



# Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

http://www.bioblick.at • redaktion@bioblick.at  
Ausgabe 1/2016

**AKTUELL**



**Darmflora**

**LEXIKON**



**Calcium**

**AKTUELL**



**Vegane Gesellschaft**

**Dr. med. Heidi Eder**

# Cholesterin Fettwerte im Fokus

Seite 4



## Cholesterin - wie reguliert man auf natürliche Weise die Blutfette?

Laut Untersuchungen weisen nur etwa 13 Prozent der Österreicher Idealwerte auf. **Zusammenhänge zwischen hohen Blutfettspiegeln und Herz-Kreislauf-Erkrankungen** sind seit langem bekannt.

TITELTHEMA  
4



## Knoblauch (Allium sativum)

Knoblauch besitzt zahlreiche günstige Eigenschaften, die sich **positiv auf unseren Organismus** auswirken. Viel Knoblauch essen ist daher gesund und man sollte den „gewissen“ Knoblauchduft gerne dafür in Kauf nehmen.

LEXIKON  
7



## Selen

Die Selen-Zufuhr über Lebensmittel ist oft nicht ausreichend, da in Europa die **landwirtschaftlich genutzten Böden selenarm** sind. Zu den **selenreichen Lebensmitteln** zählen etwa Champignon, Knoblauch, Brokkoli und Meeresfrüchte.

LEXIKON  
8



## Darmflora und Körpergewicht

Unser Darm enthält Unmengen an **Bakterien**, die dem Körper aber nicht schaden, sondern im Gegenteil lebenswichtig sind. Diese **Darmflora** beeinflusst die Verdauung, das Immunsystem, die Vitamin-Produktion - **und das Körpergewicht**.

AKTUELL  
9



## Calcium - Entwarnung für's Herz

Studien schürten immer wieder den Verdacht, der Mineralstoff **Calcium** sei ein **Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen**. Nun zeigte sich aber, dass diese Befürchtungen **jeder Grundlage entbehren**.

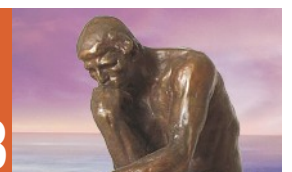
LEXIKON  
12



## Gehirn-Jogging

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

G'SUNDES ECK  
13



## G'sunde Rezepte

Unsere Rezeptidee haben wir in dieser Ausgabe dem Thema „vegan“ gewidmet. Auch mit dem **Verzicht auf tierische Zutaten** kann man leckere Mahlzeiten zaubern, die zudem viele gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe aufweisen.

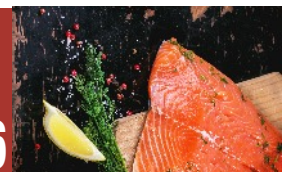
G'SUNDES ECK  
14



## Omega-3-Fettsäuren

Seit mehr als 30 Jahren gibt es Studien, die den **Schutzeffekt von Omega-3-Fettsäuren** auf das kardiovaskuläre System nachweisen und den **Nutzen von EPA und DHA für die Herzfunktion** bestätigen.

LEXIKON  
16



## Plan International

„Plan International“ ist **eines der ältesten und größten Kinderhilfswerke** und will eine Welt gestalten, in der Kinder keine Armut leiden, sich gesund und frei entfalten können und in der Kinder mit **Würde und Respekt** behandelt werden.

SOZIALES  
17



## Passionsblume (Passiflora incarnata)

Die **Passionsblume** ist eine Kletterpflanze und war bereits bei den Indianern wegen ihrer **beruhigenden Wirkung** als Heilpflanze beliebt. **Die europäische Heilpflanzenkunde** schätzt die Passionsblume jedoch ebenso.

LEXIKON  
20



## Vegane Gesellschaft Österreich (VGÖ)

„Vegan“ ist im österreichischen Alltag angekommen. Und die VGÖ agiert in erster Linie als **Anlauf- und Servicestelle** für alle Interessierten. Sie fungiert zudem als **Schnittstelle zwischen Konsument\_innen, Medien und der Wirtschaft**.

AKTUELL  
21



# Sehr geehrte Leser!

## Das neue Jahr 2016 schreitet voran ...

... und nach einem weder sehr langen noch sehr intensiven Winter hat bereits der Frühling Einzug gehalten. Die Grippewelle hat mit Ausklang des Winters noch stark zugeschlagen und wir hoffen, Ihr Immunsystem hat die Viren erfolgreich abwehren können oder zumindest dazu beigetragen, dass Sie die Erkrankung unbeschadet überstanden haben.

**N**un ist die kalte, dunkle Jahreszeit vorbei und wir tanken Sonne, Wärme und frische Luft und unser Bewegungsdrang nimmt zu. Gut so, denn es vergeht kein Tag an dem nicht irgendwo irgendwer auf die Notwendigkeit von ausreichender Bewegung hinweisen würde.

**J**üngst wurde sogar berichtet, es wäre **besser, körperlich fit und leicht überge-  
wichtig zu sein als schlank und unbe-  
weglich**. Daher rauf auf's Rad oder rein in die Wanderschuhe. Erfreuen wir uns an der Natur, atmen wir frische Luft und machen so wertvolle Bewegungseinheiten. Der Körper wird es danken. So sehen **Blutzuckerspiegel und Blutfettspiegel** bei Menschen, die sich viel und gerne bewegen wesentlich besser aus als bei Bewegungsmuffeln.

Dem **Blutfettspiegel** haben wir in dieser Ausgabe auch unser **Titelthema** gewidmet. Weiters lesen Sie, wie die **Zusammensetzung der Darmflora** die Figur beeinflusst. Dem veganen Trend gemäß haben wir die „**Vegane Gesellschaft Österreich**“ ersucht, sich in

unserem Magazin vorzustellen. Und neben einer Information über den **Mineralstoff Selen** finden Sie noch so manche weitere interessante Themen in diesem Heft.

**Gesunde Rezepte, Buch- und Webseitenempfehlungen** sind fixer Bestandteil unseres Magazins ebenso wie auch die **Gehirnjogging-Aufgaben**. Auf unserer Seite „**Soziales**“ stellen wir diesmal den Verein „**Plan International**“ vor, der sich über jede Form der Unterstützung sehr freuen würde.

**Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!**

**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)



# Cholesterin & Co.

## Wie reguliert man auf natürliche Weise die Blutfette?

Österreich hat ein Cholesterinproblem – laut Untersuchungen weisen nur etwa 13 Prozent der Österreicher Idealwerte auf. Andernorts ist es ebenso. Auch wenn man durch derartige Meldungen nicht in eine Cholesterin-Hysterie verfallen sollte, so steht trotzdem der Zusammenhang zwischen hohen Blutfettspiegeln und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fest.

**C**holesterin, dessen Name sich von dem lateinischen Wort für Galle ableitet, ist ein Naturstoff, der in allen tierischen Zellen zu finden ist. **Cholesterin ist lebensnotwendig und erfüllt viele Funktionen.** Als Bestandteil der Zellmembran, erhöht es die Stabilität dieser und ist gemeinsam mit den Eiweißbestandteilen für das **Ein- und Ausschleusen von Signalstoffen** verantwortlich. Cholesterin ist auch ein wichtiger **Baustein für die Hormonproduktion** (Steroidhormone) und die Bildung der Gallensäure. Cholesterin wird zu 90% im Körper selbst hergestellt und die Aufnahme über die Nahrung ist nur gering. Daher stellt sich die Frage, ob eine Lebensstiländerung tatsächlich zur Reduktion des Blutcholesterinwertes führen kann – eine Frage, die auch die Wissenschaft in zwei Lager spaltet. Mehr dazu weiter unten. Neben Cholesterin findet man noch andere Fette im Blut.

### Was sind eigentlich die Blutfette?

Es sind jene Fette und fettähnlichen Substanzen, die im Blut transportiert werden. Sie

gehören zur Gruppe der **Lipide**, die sich im Wasser kaum lösen. Daher werden die Fette **im Blut an Trägerproteine gebunden**. Die Fette sind eine wichtige Nahrungsquelle und, da sie den höchsten Energiegehalt besitzen, auch der mengenmäßig wichtigste **Speicherstoff**.

Den größten Anteil an Nahrungsfetten machen die **Triglyceride** aus (ca. 90%), dann gibt es **Cholesterin, fettlösliche Vitamine und Phospholipide**. Damit Fett im Blut transportiert werden kann, wird es an die sogenannten **Lipoproteine** gebunden – Eiweißstoffe, die die Fettträgerfunktion übernommen haben. Es gibt verschiedene Arten wie z.B. Chylomikronen (transportieren Triglyceride aus dem Darm über den Lymphweg ab zum Blut), VLDL (transportieren Triglyceride, Cholesterin und Phospholipide von der Leber zu den Geweben), LDL (transportieren Cholesterin zu den Geweben), HDL (transportieren überschüssiges Cholesterin von den Geweben zurück zur Leber). Da der Blutfettgehalt in Korrelation zum Risiko für Herz-Kreislauf-

## G'SUNDE INFO



### Heidelbeeren für den Blutdruck

#### Tägliche Beerenration senkt erhöhte Werte

Frauen haben nach der Menopause ein **höheres Risiko an Bluthochdruck zu erkranken** als Männer. Ursächlich dafür sind Versteifungen der Blutgefäße. Um dies auszugleichen sollten Frauen besonders im Wechsel darauf achten, dass sie viele **Antioxidantien wie Anthozyane, Flavonoide etc.** aufnehmen.

**Heidelbeeren** z.B. sind reich an antioxidativ wirkenden Pflanzenstoffen. Die **Polyphenole** in der Blaubeere reduzieren schädliche reaktive Sauerstoffspezies, wodurch es zur **Entspannung der Gefäßwände** kommt.

Erkrankungen steht, kommt der **Analyse des Blutfettgehaltes** Bedeutung zu.

Eine **Störung im normalen Blutfettgehalt** kann genetische Ursachen haben (man nennt dies primäre Hyperlipoproteinämie) und/oder durch äußere Faktoren verursacht werden. Auch im Rahmen anderer Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Nieren- oder Lebererkrankungen kann es zur Veränderung des normalen Blutfettspiegels kommen. Zu den äußeren Faktoren zählen in erster Linie **schlechte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel und übermäßiger Alkoholkonsum**. Ein Mangel an körperlicher Aktivität zeigt sich vor allem in den HDL-Cholesterin-Werten – diese sind dann zu niedrig. Übergewicht führt meist zu erhöhten Triglycerid- und erniedrigten HDL-Cholesterinwerten. Auch **Medikamente** beeinflussen die Fettwerte; so können Blutdrucksenker den Gesamtcholesterinwert steigern und das HDL verringern. **Antikontrazeptiva** (hormonelle Verhütungsmittel) erhöhen die Triglyceridwerte.



Da HDL-Cholesterin als „**gutes Cholesterin**“ vor Arteriosklerose schützt und LDL-Cholesterin die Arterienverkalkung fördert, ist das richtige Verhältnis dieser beiden wichtig. Die Triglyceridwerte sind meist in Korrelation mit den Cholesterinwerten erhöht. Es gibt aber auch isolierte Formen.

Strikte Normalwerte an Cholesterin und Triglyceriden zu definieren ist generell schwierig und wie bereits erwähnt hat dieses Thema zu vielen kontroversen Diskussionen geführt. Es gibt Studien, die Zusammenhänge zwischen erhöhten Blutfettwerten und Durchblutungsstörungen (koronare Herzkrankheit, arterielle Verschlusskrankheit, Schlaganfall) nachweisen, es gibt aber auch Studien, die dies nicht tun. Kritiker gehen sogar so weit zu behaupten, eine Cholesterinsenkung sei völlig nutzlos. Wie so oft wird auch hier die Wahrheit wahrscheinlich in der Mitte liegen.

Die **Beziehungen zwischen der Höhe der Blutfette und dem Gesundheitsrisiko** sind fließend und hängen von vielen zusätzlichen



60 KAPSELN  
Espara  
**Roter Reis-Komplex**  
Schisandra Prolin Lysin  
5 mg Monacolin pro Kapsel  
CHOLESTERINSPIEGEL  
VEGAN  
FRUCTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

**Roter Reis-Komplex**  
60 Kapseln

Art.: 7402432  
PZN (A): 4487246

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

Faktoren ab. Normalwerte der einzelnen Fette sollten daher immer nur Richtwerte sein und im Gesamten beurteilt werden. Wichtiger als die Werte der einzelnen Fette ist vielmehr **das richtige Verhältnis der Fette zueinander** (z.B. der LDL/HDL-Quotient).

Erhöhte Blutfettwerte, so denn sie nicht in extremen Höhen liegen, sollten zuallererst durch Bewegung und Gewichtsreduktion reguliert werden. Medikamente mit starken Nebenwirkungen sollten erst Mittel der zweiten Wahl sein, sofern sie nicht wirklich eindeutig indiziert sind.

Natürliche Mittel zur Regulation der Blutfettwerte sind vorzuziehen. Dazu gehört z.B. die **Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Pflanzen wie z.B. Leinöl**. Welche Schutzeffekte Omega-3-Fettsäuren auf die Herzgesundheit haben, ist im Lexikon-Artikel auf Seite 16 zu lesen.

**Zimt** 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.

Die **Artischocke** ist nicht nur gut für die Leber sondern **reduziert den Gesamtcholesterinspiegel und erhöht das HDL-Cholesterin**. Auch dem Mineralstoff **Magnesium** werden blutfettsenkende Eigenschaften zugesagt.

In das Interesse gerückt ist in letzter Zeit der **rot fermentierte Reis**. Es handelt sich dabei um gekochten, weißen Reis, dem unter kontrollierten Bedingungen **Pilzstämme der Gattung „Monascus“** zugegeben werden. Durch den Fermentationsprozess werden verschiedenste Substanzen gebildet, unter anderem einige, die die intensive Rotfärbung verursachen. Wird dieser **Rotschimmelreis** getrocknet und gemahlen, dann entsteht daraus **rotes Reismehl** (chin. Hong Qu). Durch die Fermentation entsteht auch, auf natürliche Weise, der Stoff **Monacolin K**, eine

Substanz, die die Cholesterinsynthese in der Leber hemmt.

Studien haben gezeigt, dass Roter Reis zur **Senkung von Triglycerid- und LDL-Cholesterinwerten** beitragen kann. Monacolin gilt als Hemmstoff der Cholesterinbiosynthese. Die reversible kompetitive Hemmung des Enzyms HMG-CoA-Reduktase verhindert die Bildung von Mevalonsäure und damit von Cholesterin. Da auch die Produktion von Ubichinon (Co-Enzym Q) diesen Syntheseweg geht, wird auch dessen Produktion gehemmt. Daher sollte **bei erhöhter Aufnahme von Monacolin** (oder der Verwendung von Lipidsenkern, die Statine enthalten) **auf eine ausreichende Q10-Versorgung** geachtet werden. Rotschimmelreis sollte nicht gemeinsam mit Arzneimitteln zur Cholesterinsenkung und anderen Arzneimitteln (wie z.B. Antibiotika, Antimykotika, Verapamil, Coumarinderivate) verwendet werden.

Die EFSA (European Food Safety Authority) hat aufgrund klinischer Studien Health Claims für die Wirkung von Monacolin K auf den LDL-Cholesterinspiegel genehmigt.

Die Idee zur **Fermentierung des Reises** stammt aus China und dort ist Rotschimmelreis schon lange ein wichtiges Mittel in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Bereits seit mehreren Jahrhunderten wird in Ostasien Rotschimmelreis zum Färben, Aromatisieren und Konservieren von Lebensmitteln sowie auch als Heilmittel zur Verdauungsförderung und Verbesserung der Durchblutung verwendet. In chinesischen Studien seit den 90er Jahren hat sich gezeigt, dass rotes Reismehl wirksam ist bei erhöhten Blutfettwerten und indirekt auch positive Effekte bei Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes zeigt.



# Knoblauch (*Allium sativum*)

## Gewürz und Heilmittel in einem

Knoblauch, in Südeuropa heimisch und nun in ganz Mitteleuropa angebaut, bessert nicht nur so manche Speise geschmacklich auf sondern besitzt auch zahlreiche günstige Eigenschaften, die sich positiv auf unseren Organismus auswirken. Viel Knoblauch essen ist daher gesund und man sollte den „gewissen“ Knoblauchduft gerne dafür in Kauf nehmen.

**D**ie positiven Effekte des Knoblauchs sind schon lange bekannt. Bereits im ‚Papyrus Ebers‘ (einer Sammlung von Heilrezepten aus dem 16. Jahrhundert v. Chr.) sind mehrere Knoblauch-Rezepturen zu finden.

Knoblauch ist ein **beliebtes Vorbeugemittel gegen Durchblutungsstörungen**. Er reduziert das Arterioskleroserisiko, fördert die Durchblutung und hat günstigen Einfluss auf die **Zusammensetzung der Blutfettwerte**. Er senkt den Triglycerid- und LDL-Cholesterinwert, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, erweitert die Blutgefäße und entspannt sie. Dadurch wird **auch der Blutdruck gesenkt**. Knoblauch besitzt zudem blutgerinnungshemmende Eigenschaften und beugt damit der Bildung von **Blutgerinnseln** vor.

Mittels Knoblauch werden die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gefördert. Er beeinflusst nicht nur unser Herz-Kreislaufsystem sondern wirkt auch **immunstärkend und antimikrobiell**. In Zeiten erhöhter Virenbelastung (Erkältungszeiten) sollte man Knoblauch roh zu sich nehmen.



Der Hauptwirkstoff in Knoblauch ist das **Alliin**, das durch Verarbeitung (wie z.B. Hacken) **in Allicin umgewandelt** wird. Allicin verursacht im Körper die günstigen Wirkungen ist aber auch für den typischen Körpergeruch nach dem Konsum von Knoblauch verantwortlich. Allicin erhöht im Blut den Spiegel der beiden antioxidativ wirkenden **Enzyme Katalase und Glutathionperoxidase**, wodurch Knoblauch auch antioxidative Wirkung hat. Freie Radikale werden abgefangen und Zellschäden vorgebeugt. Im Darm werden **krankmachende Keime abgewehrt**, die gesunde Darmflora jedoch nicht geschädigt. Auch **Harnwegsinfekten** kann Knoblauch aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung vorbeugen.

### Die Wirkungen von Knoblauch:

- Fördert die Durchblutung
- Wirkt antioxidativ
- Wirkt antibakteriell und antiviral
- Stärkt das Immunsystem

bezahlte Anzeige

30 ML  
Espara  
Alchemistische Essenz  
**Knoblauch**  
Compositum  
HERZ • KREISLAUF

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Knoblauch  
Compositum  
Alchemistische  
Essenz**

30 ml

Art.: 7101816  
PZN (A): 4487223

Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

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



# Selen

## Der unentbehrliche Mineralstoff

Selen (chem. Zeichen: Se) kommt im Boden vor, der Gehalt ist aber sehr schwankend, weshalb die Zufuhr über Lebensmittel oft nicht ausreichend ist. In Europa ist die Selenversorgung eher mangelhaft, da die landwirtschaftlich genutzten Böden selenarm sind. Zu den selenreichen Lebensmitteln zählen etwa Knoblauch, Zwiebel, Brokkoli, Körner und blaue Weintrauben.

**F**rüher galt Selen als hochgiftig. Nun weiß man, dass Selen für den Menschen **lebenswichtig** ist. Erst bei einer 10-20-fach erhöhten Aufnahme (d.h. bei 1000 – 2500 µg) kann es zu Nebenwirkungen kommen.

Selen erfüllt zahlreiche Aufgaben im menschlichen Stoffwechsel. Die wichtigste davon ist wohl **die Rolle als Antioxidans**. Selen ist Bestandteil der Glutathionperoxidase, die das wichtigste und in jeder Körperzelle vorkommende körpereigene Antioxidans darstellt. In dieser Funktion **schützt Selen vor Arteriosklerose, Herzinfarkt, vorzeitiger Zellalterung, Katarakt, Schwermetallschäden** etc. Die selenhaltige Glutathionperoxidase beeinflusst aber auch die Produktion wichtiger Botenstoffe, die das Immunsystem steuern.

Selen ist für die **Herzfunktion** von großer Bedeutung. Dies wurde klar, als man in China feststellte, dass ein starker Selen-Mangel die Ursache für die Keshan-Krankheit ist, einer schweren degenerativen Herzerkrankung, die nicht selten zum Tod führt.

Selen **stärkt und schützt das Lebergewebe** bei z.B. Alkoholschäden und die Bildung des aktiven Schilddrüsenhormones T3 (Trijodthyronin) wird durch ein selenabhängiges Enzym katalysiert. Weiters unterstützt Selen die **Entgiftung** indem es unlösliche Verbindungen mit Schwermetallen wie z.B. Blei oder Cadmium bildet, die über die Verdauungsorgane ausgeschieden werden. Selen wirkt auch entgiftend bei **Pilzgiften** oder Rückständen von Pflanzenschutzmitteln. Auch die **Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie** können mit Selen gemildert werden. Eine krankhaft erhöhte Schuppenbildung, wie sie bei Schuppenflechte (Psoriasis) vorkommt, wird positiv beeinflusst und bei Rheuma eine lindernde und vorbeugende Wirkung erzielt.

### Die Wirkungen von Selen:

Antioxidans
Herzfunktion
Immunsystem
Entgiftung
Leberschutz
Schilddrüsenfunktion

**Selen  
150µg  
60 Kapseln**

Art.-Nr.: 7402418  
PZN A: 4483573  
PZN D: 11857637

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

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



# Unsere Darmflora

## Welchen Einfluss hat sie auf unser Körpergewicht?

Unser Darm enthält eine Unmenge an Bakterien, genau gesagt ca. 100 Billionen Keime. Diese schaden dem Körper aber nicht, sondern sind im Gegenteil lebenswichtig. Die Darmflora, so ist bekannt, beeinflusst die Verdauung, das Immunsystem und die Vitamin-Produktion. Nun wurden auch Zusammenhänge mit dem Körpergewicht festgestellt.

**E**twa **500 verschiedene Arten von Bakterien leben in unserem Darm**. Sie sorgen für ein gutes Funktionieren des Darmes, wirken auf den **Stoffwechsel** ein und wehren schädliche Mikroorganismen ab.

Darmbakterien spielen zudem eine Rolle in der **Vitaminversorgung** indem sie verschiedene Vitamine wie z.B. Biotin und Vitamin B12 aufbauen. Auch für die **Produktion von Vitamin K** ist die Darmflora verantwortlich und somit für die normale Funktion des Blutgerinnungssystems. Die Darmbakterien bauen schädliche Stoffe in der Nahrung ab, tragen zur Energieversorgung der Darmzellen bei und verhindern, dass sich schädliche Bakterien im Darm ausbreiten und Infektionen hervorrufen.

Werden diese guten Darmbakterien (**Darmflora oder Darmmikrobiom** genannt) durch ein Übermaß an krankmachenden Keimen verdrängt, dann kommt es neben Verdauungsstörungen natürlich auch zu einer Schwächung der Abwehrkräfte, da unser Darm ein wichtiges Immunorgan ist. Viele Befindlichkeitsstörungen sind auf ein **Ungleichgewicht in der Darmbesiedelung** zurückzuführen, ohne dass eine spezielle Krankheit diagnostiziert werden kann.



Die Wissenschaft hat nun entdeckt, dass die Zusammensetzung der Darmflora sogar einen Einfluss auf das Körpergewicht hat. Es wurde festgestellt, dass **Personen im selben Haushalt oft eine sehr ähnliche Zusammensetzung der Darmflora** aufweisen. In den Untersuchungen wurde erkannt, dass das Darmmikrobiom bei Übergewichtigen ziemlich eintönig ist im Gegensatz zur Artenvielfalt bei normalgewichtigen Personen. Auch das Verhältnis der einzelnen Stämme zueinander ist nicht korrekt. Bei adipösen Menschen findet man häufig den Bakterienstamm Firmicutes, hingegen ist das Auftreten von Bacteroidetes reduziert. Dies führt zu einer **veränderten Verwertung der Nahrung**.

In einer Studie wurden zwei Gruppen von Probanden untersucht: die mit einer artenreichen Darmflora und die mit einer eher geringeren Besiedelung, die übergewichtig war. Das Ergebnis der Studie war, dass **das Risiko für körperliche Entzündungserscheinungen und Gewichtszunahme** umso niedriger ist, **je größer die Vielfalt der Bakterien im Darm**. Wissenschaftler berichteten im Fachmagazin „Nature“, dass die Wahrscheinlichkeit für Fettleibigkeit und Insulin-Resistenz steigt, wenn die Vielfalt der Bakteriengesellschaft im Verdauungstrakt gering ist.

Die Darmflora wird durch verschiedenste Faktoren beeinflusst. Besonders schädlich für das Mikrobiom des Darmes ist die Einnahme von **Antibiotika**. Sie kann zu vorübergehenden Kurzzeitveränderungen bis hin zu dauerhaften Schäden führen. Daher ist es besonders wichtig, nach einer erfolgten Antibiotikatherapie die Darmflora **mit geeigneten probiotischen Mitteln**, die eine große Vielfalt an Bakterien aufweisen, wieder aufzubauen. Aber auch der Lebensstil beeinflusst die Keimbildung in unserem Darm. Stress z.B.



wirkt sich sehr negativ auf die Darmflora aus und daher ist vor allem bei Darmsanierung auch an eine Stressreduktion zu denken.

Führt man „gesunde Bakterien“, sogenannte **Probiotika wie z.B. Bifidobakterien** über die Nahrung zu, so ist es wichtig, auch **Präbiotika** zu sich zu nehmen. Damit sich die Probiotika gut vermehren können, brauchen sie nämlich auch entsprechende Nahrung – vor allem Ballaststoffe, die sogenannten Präbiotika. Dies sind **unverdauliche Nahrungsbestandteile, die das Wachstum bzw. die Aktivität von Mikroorganismen** (und zwar nur von gesundheitsfördernden Bakterien) im Darm derart **steigern**, dass sich positive Wirkungen auf den Organismus ergeben.

Zu diesen **Präbiotika** zählt man **z.B. Inulin**, ein Polysaccharid aus Fructose, wie es von vielen Pflanzen synthetisiert wird. Den Namen erhielt es vom lateinischen Namen der Pflanze Alant (*Inula helenium*), in der Inulin zum ersten Mal entdeckt wurde. Besonders reichlich enthalten ist Inulin z.B. in **Chicorée**,

**Pastinaken und Topinambur**. Als Präbiotikum dient Inulin den Darmbakterien als Nahrung. Die Milchsäurebakterien produzieren dabei Milchsäure, wodurch der Darm angesäuert wird und sich pathogene Keime nicht so leicht ansiedeln können. **Inulin kann auch die Calcium- und Magnesiumaufnahme aus der Nahrung erhöhen**. Inulin schmeckt zwar etwas süßlich, beeinflusst aber den Blutzuckerspiegel nicht. Daher ist es beliebter **Stärkeersatz in Diabetikerprodukten**. Bei Fructoseintoleranz muss auf Inulin allerdings verzichtet werden.

Neben Pro- und Präbiotika gibt es auch noch **Synbiotika**. Dies sind Produkte, die sowohl lebende Mikroorganismen (also Probiotika) enthalten als auch nichtverdauliche Zutaten (also Präbiotika).

Österreich hat in den letzten Jahren „zugekommen“ – bereits **rund 40% der Erwachsenen** zwischen 18 und 64 Jahren **sind übergewichtig**, wobei wesentlich mehr Männer von Übergewicht betroffen sind als Frauen.

**Bewegung und Ernährungsmodulation** sind nach wie vor die wichtigsten Eckpfeiler in der Bekämpfung von Übergewicht. Fitness ist für die Gesundheitsprognose der wichtigste Faktor – dies betonen Wissenschaftler immer wieder. Mit dem Wissen um die richtige Zusammensetzung der Darmflora sollte man daher nicht auf Bewegung verzichten. Vielmehr ist die **Darmsanierung** ein weiterer Eckpfeiler hin zu mehr Gesundheit.

**Espara**

**Acidophilus**  
60 Kapseln  
Art.: 7400629  
PZN (A): 2713649  
PZN (D): 00394341

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

bezahlte Anzeige

# 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 Anti-stressmittel, 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 diesem Grund fördert das Mehrner bei regelmäßigem Konsum die schonende Darmreinigung ohne den Organismus zu belasten.

Ein Darm, der keine schädlichen Ablagerungen 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.





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.mehrnerheilwasser.com](http://www.mehrnerheilwasser.com)

**Trinken Sie Gesundheit!**

reichhaltig an natürlichen bioverfügbaren Mineralien

**Calcium & Magnesium**

ohne Kohlensäure  
wohlschmeckend

Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden und Apotheken



# Calcium

## Entwarnung: doch keine Gefahr für das Herz

Studien aus der Vergangenheit schürten immer wieder den Verdacht, der Mineralstoff Calcium sei ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen. Eine über 24 Jahre dauernde Studie zeigte nun aber, dass diese Befürchtungen jeder Grundlage entbehren. Vielmehr wurde sogar festgestellt, dass bei Calcium-Supplementation weniger Infarkte auftraten.

**S**chürten frühere Studien den Verdacht, bei **langdauernder Calciumsubstitution** würde das kardiovaskuläre Risiko aufgrund vermehrter Gefäßverkalkung ansteigen, konnten die Ergebnisse einer prospektiven Kohortenstudie (Beobachtungsstudie) nun das Gegenteil beweisen.

Über den **Studienzeitraum von 24 Jahren** zeigte sich bei Frauen, die zur Osteoporose-Vorbeugung zusätzliches Calcium zu sich nahmen, **kein höheres Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko** im Vergleich zu Frauen, die ihre Nahrung nicht ergänzten. Selbst wenn Calcium über viele Jahre hinweg supplementiert wurde, hatte dies keinen negativen Einfluss auf das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Es konnte sogar das Gegenteil festgestellt werden. Innerhalb von 24 Jahren erlitten Frauen mit zusätzlicher Calcium-Versorgung deutlich weniger kardiovaskuläre Erkrankungen als Frauen ohne Supplementation des Knochenvitalstoffes Calcium.

Auch bei der Untersuchung in **Subgruppen** (Nichtraucherinnen, sportlich aktive Frauen, Frauen ohne Bluthochdruck oder ohne erhöhte Blutfettwerte) konnte die zusätzliche Aufnahme von Calcium mit einem geringeren Herzinfarkt- sowie Schlaganfall-Risiko assoziiert werden.

Da die Frauen, die zur Osteoporose-Vorbeugung Calcium zu sich nahmen meist auch insgesamt gesünder lebten wurden die Ergebnisse auch unter Berücksichtigung von Alter, BMI und weiteren Herz-Kreislauf-Risikofaktoren überprüft. Auch hier lag das relative Risiko deutlich niedriger.

Daher kann Calcium **weiterhin zur Vorbeugung von Osteoporose verwendet werden**, ohne der Befürchtung, dadurch eine Arterienverkalkung und damit Durchblutungsstörung zu verursachen. Ob man nun Calcium auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlen soll, wird vermutlich in weiteren Studien geklärt werden.



## 311 mg natürliches Calcium aus fossilen Sango-Korallen

**Espara**

**Korallen-Calcium**  
60 Kapseln

Art.: 7401589  
PZN (A): 3337562  
PZN (D): 5450535

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

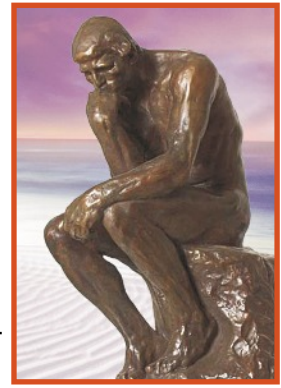
erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

bezahlte Anzeige

# Gehirn-Jogging

## Geistig frisch bis ins Alter

Für unser „Gehirntraining“ haben wir diesmal einige optische/logische Rätsel für Sie zusammengestellt. Danach sind erneut Wörter zu entwirren, d.h. richtig zu stellen, diesmal sind es thematisch Namen von Malern. Abschließend ein Suchrätsel, in das wir 10 Fehler hinein retuschiert haben. Wir wünschen Spaß mit diesem Gehirn-Fitness-Programm. Die Auflösungen finden Sie wie immer auf Seite 14.



### Optische Wahrnehmung

In den nachstehenden 4 Zeilen finden sich jeweils 4 Symbole. In jeder Zeile ist jedoch eines davon „irgendwie anders“, passt also so gar nicht zu den anderen. Welches?

A				
B				
C				
D				

### Wörter entwirren

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

- 1. SAPISCO > .....
- 2. GALLACH > .....
- 3. VOGGHAN > .....
- 4. LOWRAH > .....
- 5. REMEREV > .....

### 10 Fehler

Beim nachstehenden Bild („Die Freiheit führt das Volk“ von Eugène Delacroix) haben wir 10 Fehler hinein retuschiert. Können Sie diese herausfinden?





# Kochen ohne tierische Zutaten

## Vegane Rezepte einfach mal ausprobieren

Unsere Rezeptidee haben wir in dieser Ausgabe dem Thema „vegan“ gewidmet. Auch mit dem Verzicht auf tierische Zutaten kann man leckere Mahlzeiten zaubern, die nicht nur gut schmecken sondern auch viele gesundheitsfördernde wertvolle Inhaltsstoffe aufweisen. Hülsenfrüchte sind wertvolle pflanzliche Eiweißquellen und liefern viele B-Vitamine sowie Mineralstoffe (vor allem Eisen).

### Krautrouladen mit Linsenfüllung

#### Zutaten (4 Personen)

175 g braune Linsen, getrocknet, 1 TL Currypulver, 190 g Karotten, 2 Knoblauchzehen, 8 Kohlblätter, 1 TL Meersalz, 40 ml Olivenöl, 400 g Passata, 50 g Rosinen, 2 Stück rote Zwiebeln.

#### Zubereitung

Linsen kalt abwaschen und in einem Topf etwa eine Viertelstunde bissfest kochen. In der Zwischenzeit Karotten würfeln und mit der Hälfte des Olivenöls knackig anschwitzen.

Währenddessen in einem großen Topf Wasser mit Meersalz zum Kochen bringen und von dem Kohl Strunk und äußere Blätter entfernen, dann ins kochende Wasser geben (mit einer Fleischgabel oder einem Kochlöffel unter Wasser halten) und etwa eine Minute darin köcheln lassen. 1 oder 2 Blätter ablösen und den Vorgang wiederholen bis 8 Blätter abgelöst sind.

Linsen abgießen, abschrecken und abseihen; etwa die Hälfte pürieren und den Rest mit Karotten, Rosinen und Curry vermengen, dann nach Ge-

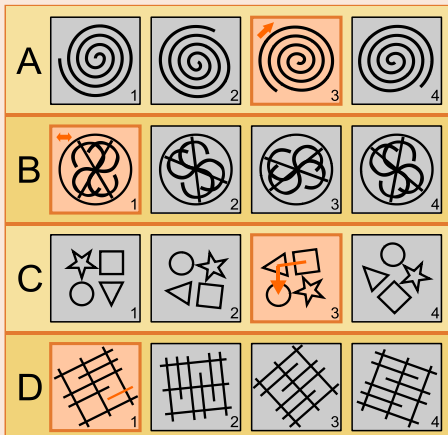
schmack salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch im restlichen Öl anschwitzen und mit Passata ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine ofenfeste Form geben. Backrohr bei 160 °C Umluft vorheizen.

Das Kohlblatt mit der Linsenmischung belegen, die Seiten einklappen und einrollen. Mit Garn, Zahnstochern oder Rouladenklammern fixieren und in der ofenfesten Form etwa 20 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Abgedeckt weitere 20 Minuten garen, dabei die Rouladen wenden. Mit Dill und nach Wunsch mit kleinen angegünsteten Karottenwürfeln servieren.



## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

### Optische Wahrnehmung:



### Wörter entwirren:

1. SAPPISCO wird zu **PICASSO**
2. VOGGHAN wird zu **VAN GOGH**
3. GALLACH wird zu **CHAGALL**
4. LOWRAH wird zu **WARHOL**
6. REMEREV wird zu **VERMEER**

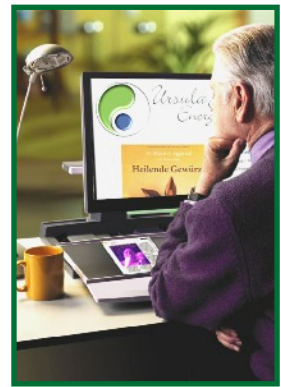
### 10 Fehler:



# Suchen & Finden im Internet

## Welche Suchmaschinen helfen?

„Das Internet ist für uns alle Neuland“ - sagte die Eine oder Andere. Aber wir suchen und wir finden. Nichtsdestotrotz kursiert immer noch der Begriff „googeln“. Das wäre so, wie zu sagen „Lass uns orfen!“ Wenn wir fernsehen (ORF) meinen. Dabei gibt es sehr viel mehr (freiere) Suchmaschinen als nur Google. Denn letztlich liefert Google nur das - was sie sehen wollen. Oder sollen ...



### IXQUICK

Jedes Mal, wenn Sie eine der gebräuchlichen Suchmaschinen nutzen, werden Ihre Suchanfragen, Ihre IP-Adresse, Suchbegriffe, Zeitpunkt Ihres Besuchs und ausgewählten Links gespeichert. Daraus wird dann zB passende Werbung generiert. Eine jener Suchmaschinen, die **Ihre IP-Adresse nicht speichern**, ist **IXQUICK**.

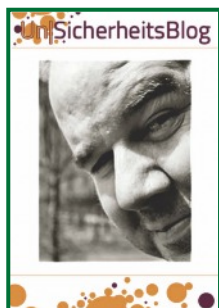
<https://www.ixquick.com/deu>



### MetaGer

**Datenschutz und Privatsphäre** gehören für uns zu den wichtigsten Gütern im Internet. Sie sind absolut schützenswert und dürfen keinesfalls kommerziell genutzt werden. Dafür engagiert sich der **Verein SUMA-EV**, der auch diese Suchmaschine betreibt. Für Viele gilt sie als sicherste Suchmaschine der Welt.

<https://metager.de>



### Alles im Überblick

Sichere Suchmaschinen als Google-Alternative sind also wichtig. Zum einen, um nicht völlig am Tropf von Google zu hängen, zum anderen, um sich nicht länger der mutmaßlichen Dauerüberwachung durch die z.B. „Datenkrake NSA“ auszusetzen. Aber: was macht eigentlich eine „**sichere Suchmaschine**“ aus?

<http://unsicherheitsblog.de/12-sichere-suchmaschinen-google-alternative/3972>

## G'SUNDE INFO

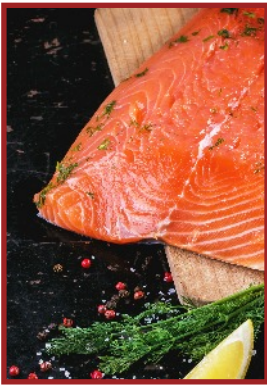


### Kopfschmerzen – wer kennt sie nicht?

Damit man nicht zur Tablette greifen muss, hier ein paar Hausmittel.

Ein **Vollbad** kann stressbedingte Kopfschmerzen lindern. Entspannende **Badezusätze wie Lavendel oder Melisse** unterstützen die Wärmewirkung des Bades. Auch **Rosmarin** im Badewasser kann helfen, die Schmerzen zu lindern. Er fördert die Durchblutung und löst Muskelverspannungen. Diese können auch durch Wärmespender im Nacken gelöst werden, wie z.B. Körner- oder Kräuterkissen oder eine heiße Kompresse.

Für **Anti-Kopfschmerz-Tees** eignen sich Weidenrinde, Melisse, Lindenblüte, Mädesüß, Lavendel, Rosmarin oder Schafgarbe.



# Omega-3 Fettsäuren

## Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System

Seit mehr als 30 Jahren gibt es Studien, die den Schutzeffekt von Omega-3-Fettsäuren auf das kardiovaskuläre System nachweisen. Demzufolge wurden von der EFSA auch Health Claims genehmigt, die den Nutzen von EPA und DHA für die Herzfunktion ausweisen. Eine Ernährung, die reich ist an Fisch und Omega-3-reichen Pflanzenölen ist deshalb empfehlenswert.

**M**it Hilfe von Omega-3-Fettsäuren kommt es zur **Beeinflussung der Zellmembran** mit antiarrhythmischer Komponente, zur hämodynamischen Modifikation, Verbesserung des Lipidstoffwechsels, sinkender Plättchenaggregation und antientzündlichen Effekten. Bemerkenswert ist, dass **EPA und DHA** nicht exakt die gleichen Eigenschaften haben und **sich in ihren Wirkungen gegenseitig verstärken**. Daher kommt der Kombination dieser beiden Fettsäuren besondere Bedeutung zu.

In zahlreichen Langzeitstudien konnten **die besonderen Eigenschaften von Fischöl** nachgewiesen werden. Hervorzuheben sind vor allem die DART Studie und die GISSI Studie. Bei beiden hat sich gezeigt, dass die erhöhte Aufnahme von DHA und EPA nach einem Herzinfarkt das Mortalitätsrisiko deutlich sinken lässt.

Fischöl **senkt das schädliche LDL-Cholesterin und erhöht das gute HDL-Cholesterin**. Durch eine Hemmung des blutdrucksteigernden Thromboxan A wird ein zu hoher

Blutdruck gesenkt. Auch antiarrhythmische Eigenschaften wurden festgestellt. Natürlich ist die Senkung der Blutfettwerte und des Blutdruckes auf die Wiederherstellung der natürlichen Körperfunktionen gerichtet, d.h. Fischöl wirkt regulierend, weshalb eine zu starke Absenkung nicht zu befürchten ist.

Omega-3-Fettsäuren beeinflussen aber nicht nur die Blutfettwerte sondern **verbessern die Durchblutung** auch indem sie die Kapillaren (= die kleinsten Arterien) erweitern und deren Elastizität erhöhen. Damit rote Blutkörperchen die Kapillaren leichter passieren können und nicht zu Verstopfungen führen wird ihre Elastizität erhöht. Mit Hilfe von Fischöl wird die Gerinnungsfähigkeit und Zähflüssigkeit des Blutes verringert.

„**EPA (Eikosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) tragen zu einer normalen Herzfunktion bei**“, so wurde von der europäischen Behörde EFSA die Angabe des Nutzens von Omega-3-Fettsäuren genehmigt. Und das nicht ohne guten Grund.

**Fisch-Öl Kapseln**  
mit  
**330mg EPA**  
**220mg DHA**

GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

bezahlte Anzeige  
erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

**Omega-3  
Fisch-Öl**

**75/200 Kapseln**

Art.: 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>



# Plan International

## Ein Kinderhilfswerk stellt sich vor

Plan International ist als eines der ältesten und größten Kinderhilfswerke in 51 Ländern in Afrika, Asien und Lateinamerika tätig, unabhängig von Religion und Politik. Plan will eine Welt gestalten in der Kinder keine Armut leiden, sich gesund und frei entfalten können, in der die Kinderrechte geschützt sind und in der Kinder mit Würde und Respekt behandelt werden.

**K**inder stehen im Mittelpunkt der Arbeit von **Plan International**. Ziel der Projekte des Kinderhilfswerks ist, **das Lebensumfeld der Mädchen und Buben dauerhaft zu stärken** – vor allem durch Bildung und Ausbildung, im Bereich Gesundheit, Einkommen schaffende Maßnahmen und über den interkulturellen Austausch, den die Patenschaften bieten.

Dieses Konzept überzeugt auch immer mehr engagierte Förderinnen und Förderer in Österreich – weltweit betreut **Plan International** 1,2 Millionen Kinderpatenschaften, davon bereits mehr als 8.000 über Österreich und erreicht so mit seinen nachhaltigen Selbsthilfeprojekten über neun Millionen Menschen. **Spenden sind in Österreich steuerlich absetzbar**. Das Kinderhilfswerk erhält **auch von prominenter Seite tatkräftige Unterstützung**: Rudi Klausnitzer, Dr. Christian Rainer, Senta Berger, Mag<sup>a</sup> Renate Brauner, Euke Frank, Thomas Figlmüller, Dr. Franz Vranitzky, Mag. Tarek Leitner oder Adele Neuhauser und viele weitere engagieren sich tatkräftig für benachteiligte Kinder.

Denn in vielen Teilen der Welt leben Mädchen und Buben in extremer Armut. Mädchen werden zusätzlich benachteiligt. Dagegen geht **Plan International** mit seiner **Kampagne „Because I am a Girl“** vor. Neben mehr Aufmerksamkeit für ihre Belange sollen über vier Millionen



Mädchen eine neunjährige Schulbildung erhalten. Denn **Bildung ist das wirksamste Mittel gegen Armut**. Ein Mädchen mit einer abgeschlossenen Bildung wird später heiraten und weniger Kinder bekommen. Zudem kann ein zusätzliches Schuljahr das spätere Einkommen eines Mädchens um zehn Prozent erhöhen. Durch die Kampagne erhalten sie **neues Selbstbewusstsein** und sind auf dem besten Weg, später selbst etwas in ihrer Gemeinde bewegen zu können.

Auf Initiative von **Plan International riefen die Vereinten Nationen (UN) den 11. Oktober als Welt-Mädchentag** aus. So wird weltweit speziell auf die Rechte von Mädchen aufmerksam gemacht, **Plan International** veröffentlicht an dem Tag unter anderem seinen jährlichen „Because I am a Girl“-Bericht zur Situation der Mädchen in der Welt. Rudi Klausnitzer und Wiens Vize-Bürgermeisterin Renate Brauner stellten den Bericht 2014 im Wiener Rathaus vor (Photo unten). „Für die Entwicklung von Ländern sind Mädchen und Frauen besonders wichtig“, sagte Mag<sup>a</sup> Renate Brauner. „Um Mädchen und ihre Rechte zu schützen, bin ich selbst Patin und unterstütze **Plan International**.“

**Plan International**  
Linke Wienzeile 4/2  
1060 Wien, AUSTRIA  
Tel.: +43 1 581 08 00 33  
[www.plan-international.at](http://www.plan-international.at)  
[info@plan-international.at](mailto:info@plan-international.at)



**Spendenkonto:**  
IBAN: AT08 3100 0001 5097 8261  
BIC: RZBAATWW  
Verwendungszweck: BIOBlick - Mädchen-Fonds

(1. Foto: Martha Adams, 2. Foto: David Bohmann)

GREENPEACE

# MAX GEGEN GOLIATH.

Mächtige Konzerne zerstören für schnelle Profite die Umwelt. Dadurch verlieren viele Menschen und Tiere ihre Lebensgrundlage. Danke an alle, die sich für einen friedlichen grünen Planeten einsetzen. [greenpeace.at/aktivwerden](https://www.greenpeace.at/aktivwerden)

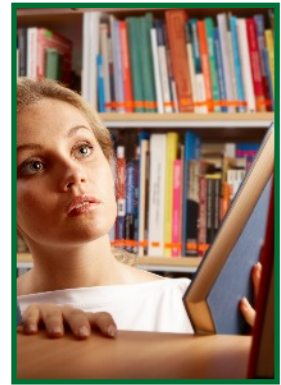
TBWA

Greenpeace dankt BIOBlick für die Unterstützung durch die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

# Unsere Buchempfehlungen

## Ratgeber und Wissenswertes

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei Ratgeber vor. Das Buch von Dr. Gasperl zeigt, welche 5 Säulen für die Gesundheit notwendig sind und wie man damit, ohne Verzicht auf Genuss, ein gesundes Leben führen kann. Im zweiten Ratgeber gibt es tolle Tipps für Kräuterwanderungen mit Kindern. Abschließend beschreibt Andrea Lapp-Schreiber ihren ungewöhnlichen Weg mit einer Tumorerkrankung.



### Gesund aus eigener Kraft

von Kneipparzt Dr. Hans Gasperl

Dr. Hans Gasperl arbeitete **nach dem Medizinstudium 35 Jahre lang als Landarzt, Kneipparzt und Homöopath**. Er moderiert die ServusTV-Sendung „Einfach gut leben“ und ist Vizepräsident des Kneippbundes. In diesem Buch beschreibt er die **5 Säulen für ein stabiles Gesundheitsmanagement**, denn Gesundheit und Genuss gehen Hand in Hand. Servus Verlag, ISBN 3710400236



### Das große kleine Buch: Kräuterwanderung mit Kindern

von Ines Scheiblhofer

Ines Scheiblhofer absolvierte **verschiedene Kräuterausbildungen** und arbeitete auf einem **Biobauernhof** mit Kräutern aller Art. In diesem Buch liefert sie wertvolle Tipps für das **Sammeln, Trocknen und die Verwendung von Kräutern**, die auch den Kindern Freude machen. Die wertvolle Naturapotheke wird den Kindern spielerisch dargebracht.

Servus Verlag, ISBN 371040066X



### Unkraut vergeht nicht: Weil ich das Leben liebe - nicht den Krebs

von Andrea Lapp-Schreiber

Das Buch berührt, klärt auf und lässt schmunzeln. Die Autorin beschreibt den ungewöhnlichen Weg, den sie mit einer **doppelten Tumorerkrankung** gegangen ist. Ihr **eigenverantwortlicher Umgang mit der Therapie** sorgte für neue Erkenntnisse in der schulmedizinischen Einrichtung. Verlag M.A.M. Maiworm, ISBN: 3943261093

## G'SUNDE INFO



### Beifuß zeigt erste Erfolge in der Krebstherapie

Neben der Malariawirkung nun auch Tumورهemmung festgestellt

Der Einsatz des im Beifuß enthaltenen **sekundären Pflanzenstoffs Artemisin** erlangte besondere Bedeutung und brachte der damit befassten chinesischen Wissenschaftlerin **Youyou Tu** auch den Medizin-Nobelpreis.

Studien zeigen nun, dass das Beifußkraut in der **Krebsforschung** so manches Potential hat. So wurde es bei Darmkrebs **zur Wachstumshemmung** getestet und zeigte gute Erfolge. Die positiven Ergebnisse geben Anlass zu weiteren Forschungen und mehr die Hoffnung auf ein pflanzliches Mittel mit weniger Nebenwirkungen als Chemotherapeutika.



# Passionsblume (Passiflora incarnata)

## Schönheit nutzt den Nerven

Die Passionsblume ist eine bis zu 10 Meter hoch wachsende Kletterpflanze mit besonders schönen Blüten. Sie ist im Süden der USA, Mexiko, den Bermudainseln und den Antillen heimisch. Sie hat wunderschöne Blüten und war bereits bei den Indianern wegen ihrer beruhigenden Wirkung als Heilpflanze beliebt. Die europäische Heilpflanzenkunde schätzt die Passionsblume jedoch ebenso.

**D**enn die Passionsblume wirkt **krampf- und angstlösend** und kann daher bei zahlreichen **nervös bedingten Beschwerden** eingesetzt werden. So zählen nervlich bedingtes Herzrasen und Herzrhythmusstörungen zu den Einsatzgebieten.

Die Symptome von **Reizdarm und Reizmaggen sowie depressiver Verstimmungen** können gebessert und **nervöse Unruhezustände** gelindert werden, ohne dass die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit herabgesetzt wird. Die Passionsblume wirkt mild sedativ und schlaffördernd. **Sowohl Erwachsene als auch Kinder** können dieses milde Beruhigungsmittel verwenden.

Da die **Wechseljahre** häufig durch Schlafstörungen und nervöse Unruhe gekennzeichnet sind, hilft die Passionsblume in dieser Zeit ebenso. Zudem enthält sie **Phytohormone**, die ausgleichend wirken. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind **Flavonoide, Protocatechusäure, Kaffesäure, p-Hydroxybenzoesäure** und eine **geringe Menge an ätherischem Öl**.

Es gibt **mehr als 400 verschiedene Passionsblumenarten**. Die als Heilpflanze bedeutendste ist *Passiflora incarnata*. Verwendet werden die Blätter dieser Heilpflanze **für Tees und Tinkturen**. Nebenwirkungen sind keine bekannt.

Da es keine Erfahrungen bezüglich der Verträglichkeit in der **Schwangerschaft** gibt, sollte aber auf die Passionsblume während Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet werden.

Ihren Namen verdankt diese Blume der Assoziation ihrer Blüte mit der Passion Christi. So wird z.B. die Nebenkronen der Blüte als Dornenkronen beschrieben, die Staubblätter symbolisieren die Wundmale und die Narben die Kreuzigungsnägel.

### Einsatzgebiete der Passionsblume

- Einschlafstörungen
- Nervöse Unruhezustände
- Nervöse Magenbeschwerden
- Nervöse Herzbeschwerden

*Espara*

### Baldrian-Melisse

60 Kapseln

Art.-Nr.: 7401022  
PZN (A): 2791773  
PZN (D): 10042519



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

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

# Vegane Gesellschaft Österreich

## Vegan in Österreich

Vegan – ein Wort, das noch vor einigen Jahren bei den meisten Menschen wahrscheinlich ein Stirnrunzeln hervorgerufen hat, ist heute in Österreich so geläufig wie eh und je. Tofu, Sojamilch und Co. sind indessen in den Regalen der Lebensmittelgeschäfte zum Standardsortiment avanciert und vieler Ortes blitzt auf den Speisekarten der Restaurants die Kategorie vegane Speisen auf.

**D**arüber hinaus scheint sich die pflanzliche Ernährung von ihrem verstaubten Image des „faden Körndlfutters“ gelöst zu haben. Medien berichten vom **veganen Lifestyle** und Assoziationen von Gesundheit und Vitalität werden geschaffen. In diesem Zusammenhang fällt auch immer wieder das Schlagwort: **veggie-boom**, ein Vegan-Trend wird attestiert. Doch warum entscheiden sich Menschen für die vegane Lebensweise?

In erster Linie ist das deklarierte Ziel des Veganismus, **Tierleid zu vermeiden** bzw. zu minimieren. Tatsächlich sind laut Umfragen bei den meisten Menschen, die eine rein pflanzliche Ernährung bzw. Lifestyle adaptieren, tierrechtliche Aspekte der zentrale Faktor in der Entscheidungsfindung. Die „**Nutztierhaltung**“ als solche wird grundsätzlich in Frage gestellt. Doch gesellt sich neuerdings immer öfter auch **die gesundheitsförderliche Seite einer pflanzlichen Ernährung**. Wo früher Veganismus noch als Mangelernährung verteufelt wurde, hat sich das Bild nunmehr ins Gegenteil verkehrt: geringeres Krebsrisiko, höhere Lebenserwartung und sogar sport-

lich höhere Leistungsfähigkeit können bei einer ausgewogenen veganen Ernährung erreicht werden.

**Umweltschutz** ist bei vielen Menschen ebenfalls ein wichtiger Beweggrund, von tierischen Produkten abzulassen. Die Viehindustrie gerät vermehrt ins Kreuzfeuer, für einen Großteil der klimaschädlichen Emissionen verantwortlich zu sein und Ressourcen wie Land und Wasser am ineffizientesten zu nutzen.

Die Motivationen einer Person, **die Ernährung umzustellen**, können sich auf ein breites Spektrum verteilen und ebenso einen dynamischen Charakter annehmen. Viele Menschen gelangen auch über schiere Neugier oder gar Zufall zu Veganismus und festigen ihre Entscheidung durch den Erhalt neuer Informationen, zum Beispiel über die Tierindustrie, Gesundheit oder Umweltschutz. Das Mitreißenlassen von einem Trend, im Sinne einer kurzfristigen Erscheinung, scheint keine signifikante Bedeutung zu haben. Dies spiegelt sich auch in der **steigenden Mitgliederzahl der Veganen Gesellschaft Österreich**



wieder, die als Indikator für die nachhaltige Etablierung der veganen Lebensweise gesehen werden kann.

## Wer ist die Vegane Gesellschaft?

Die Vegane Gesellschaft Österreich blickt mittlerweile auf eine lange und bewegte Geschichte zurück. Gegründet von einigen Idealisten im Jahr 1999 in Wien, ist der gemeinnützige Verein heute mit über 2000 Mitgliedern zu einem einflussreichen Dreh-Angelpunkt der veganen Szene herangewachsen.

In erster Linie agiert die VGÖ als **Anlauf- und Servicestelle** für alle Interessierten. Sie fungiert zudem als Schnittstelle zwischen Konsument\_innen, Medien und der Wirtschaft. Zwei Mal jährlich veröffentlicht die Redaktion das vegan.at-Magazin, welches die Mitglieder über aktuelle Entwicklungen, Restaurantöffnungen, sowie Umwelt- und Ernährungsthemen auf dem Laufenden hält.

Eine weitere Kernaufgabe ist die **Organisation von Veranstaltungen**, den Höhepunkt des Eventkalenders bildet dabei das vegane Sommerfest, die Veganmania. Über vier Tage lang können tausende Besucher\_innen der pflanzlichen Kulinarik frönen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Die zentrale Lage am Museumsquartier lädt ebenfalls viele PassantInnen zum Verweilen ein.

Die **Vegan Planet-Messe** im November bietet neben einer bunten Vielfalt an Gastro-Austellern auch spannende (Fach)-Vorträge aus allen Bereichen rund um die vegane Lebensweise. Zum sportlichen Ausgleich bietet sich der Tierschutzlauf an, der bereits vier Mal auf der Donauinsel stattgefunden hat. Und wer in glamourösem Ambiente mit Haute-Cuisine das Tanzbein schwingen will, ist am **Vegan-Ball** bestens aufgehoben.

Die Kooperation mit Partnern aus der Wirtschaft, welche auch die Vergabe von Gütesiegeln beinhaltet, ist ebenfalls ein Standbein, ohne dem der Zuwachs veganer Produkte in den Regalen der Supermarktketten nicht zu ermöglichen wäre. Die eindeutige Kennzeichnung rein pflanzlicher Lebensmittel erleichtert zudem den Einkauf für die

Konsument\_innen, da es das Lesen von kleingedruckten Inhaltsangaben erspart und Transparenz gewährleistet.

Mit dem **Vegucation-Projekt** wurde erstmalig eine **vegan-vegetarische Kochzusatzausbildung** ins Leben gerufen, getragen von der großen Nachfrage nach einer kreativen und fundierten Weiterbildung, an der es der Gastronomie bisher mangelte. Initiiert von der VGÖ, erhielt das erfolgreiche, multilaterale Projekt EU-Förderungen und scheint somit als eine begrüßenswerte institutionelle Verankerung auf. Der renommierte **Haubenkoch Siegfried Kröpfl** konnte als Schulungskoch gewonnen werden, um die pflanzliche Küche auf höchstem Niveau gezielt an Auszubildner weiterzugeben, um so das gewonnene Wissen langfristig zu festigen. Bereits 48 Lehrkräfte an Berufsbildenden Schulen wurden so ausgebildet und sind nun staatlich geprüfte vegan-vegetarische Kochlehrer\_innen.

Im Rahmen des „**Gemeinschaftsverpflegung-nachhaltig-Projekts**“ (kurz GV-nachhaltig) erhalten Großküchen, Firmenkantinen und Catering-Unternehmen Schulungen zu kosteneffizienten, klimafreundlichen veganen Rezepten und deren Umsetzung. Das Projekt wird in Deutschland und Österreich durchgeführt und konnte bereits große Caterer und Mensen mit veganen Gerichten bereichern.

Die Vegane Gesellschaft versteht Veganismus nicht als kurzlebigen Hype, sondern sieht sich mitten im Prozess eines sozialen Wandels. Immer mehr Menschen entwickeln **ein Bewusstsein für ihren Konsum und dessen Auswirkungen**, und das nicht nur in Österreich. Die steigenden Zahlen der Vegetarier\_innen und Veganer\_innen, die laut der repräsentativen IFES Studie 2013 in Österreich bei 9% (vegetarisch) lagen, sprechen für sich. 2005 war diese Zahl noch geringer als 3% - das ist eine Steigerung von über 200% in 8 Jahren. Nichts ist eben stärker als eine Idee, deren Zeit gekommen ist!

Meidlinger Hauptstr. 63/6 - 1120 Wien

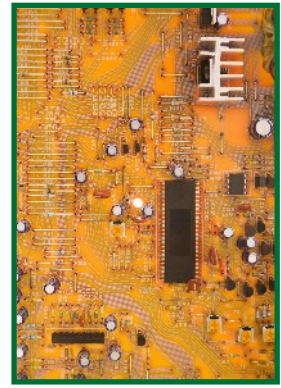
Tel: +43 1 92914988

[www.vegan.at](http://www.vegan.at) - [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at)

# Informationen allerorten

## Die Crux mit dem „Von-hier-nach-dort“

Im Grunde scheint's egal, welche wie immer gearteten Diskussionen wir in diesem Kontext unter die Lupe nehmen wollen - in letzter Konsequenz scheint alles auf „Information“ hinauszulaufen. Was uns zu der Frage bringt, was „Information“ eigentlich ist. Und die sehr allgemeine Antwort dafür könnte lauten: „Information ist das Ding zwischen Sender und Empfänger.“



**W**enn wir das Wort „Information“ in den Mund nehmen, sollten wir uns, so denke ich, der Tatsache gewärtig sein, dass wir damit von einem Vorgang der „Kommunikation“ reden. Dabei ist - gerafft dargestellt - der Begriff der **Kommunikation** durch das **Sender-Empfänger-Modell** geprägt: Informationen werden kodiert und dann von einem Sender über einen **Übertragungskanal** an einen **Empfänger** übertragen. Dabei ist es wichtig, **dass Sender und Empfänger dieselbe Kodierung verwenden**, damit der Empfänger die Nachricht versteht.

Dieses **Kommunikationsprinzip** ist recht universal und reicht vom einfachen **Gespräch**, über **Handlungsanweisungen**, zu optischer oder sonstiger **Wahrnehmung** bis hin in den **mentalen** oder aber **technischen Bereich**. Und findet sich so natürlich auch in einem wie immer gearteten therapeutischen Umfeld.

Denn wie erklärte sich letztlich ein z.B. einfaches Gespräch? Ein **Sender** formuliert eine **Nachricht**, schickt sie über ein wie immer geartetes **Medium** an einen **Empfänger** und erfährt über das entsprechende **Feedback** ob und in welchem Umfang („Vollständigkeit“) diese seine Nachricht angekommen ist.

So funktioniert z.B. ein simpler **Bürodrucker**. Ein formuliertes „Datei drucken“ leitet diese Absicht über das ihn beinhaltende **Netzwerk** an den genannten Drucker. Sind alle „Synapsen“ in Ordnung, erhalten Sie das gewünschte Ergebnis.

Und nach demselben Prinzip funktioniert ihre z.B. **Motorik**. Ein formuliertes „das Bein heben“ leitet diese im Gehirn formulierte

Absicht über ihr **Nervensystem** ans Bein. So Sender und Empfänger dasselbe „Protokoll“ verwenden und alle Synapsen und Nervenbahnen in Ordnung sind.

Und erneut kann man dieses Denkmodell für z.B. wie immer geartete **„Heilwirkungen“** anwenden. Denn man könnte wohl denken, dass etwa eine **Impfung** nicht direkt wegen einer „physikalischen Eigenschaft“ was auch immer „korrigiert“. Es überträgt eine Nachricht. Im weitesten Sinn. Und der Körper setzt diese Nachricht (oder „Anweisung“) dann um. So gesehen basiert erwähntes medizinisches Prinzip einer Impfung auf dieser „Informationsübertragung“. Aber auch die **Homöopathie, Bachblüten- oder Gesprächstherapie etc.** „beruft sich“ (wissentlich oder nicht) darauf letztlich: „Hallo Organismus, hier kommt eine Information/Botschaft. Sie ist hoffentlich korrekt kodiert. Bitte handle danach.“

Denn letztlich scheint mir, funktioniert (...) „Heilung“ wohl eher wie Gravitation: denn auch da ist nichts, das irgendwas woanders „zieht“. Gravitation ist - richtig verstanden - eine **„Informationsquelle in der Raumzeit“** nach deren „Nachrichten“ sich das übrige Universum (die „Materie“ drumrum) richtet.

Und verbringen Sie die richtige Informationsquelle zur richtigen Zeit an den richtigen Ort, dann erhalten Sie auch „richtige Ergebnisse“. Ohne dass jemand oder etwas dran ziehen oder zerren muss. So einfach, so theoretisch.

**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 vegan zertifiziert



 Besuchen Sie uns  
auf Facebook!



Ab Juni 2016 lieferbar:  
vegane Vitamin D - Tropfen

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern