcholin ist für schnelles Denken und ein gutes Gedächtnis unbedingt von Nöten. Zudem verbessern Phosphatidylserin und Phosphatidylcholin die Glucoseverwertung im Gehirn. Glucose ist der wichtigste Nährstoff der Hirnzellen und bringt somit die notwendige Energie.

Außerdem wurde festgestellt, dass Kinder, die hyperaktiv sind und sich schlecht konzentrieren können, oft an einem **Mangel an ungesättigten Fettsäuren** im Blut leiden.

Untersuchungen lassen zudem den Schluss zu, dass vor allem **die Omega-3-Fettsäure DHA** die Gehirnfunktionen erheblich verbessert. Zum einen stärkt sie direkt die Konzentrationsfähigkeit und zum anderen verbessert sie durch die allgemein durchblutungsfördernde Eigenschaft die Blutversorgung des Gehirnes.



*Espara*

### Gehirn.Power 60 Kapseln

Art.Nr.: 7401251  
PZN (A): 3551249  
PZN (D): 04128553

### Omega-3 75/250 Kapseln

Art.Nr.: 7401442/7401435  
PZN (A): 3741168/3741174  
PZN (D): 06722071/06722094

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

Espara GmbH • A-5020 Salzburg  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



# Veganismus

## Eine Lebensweise im Trend

Längst sind es nicht mehr nur einige wenige Freaks, die auf völligen Verzicht von tierischen Lebensmitteln und Gebrauchsartikeln (sowohl von toten als auch von lebenden Tieren) setzen. Die vegane Lebensweise aus Gründen der Ethik ist salonfähig geworden und man findet sie in allen sozialen Schichten und Altersgruppen. Aber was bedeutet eigentlich vegan?

Das Wort **vegan** geht zurück auf den Engländer Donald Watson, der im Jahr 1944 die **Vegan Society** gründete. Er wollte damit den **Unterschied zum Vegetarismus** darstellen, denn vegetarisch ist nur eine Vorstufe von vegan. Ein Vegetarier **verzichtet auf Lebensmittel von toten Tieren**, ein Veganer hingegen **verzichtet in der Ernährung auf Alles, was von Tieren kommt**, also auch z.B. auf Milch, Eier und Honig. Meist stehen **Gründe der Ethik** im Vordergrund für diese Umstellung. Das Leid der Tiere soll verhindert werden. Daher sind Veganer auch strikt, was die Dinge des täglichen Lebens betrifft. Nicht nur beim Essen sondern auch bei Kleidung, Kosmetikware und Gebrauchsgegenstände wird darauf geachtet, dass keine Tierversuche vorkommen oder tierisches Material verwendet wird. Lederware kommt daher nicht in Frage.

Vegane Ernährung ist vorteilhaft, wenn man auf Vielfalt achtet und sichert, dass man dem Körper **ausreichend Eiweiß** zuführt und kann ohne Probleme bis ins hohe Alter praktiziert werden. Man hat dabei z.B. bessere Chancen, sein Idealgewicht zu halten oder zu erreichen.

Wie diverse Umfragen zu Ernährungsgewohnheiten und Studien zeigen, **nimmt die Zahl der vegan lebenden Menschen immer mehr zu**. Der Umstieg muss aber gut vorbereitet sein, **damit es nicht zu Mangelzuständen** kommt. Es gibt eine Unmenge von Literatur und man lernt schnell, wie Nahrungsmittel kombiniert werden müssen, um sich gut mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

So kann ein z.B. drohender Eisenmangel durch eine Kombination eisenreicher Nahrungsmittel mit gleichzeitiger Aufnahme von Vitamin C leichter vermieden werden.

Der Schritt eines Menschen hin zur veganen Lebensweise ist ein deutliches Zeichen dafür, dass dieser sich in der Wertigkeit nicht über die Tiere stellt. Da die Umstellung doch eine immense Lebensveränderung mit sich bringt, ist dies sehr bewundernswert und mehrt die Hoffnung, dass die Menschheit zudem auch lernt, dass sich ein Mensch in der Wertigkeit nicht über einen anderen Menschen stellen soll. Denn auch hier gibt es noch dringenden Handlungsbedarf.

## G'SUNDE INFO



### Kaugummi kauen Ein einfacher Tipp bei Sodbrennen

Ein amerikanischer Ernährungsexperte konnte belegen, dass Menschen, die **häufig unter Sodbrennen** leiden, einfach geholfen werden kann. **Durch das Kauen von Kaugummi** nach einer Mahlzeit wird die Speichelbildung angeregt und die Magensäure neutralisiert. Durch das häufige Schlucken wird zudem die Säure aus der Speiseröhre transportiert.

Der Kaugummi sollte allerdings **keinen Pfefferminz-Geschmack** haben, da dieser den Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre begünstigen könnte.

# Vergangenheit und Zukunft

## ... und alles, was dazwischen liegt

Im Allgemeinen und im Speziellen tragen wir die Vorstellung einer „linearen Zeit“ in uns. Die Physik hat da so etwas wie den Begriff eines „Zeitpfeils“. Was ein bisschen verrückt wird in der täglichen Wahrnehmung. Weil wir irgendwie annehmen, wir könnten uns nach der einen Richtung bewegen (in die Zukunft nämlich), die andere (die Vergangenheit nämlich) wäre uns aber - naja, „vorbei“.

Und ja, die Diskussion über so etwas wie „Zeit“ ist gemeinhin etwas mühsam. Nicht, weil eine derartige Diskussion grundsätzlich mühsam wäre, sondern eher, weil wir dabei gerne Vorstellungen, Begrifflichkeiten vermengen, die man vorher trennen sollte.

So finden wir hierbei etwa eine Vorstellung von „objektiver Zeit“. Man könnte das dann auch „Geschichte“ oder „Historie“ nennen: es gibt ein wie immer geartetes „Objekt“ und für dieses können wir dann eine/seine Vergangenheit kennen. Und nur diese eine. Alternative Anschauungen kann's dazu nicht geben per definition.

Soweit, so gut, so verständlich. Aber gilt das auch für die **Wahrnehmung unseres eigenen Seins**? Also der Betrachtung eigener Vergangenheit, eigener Zukunft - und allem, was dazwischen liegt? Irgendwie gehen wir ja bei der Selbstreflektion von dem Postulat aus: „Die Vergangenheit ist (schon) vorbei, die Zukunft können wir (aber noch) beeinflussen.“ Denn ersteres scheint uns ja offensichtlich. Zweiteres auch. Wie wäre es denn aber, wenn das Postulat lauten müsste: „Die Zukunft passiert von selbst. Aber unsere Vergangenheit können wir verändern“..?



Das würde letztlich all unsere **Kausalität** auf den Kopf stellen. Wir leben unser Leben schließlich aufgrund der Annahme, dass für alles, was geschieht, es auch eine entsprechende Ursache gibt. Denn ohne Ursache keine Wirkung. Keine Wirkung ohne einen Auslöser. Immer dem Zeitpfeil entlang.

Und/aber dann sitzen wir so da und denken (meditieren/träumen) so vor uns hin und stoßen plötzlich auf ein Ereignis, ein Bruchstück, das all unser Sein verändert. Alles, was wir plötzlich als „unverrückbare Vergangenheit“ betrachteten, zeigt sich in anderem Licht. Aus Ursachen wurden Wirkungen, irgendwelche Wirkungen/Ereignisse haben plötzlich ganz andere Ursachen. Und das Gesamtbild, das wir in uns (und vor uns her, besser wohl: hinter uns nach) trugen, ist plötzlich ein völlig anderes.

Und der etwas zweifelhafte Ausspruch gewinnt nunmehr eine etwas andere Bedeutung: „Das **Einzige, das wir verändern können, ist unsere Vergangenheit**“. Denn die Zukunft zu verändern, das bleibt uns immer Hypothese. Wir tun etwas und gehen implizit davon aus (also, unser Verstand tut's), dass wir damit eine Veränderung bewirken. Rückblickend scheint's ja so. Nur sicher sein, sicher sein können wir uns nie.

Also ist alle Zukunft Hypothese, alle Vergangenheit eine vorübergehend zusammenhängende Wahrnehmung. Bleibt nur der Rest: alles dazwischen. Als Auslöser für weiteres.

**Der Autor ist Grafiker und lebt mit seiner Lebensgefährtin und den beiden Hunden am Rande von Salzburg.**  
**Email: [thomas.harlandner@bioblick.at](mailto:thomas.harlandner@bioblick.at)**

*Espara*

Espara GmbH  
5020 Salzburg, Austria  
Tel.: (0662) 43 23 62  
<http://www.espara.com>

# Viele Produkte mit Vegan-Label!



**VEGAN**



 Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern