



# Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)  
Ausgabe 2/2016



LEXIKON

Vitamin B12



AKTUELL

Winterdepression



AKTUELL

Bitterstoffe

# Pilze

Dr. med. Heidi Eder

# Für die Gesundheit des Menschen

Seite 4

## Pilze - nicht nur Lebensmittel

Vital-Pilze haben einen festen Platz in der **Vorsorge- und Alternativmedizin**. Sie kräftigen den **Organismus**, stärken die **Abwehrkräfte**, das **Herz-Kreislauf-System** und helfen dem Körper, besser mit **Stress** fertig zu werden.

THEMA  
4



## Vitamin B12

Das wasserlösliche, lichtempfindliche **Vitamin B12**, auch **Cobalamin** genannt, findet man **vor allem in tierischen Nahrungsmitteln** (Leber, Fisch, Käse). Geringe Mengen liefern vergorene Produkte wie z.B. Sauerkraut oder Brottrunk.

LEXIKON  
7



## Wenn die Tage kürzer werden ...

Unter der Bezeichnung „**Winterdepression**“ versteht man das saisonal-bedingte Auftreten einer depressiven Stimmungslage in der dunklen Jahreszeit. Ursächlich dafür ist **nicht nur das nasskalte Schmuddelwetter**.

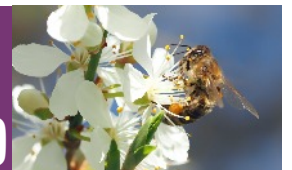
AKTUELL  
8



## Bienen, die stillen Lebensretter

Bienen sind offensichtlich **für den Menschen unentbehrlich** und trotzdem ist dieses Bewusstsein noch immer nicht überall eingedrungen, vor allem dorthin nicht, wo **Monokulturen und Pestizide** den Bienen das Leben kosten.

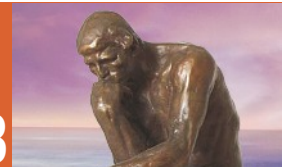
AKTUELL  
10



## Gehirn-Jogging

Diesmal haben wir ein paar **Logikaufgaben** für Sie. Danach sind Wörter 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

Für unsere Kochtipps haben wir diesmal Rezepte ausgesucht, die dazu beitragen können, **die Laune zu verbessern**. Das **Risotto Milanese** liefert den stimmungsaufhellenden Safran und die **Schokobananen** sind ein wahres Gedicht!

G'SUNDES ECK  
14



## Restless Legs Syndrom

Wer nicht einschlafen kann, weil ihn die Beine nicht in Ruhe lassen, der weiß, wie belastend das **Restless Legs Syndrom (RLS)** sein kann. Die Beine fangen an zu kribbeln, der **Drang, sie zu bewegen** wird übermächtig.

LEXIKON  
16



## Verein Bienenschutzgarten

Seit über drei Jahren engagiert sich der **Verein „Bienenschutzgarten“** für das Überleben der heimischen **Honigbienen** sowie deren Schutz. Denn der Verlust der Honigbiene hätte **verheerende Folgen für das biologische Gleichgewicht**.

SOZIALES  
17



## Sternanis

Bereits vor 5.000 Jahren wusste man um die **heilkräftige Wirkung von Sternanis** bei Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden. Er wirkt antibakteriell und antiviral, schleimlösend, reizlindernd, entspannend und schmerzlindernd.

LEXIKON  
18



## Hypertonie

Vielversprechende Studien in letzter Zeit lassen vermuten, dass **Magnesium und Vitamin D** in der Therapie von **Bluthochdruck und anderen kardiovaskulären Erkrankungen** eingesetzt werden können.

LEXIKON  
20



## Bitterstoffe bringen die Verdauung in Schwung

„Bitter“ ist nicht jedermanns Sache, aber eines steht fest: Bitterstoffe sind besonders wertvoll. Sie unterstützen **nicht nur den gesamten Verdauungsapparat** sondern den gesamten **Organismus**.

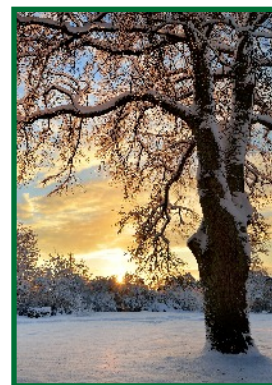
AKTUELL  
21



# Sehr geehrte Leser!

## Herbst und Winter ...

... sind jene Jahreszeiten, in denen wir uns etwas zurücknehmen sollten. So wie die Natur zur Ruhe kommt, so sollten auch wir Menschen diese Zeit nutzen, dem Körper eine Pause zu gönnen. Anstelle lustiger Badetage und langer Grillabende gibt es nun genussliche Stunden im Lesesessel und entspannende Tage in der Therme. Nehmen wir uns Zeit, dem Körper Gutes zu tun, damit er sich regenerieren kann.



**D**iese „Ruhezeit“ soll aber **kein Freibrief für Bewegungslosigkeit** sein, denn Bewegung ist auch in der dunklen Jahreszeit wichtig. Ein Spaziergang an der frischen Luft tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Denn durch das Abnehmen der Tageslänge und damit der Lichtintensität kommt es zum **Auftreten von Depressionen**. Regelmäßiger Aufenthalt im Freien bei Tageslicht kann zur Vorbeugung von saisonal bedingten Verstimmungen beitragen. Mehr zum Thema Winterdepression lesen Sie auf Seite 8.

Unser **Titelthema** haben wir diesmal den **Pilzen** gewidmet, die **weder zu den Pflanzen noch zu den Tieren** gerechnet werden, sondern ein eigenes Reich bilden. Sie sind **wertvolle Vitalstofflieferanten** mit vielen positiven Eigenschaften. Lesen Sie, welche tolle Wirkungen sich hinter oft **sehr seltenen Namen wie Judasohr, Raupenpilz oder Auricularia** verbergen.

Lesen Sie unter anderem auch, wie wichtig **Bienen** für das menschliche Überleben sind.

Passend zum Aktuell-Thema auf Seite 10 haben wir diesmal den **Verein Bienenschutzgarten** gebeten, sich auf unserer Seite „Soziales“ vorzustellen.

Natürlich gibt es, wie immer, ein Gesundes Eck mit **Rezepten und Gedächtnis-Training-Aufgaben, interessante Buchvorstellungen und Web-Tipps** und so manch anderen Artikel, der hoffentlich Ihr Interesse weckt.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Herbst-Winter-Zeit! Kommen Sie gesund durch die Kälte und freuen wir uns auf das Neuerwachen im Frühling!

### 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 dann 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)



# Pilze - nicht nur Lebensmittel

## Wie Pilze den Organismus positiv beeinflussen

Vital-Pilze haben einen festen Platz in der Vorsorge- und Alternativmedizin. Sie kräftigen den Organismus, stärken die Abwehrkräfte, unterstützen das Herz-Kreislauf-System und helfen dem Körper, besser mit Stress fertig zu werden. Und das Beste: manche schmecken zudem auch noch herrlich, wie zum Beispiel der brasilianische Mandelegerling.

**E**s gibt sehr viele Pilze, die eine **vitalisierende und stärkende Wirkung** haben und die Gesundheit des Menschen unterstützen. Ein paar davon beschreiben wir auf den nächsten Seiten – alle anzuführen würde den Rahmen bei Weitem sprengen.

### Agaricus blazei Murill

Der Pilz stammt ursprünglich aus Brasilien, wo er als „**Pilz des Gottes**“ von den Einwohnern verehrt wurde. Er wird auch als Sonnenpilz oder Mandelpilz (Mandelegerling) bezeichnet. Er ist ein schmackhafter und beliebter Speisepilz mit hervorragenden Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Der Name kommt von dem leicht mandelartigen Geschmack und Geruch dieses Pilzes. Agaricus enthält **viele Vitamine (Vitamin B2, B3, H, Folsäure), Mineralstoffe (Kalium, Zink, Eisen, Calcium, Magnesium) und Aminosäuren**, sowie Polysaccharide (Beta-Glucan) und die Vitamin-D-Vorstufe Ergosterin.

Die wichtigste Eigenschaft ist die **Immuno-modulation**, wofür vor allem die Polysaccharide verantwortlich sind. Es kommt zur Vermehrung und Aktivierung der T-Lymphozyten, der Killerzellen und der Phagozyten. Agaricus wirkt **entzündungshemmend, antiallergisch und antidiabetisch**. Zum einen wird die Bildung von Antikörpern und zum anderen die Histaminausschüttung beeinflusst. Agaricus wirkt antibakteriell und antiviral und hilft auch bei Pilzkrankheiten. Er reguliert die Verdauung, wirkt entgiftend und unterstützt das Herz-Kreislauf-System, die Energieproduktion, mindert Stresssymptome und hilft beim chronischen Müdigkeitssyndrom. Ergosterin kann zudem die Gefäßneubildung in Tumorgewebe hemmen. Er wird zur **Krebsvorbeugung** als auch **unterstützend bei Chemotherapie** empfohlen.

#### Anwendungsbereiche von Agaricus blazei Murill:

Immunregulation - Vitalisierung - Herz-Kreislauf-Stärkung  
- Diabetes - Allergien - Stresstoleranz - Bakterielle, virale und Pilzinfektionen

## G'SUNDE INFO



### Wenn Jugendliche schlecht schlafen ...

... ist häufig zu hoher Bildschirmkonsum die Ursache

Eine Studie in Norwegen (Zentrum für Kindermedizin) hat ergeben, dass **das Risiko, zu wenig und schlecht zu schlafen, wächst**, sobald die Kinder und Jugendlichen täglich vier Stunden oder mehr **vor dem Fernseher, dem Computer, einer Spielkonsole oder Handy** verbringen.

Vermutlich ist das **helle Licht der Bildschirme** dafür verantwortlich, das den **Tag-Nacht-Rhythmus** durcheinander bringt. Das Risiko steigt um fast 50 Prozent gegenüber Jugendlichen, die maximal 1 Stunde vor dem Bildschirm verbringen.

## Cordyceps sinensis

auch **Raupenpilz** genannt, ist einer der heilkräftigsten Pilze. In der traditionellen chinesischen Medizin wird er hochgeschätzt. Sein Name kommt daher, dass er eine bestimmte Raupenart befällt, die er abtötet und daraus seinen Fruchtkörper treibt. Diese wildwachsenden und gesammelten Pilze sind enorm teuer. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit der Kultivierung des Pilzes auf Nährlösung und somit eine vegane und von den Kosten her leistbare Alternative zur Wildsammlung mit ebensolcher Wirkung.

Cordyceps sinensis enthält viele **Vitamine und Mineralstoffe sowie Aminosäuren, wertvolle Polysaccharide und ungesättigte Fettsäuren**. Als Hauptwirkstoffe gelten Cordycepin, Galactomannan und Ophicordin. Dennoch gilt auch hier wieder: nicht ein Wirkstoff macht die Wirkung sondern **die Summe aller Inhaltsstoffe**.

Cordyceps sinensis stärkt die Abwehrkräfte und reguliert sie. Daher kann dieser Pilz nicht nur bei Immunschwäche sondern auch bei überschwänglicher Immunantwort (Allergien) eingesetzt werden. Der Raupenpilz wirkt entzündungshemmend und schleimlösend und kann **Depressionen und Stimmungsschwankungen** entgegen wirken. Bei Stress und Unruhezuständen bringt Cordyceps Entspannung, bei Leistungsabfall steigert er Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Cordyceps wird daher auch gerne von Sport-

lern genommen. Aufgrund der starken antioxidativen Eigenschaften wird der Raupenpilz zunehmend als Anti-Aging-Mittel verwendet.

Cordyceps sinensis senkt erhöhte Blutfett- und -zuckerwerte und wirkt entgiftend. Er kräftigt den gesamten Organismus und es konnte sogar eine antitumorale Wirkung nachgewiesen werden.

In der medizinischen Fakultät in Peking wird seit langem die Auswirkung von Cordyceps sinensis auf die Sexualorgane untersucht. Man hat festgestellt, dass er die Libido von Männern und Frauen gleichermaßen stärkt und auch bei vielen sexuellen Funktionsstörungen zu einer enormen Verbesserung führt.

### Wirkungen von Cordyceps sinensis:

Leistungssteigernd - immunstärkend und -regulierend - blutfett- und -zuckersenkend - entzündungshemmend - stressabbauend - antioxidativ - libidostärkend - antidepressiv

## Ling-Zhi

ist ein japanischer Pilz, der auch unter dem Namen **Reishi** bekannt ist. Er wird seit langem in der chinesischen Medizin verwendet und auch als „**Langlebigkeitskraut**“ bezeichnet. Er ist ein harter, holzartiger Pilz, der auf abgestorbenen Baumstrünken lebt. Mit dem Pilz Ling-Zhi verbindet man ein langes und sexuell erfülltes Leben. Er ist ein Tonikum, das Vitalität liefert und den Orga-



Espara

### Vital-Pilze 60 Kapseln

Art.: 7402494  
PZN (A): 4545914  
PZN (D): 12475205

### Reishi-Ginseng 60 Kapseln

Art.: 7400193  
PZN (A): 2483540  
PZN (D): 10042583



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

nismus regeneriert. Er wirkt **anregend und leistungsfördernd**. Der Alterungsprozess der Zellen wird verzögert, das Herz gestärkt und die Durchblutung verbessert. Das in Ling-Zhi enthaltene Adenosin erweitert die Blutgefäße und hilft dem Körper, sich zu entspannen. Alle Organe werden besser durchblutet.

Ling-Zhi ist auch eines der besten natürlichen Mittel, um die Stimmung zu verbessern und mit Stresssituationen besser fertig zu werden. **Angstzustände und Lustlosigkeit** (insbesondere auch sexuelle) werden gebessert. Man hat festgestellt, dass Reishi viel organisches Germanium enthält, welches die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert und den Stoffwechsel anregt. Ling-Zhi enthält langkettige Polysaccharide, die die Abwehrkräfte enorm stärken. Außerdem wirkt Ling-Zhi blutdrucksenkend, leberregenerierend, entgiftend und schmerzlinierend. Ling-Zhi senkt erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte und hemmt sogar das Tumorwachstum. Reishi scheint aufgrund seiner günstigen Wirkung auf das Immunsystem die Entwicklung von Tumoren zu vermindern.

#### Anwendungsbereiche von Reishi (Ling-Zhi):

Herzstärkung - Immunstärkung - Blutdruckregulation - Leistungssteigerung - Vitalitätssteigerung - Durchblutungsförderung - Aphrodisiakum

## Poria cocos

(Poria sclerotinum cocos albae, Kiefern-schwamm, Kokospilz), im chinesischen als **Fu-Ling** bezeichnet, wird in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden als Heilpilz verwendet. Er ist in China beheimatet und man findet ihn vor allem auf den Wurzeln der roten Kiefer. Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind Polysaccharide und Triterpene.

Aufgrund des **hohen Polysaccharid-Gehaltes** wirkt Fu-Ling sehr günstig auf das **Immunsystem**. Es kommt zur Stärkung der Abwehrkräfte und Regulation der Immunfunktion. Die **Interferon-Bildung** wird erhöht, wodurch sich vor allem antivirale Eigenschaften ergeben.

Poria cocos wirkt entzündungshemmend, tonisierend, herzstärkend, blutzuckersenkend und beruhigend. Der Kokospilz ist ein wertvolles Diuretikum, er wirkt harntreibend und nierenstärkend. Fu-Ling aktiviert den Zellstoffwechsel, stärkt Milz und Magen und fördert den Abbau von Ablagerungen, wodurch er **bei allen chronisch-degenerativen Erkrankungen** hilfreich ist.

#### Die Wirkungen von Poria cocos:

Immunregulierend - stärkend - entwässernd - stoffwech-selaktivierend - blutzuckersenkend - entzündungshem-mend

## Auricularia auricula-judae

auch bekannt unter dem Namen **Judasohr, Holunderpilz oder Black Fungus**, ist ein weltweit vorkommender Pilz mit hervorragender durchblutungsfördernder Wirkung. In der traditionellen Chinesischen Medizin wird der Pilz schon seit Jahrhunderten als Heilmittel zur **Verbesserung der Durchblutung** eingesetzt. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde bestätigt, dass Auricularia bei **Arteriosklerose** sehr wirksam ist, da er sowohl cholesterinregulierende, entzündungshemmende als auch antithrombotische Eigenschaften hat. Er wirkt stärkend und kräftigend und blutdruckregulierend.

Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert und Entzündungen und Angriffe von freien Radikalen, die oft der Beginn arteriosklerotischer Ablagerungen sind, werden gehemmt. Er wird auch häufig bei erhöhtem Schlaganfallrisiko, hohem und niederem Blutdruck, eingeschränkter Bewegung (langes Sitzen oder Stehen, Bettlägerigkeit...) und Gefäßschwäche (Krampfadern,..) empfohlen.

Die komplexen Inhaltsstoffe des Pilzes sollen zudem eine immunmodulierende Wirkung besitzen, weshalb auch der Einsatz bei Tumorerkrankungen an Bedeutung gewinnt.

#### die Wirkungen von Auricularia auricula-judae:

durchblutungsfördernd - antioxidativ - entzündungshem-mend - immunmodulierend

# Vitamin B12

## Komplexer Nährstoff mit vielen Wirkungen

Das wasserlösliche, lichtempfindliche und hitzebeständige Vitamin B12 (Cobalamin, der Name stammt von dem in diesem Vitamin enthaltenen Cobalt) findet man vor allem in tierischen Nahrungsmitteln (Innereien, Fisch, Käse). Geringere Mengen liefern vergorene Produkte (wie z.B. Sauerkraut, Brottrunk) und nur minimale Mengen erhält man aus Hülsenfrüchten.

**D**as **Vitamin B12** gilt als **Co-Enzym in der DNA-Synthese** und ist somit essentiell für die **Zellteilung und Blutbildung**. Als Co-Enzym der Methionin-synthase erfüllt es weitere wichtige Aufgaben. Es gewährleistet die Remethylierung von Homocystein zu Methionin, das Recycling von Methionin und die Regeneration von aktivem Tetrahydrofolat. Auch **antioxidative Wirkung** soll B12 besitzen.

Cobalamin ist ein klassisches **Roborans (Kräftigungsmittel)** und beugt gemeinsam mit Folsäure und Vitamin B6 erhöhten Homocystein-Spiegeln vor. Daher gilt B12, vor allem in Verbindung mit den anderen beiden Vitaminen, als **wirksames Vorbeugemittel gegen Arteriosklerose** und in weiterer Folge von **Herzinfarkt und Schlaganfall**. Auch bestimmte tumorvorbeugende Effekte soll Vitamin B12 besitzen.

Da Vitamin B12 am Recycling von Methionin beteiligt ist, steigt mit Hilfe dieses Vitamins der Gehalt an SAM (S-Adenosyl-Methionin) an. Dieses ist für zahlreiche wichtige

Methylierungsreaktionen notwendig (z.B. Myelin- und Neurotransmittersynthese). Daraus ergibt sich ein wichtiger **neuroprotektiver Effekt**.

Bei einem **Mangel an Vitamin B12** kann es zur perniziösen Anämie, einer **Erkrankung des Blutbildes**, und einer **Schädigung des Zentralnervensystems** kommen. Unter Vitaminforschern gilt B12 schon lange als **Demenz-Vitamin**. Wer häufig Medikamente zu sich nimmt (Säurehemmer, Acetylsalicylsäure) oder aufgrund eines Alterszuckers Arzneimittel verwendet, die Metformin enthalten, sollte ebenso an die zusätzliche Versorgung mit Vitamin B12 denken wie die Risikogruppen für eine Mangelversorgung. Diese sind **vor allem ältere Menschen und Veganer und Vegetarier**.



### Die wichtigsten Wirkungen von Vitamin B12:

- Homocysteinstoffwechsel
- Funktion des Nervensystems
- Bildung roter Blutkörperchen
- Immunsystem

60 KAPSELN  
Espara  
**Vitamin B Komplex**  
B1 • B2  
B3 • B6  
B9 • B12  
mit Lecithin und Magnesium  
NERVENSYSTEM  
VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI  
FRUCTOSEFREI

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

### Vitamin B-Komplex 60 Kapseln

Art.: 7400179  
PZN (A): 2483557  
PZN (D): 01559040



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



# Wenn die Tage kürzer werden ...

## Mit Reduktion des Sonnenlichts nehmen Depressionen zu

Unter der Bezeichnung „Winterdepression“ versteht man das saisonal-bedingte Auftreten einer depressiven Stimmungslage in der dunklen Jahreszeit (Herbst bis Frühling). Ursächlich dafür ist nicht nur das nasskalte Schmuddelwetter, das die Stimmung sicherlich auch negativ beeinflusst, sondern vor allem die geringe Lichtintensität, die auf das Auge fällt.

**D**ie Intensität und Länge der Sonneneinstrahlung steht im direkten Zusammenhang mit der **Produktion von Serotonin** – dem **Wach- und Glückshormon**. Solange genügend Licht auf die Netzhaut des Auges fällt, wird die Information an die Zirbeldrüse im Gehirn geschickt, dass aus dem mit der Nahrung aufgenommenen Tryptophan (im Gehirn bereits umgewandelt in 5-Hydroxytryptophan) Serotonin produziert werden muss. Dieses signalisiert dem Körper den Wachzustand.

Serotonin steht für **erhöhte Aufmerksamkeit**. Alle Körperfunktionen sind auf den Wachzustand hin ausgerichtet, die Darmbewegung kommt in Schwung und die Stimmung steigt. Fällt wenig oder gar kein Licht auf das Auge dann wird weniger Serotonin produziert und es kommt zu Symptomen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Heißhunger.

Doch **nicht nur im Winter** kann es zu einem **Serotoninmangel** kommen, auch eine saisonal unabhängige Depression kann durch ein

Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn ausgelöst werden. So können **z.B. Stress, Vitalstoffmangel und Insulinresistenz** zu einer gestörten Produktion führen.

Wer nicht gleich zu Antidepressiva greifen will, versucht zuerst mit natürlichen und pflanzlichen Mitteln seine Stimmungslage wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Neben der **Lichttherapie** (Lampe mit einer speziell hohen Lichtintensität) gibt es verschiedene **Vitalstoffe**, die die Stimmungslage bessern können. Um die Serotoninproduktion zu erhöhen, sollte man so oft und so lange wie



mit den für das  
Nervensystem  
wichtigen  
B-Vitaminen

VEGAN

GLUTENFREI

LACTOSEFREI

Espara

**Griffonia 5-HTP**

60 Kapseln

Art.-Nr.: 7402425

PZN A: 4573106

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



möglich einen Spaziergang an der frischen Luft halten.

### Afrikanische Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*)

**Griffonia** ist eine verholzende Schlingpflanze, die im Regenwald Westafrikas beheimatet ist. Sie bildet schotenförmige Früchte aus, die Samen mit einem besonderen Inhaltsstoff liefern: **5-HTP = 5-Hydroxy-L-Tryptophan**. Diverse Untersuchungen liefern Hinweise darauf, dass 5-HTP stimmungsaufhellend wirkt. Typische Dosen liegen im Bereich von 50 bis 100 mg. 5-HTP ist der unmittelbare **Vorläufer des Neurotransmitters Serotonin**. Griffonia kann aber noch mehr als die Stimmung aufhellen. Es verbessert den Schlaf, hilft bei Migräne und Fettsucht. 5-HTP sollte nicht gemeinsam mit anderen Antidepressiva (MAO-Hemmer, SSRI, trizyklische Antidepressiva) angewendet werden.

### Safran (*Crocus sativus*)

Safran blüht im November zartlila und ist vor allem im Mittelmeerraum und Nahen Osten zu finden. Jede Blüte enthält einen sich in drei Narben verzweigenden Griffel. Nur diese süß-aromatisch duftenden Stempelfäden werden getrocknet als Gewürz verwendet. Leider finden, aufgrund des enorm hohen Preises von Safran, immer wieder auch Verfälschungen Einzug in ein Safran-Gewürz-Päckchen.

Safran ist nicht nur ein teures Gewürz, das den Gerichten eine besondere Note und goldgelbe Farbe verleiht sondern auch ein hervorragendes **Heilmittel**. Safran wirkt **antioxidativ, entzündungshemmend und schmerzlindernd, kräftigend und stärkend, potenzfördernd und antidepressiv**. Er hilft bei Husten und Bronchitis, fördert den Schlaf und wirkt bei Koliken krampflösend. Vermutlich hilft Safran auch bei hohen Cholesterinspiegeln und Arteriosklerose. In diversen Untersuchungen wurde die **antidepressive Wirkung** bereits bestätigt. So ergab eine Studie im Iran, dass Safran bei leichter bis mittelschwerer Depression eingesetzt werden kann.

**Schwangere sollten auf die Einnahme von Safran verzichten**, da er die Durchblutung der Gebärmutter stark anregt und daher vorzeitige Wehen auslösen kann.

Folgender Tee kann zur Stimmungsaufhellung beitragen: 3-4 Safranfäden mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

### Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Die **Melisse oder Zitronenmelisse** ist ursprünglich in Vorderasien beheimatet, fand jedoch schnell den Weg nach Europa und über die Alpen. Sie enthält Stoffe, die **das vegetative Nervensystem harmonisieren**. Bei Schlafstörungen und allen nervösen Leiden (Herz, Kreislauf, Magen, Darm) sowie bei Stress-Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit ist auf die Melisse Verlass. Vor allem bei Einschlafstörungen durch Unruhe und Angst ist sie sehr zu empfehlen. Sie wirkt zwar nur leicht schlaffördernd, ist in den meisten Fällen jedoch ausreichend. **In der Volksmedizin gilt die Melisse als Allheilmittel** und tatsächlich wirkt sie beruhigend, krampflösend, galletreibend, appetitanregend und karminativ (Winde vertreibend). Psychosomatische Beschwerden sprechen besonders gut auf Melisse an.

### Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskraut wird aufgrund der **antidepressiven Wirkung** auch als „**Sonnenschein für die Seele**“ bezeichnet. Zahlreiche Untersuchungen belegen die positiven Effekte bei leichten bis mittelschweren Depressionen. Die aufhellende, euphorisierende Wirkung des Johanniskrauts tritt nach etwa 2-3 Wochen ein. Johanniskraut ist ein wertvolles pflanzliches Mittel, das in unserer heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung erlangt. Die heutzutage immer häufiger auftretende Mischung von Angst, Unruhe und depressiver Stimmungslage ist eine wichtige Indikation für dieses Pflanzenmittel. Johanniskraut wirkt auch **mild schlaffördernd**. Wichtigster Inhaltsstoff in Johanniskraut ist **Hypericin**. Dieses beeinflusst den Stoffwechsel der Botenstoffe wie z.B. Serotonin.



# Bienen – die stillen Lebensretter

## Warum wir Bienen fürs Überleben brauchen

Bienen liefern uns Honig, der als natürliches Antibiotikum gilt. Ihr Kittharz, die Propolis, stärkt das Immunsystem und Blütenpollen ist eine Kraftnahrung. So „ganz nebenbei“ sind die fleißigen Bienen die wichtigsten Bestäuber unserer Nutzpflanzen und machen unsere Landwirtschaft, unsere Ernährung, sozusagen unser Leben, somit erst möglich.

**B**ienen sind offensichtlich für den Menschen unentbehrlich und trotzdem ist dieses Bewusstsein noch immer nicht überall hin eingedrungen, vor allem dorthin nicht, wo **Monokulturen und Pestizideinsatz den Bienen das Leben kosten**.

Bienen und andere Insekten tragen durch das Bestäuben wesentlich zur **Nahrungsmittelproduktion** bei. Etwa 80 Prozent unserer Nutzpflanzen sind auf Bestäuben angewiesen. Der deutsche Imkerbund veranschlagt den volkswirtschaftlichen Nutzen der Honigbiene mit etwa 2 Milliarden Euro jährlich.

Doch lässt sich der Nutzen der Biene überhaupt in einer Summe abtun? Sicherlich nicht, denn diese müsste doch, denkt man ans Überleben der Menschheit, viel höher sein; ja so immens hoch sein, dass wir sie gar nicht erfassen können. Da fallen die Einnahmen, die durch den Verkauf von Honig, Pollen und Co erwirtschaftet und damit gegengerechnet werden könnten, nicht ins Gewicht.

Es gibt einen **Zweig in der Medizin**, der sich der Bienenprodukte bedient: die sogenannte **Apitherapie**. Hier kommen Propolis, Bienengift, Bienenwachs, Pollen, Honig und Gelée Royale zur Anwendung um Krankheiten vorzubeugen bzw. die Heilungsvorgänge zu fördern. Selbst die Wegbereiter der modernen Medizin wie Hippokrates und Paracelsus bedienten sich des Honigs und anderer Bienenprodukte, um sie als Bestandteil von Mixturen für die Heilung von Krankheiten zu verwenden. Beispiele für Apitherapie sind z.B. die Anwendung von Bienengift zur Behandlung von Gürtelrose oder von Propolis zur Bekämpfung von *Helicobacter pylori*.

### Honig

Honig wird schon immer wegen des süßen Geschmacks geschätzt und ist eine sinnvolle Alternative zu herkömmlichem Zucker. Er liefert allerdings nicht nur Energie sondern gilt auch als **Heilmittel**. Honig wirkt laut Volksmedizin verdauungsfördernd und hilft bei **Husten, Halsschmerzen und Nervosität**. Wer kennt nicht das Hausmittel - warme Milch oder Zitronensaft mit Honig - das bei

## G'SUNDE INFO



### Flavonoide für Männer

#### Sekundäre Pflanzenstoffe in Heidelbeere und Co. senken Impotenzrisiko

Heidelbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Brombeeren und viele andere Obstsorten sind **reich an Flavonoiden**. Seit Langem sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften dieser **sekundären Pflanzenstoffe** bekannt.

Neu ist die Entdeckung, dass sie **Potenzstörungen entgegenwirken**. Grund dafür ist vermutlich **der gefäßschützende Effekt** dieser Pflanzenstoffe. Wird flavonoidreiche Kost zusätzlich mit Sport kombiniert, dann sinkt das Risiko für erektile Dysfunktion sogar um 21 Prozent.



Erkältungen besonders wohltuend wirkt? Honig reinigt Wunden und beschleunigt die Wundheilung. Bei der Wundbehandlung mit verdünntem Honig regt das im Honig enthaltene Enzym Glucose-Oxidase die **Bildung von Wasserstoffperoxid** an, der eine bakterientötende Wirkung hat.

Mehr als 180 verschiedene Inhaltsstoffe sind bis heute im Honig nachgewiesen worden. Honig enthält **essentielle Aminosäuren, Enzyme und Inhibine**, das sind Stoffe mit antibakterieller Wirkung. Man findet Vitamine, Mineralstoffe, Flavonoide, Pollen, Tannine etc. Auch Acetylcholin ist in Honig enthalten, ein wichtiger Botenstoff für das Nervensystem. Hier zu behaupten, Honig wäre schlicht und einfach nur Zucker ist wohl wirklich falsch.

## Propolis

Propolis ist das **Bienenkittharz**, mit dem diese fleißigen Tierchen ihren Stock sozusagen versiegeln, um ihn vor Infektionen und unerwünschten Eindringlingen zu schützen. Im Bienenstock herrscht ein optimales Klima für die Vermehrung von Krankheitserregern: feucht und warm (ca. 35°). Daher überziehen die Bienen ihre Einfluglöcher, die Innenseite der Bienenwaben und in den Bienenstock eingeschleppte Fremdkörper mit Propolis. Die **Propolis hält Viren, Pilze und Bakterien fern**. Daher bezeichnet man sie auch als **natürliches Antibiotikum**, da die antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung auch beim Menschen entfaltet wird. Propolis **stärkt unsere Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend und wundheilungsfördernd**.

Propolis wird von den Bienen selbst hergestellt. Dazu sammeln sie die harzige Sub-

stanz an Knospen und teilweise an den Wunden verschiedener Bäume. Dieses Harz wird dann zu Propolis weiterverarbeitet, indem es mit Wachs, Pollen und ätherischen Ölen angereichert wird. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen sowie Bioflavonoiden (z.B. Chrysin, Galangin, Pino-cembrin) uvm.

Je nach Herkunft und Jahreszeit und sogar auch abhängig vom Bienenvolk selbst, ist die Zusammensetzung der Propolis (über 200 Inhaltsstoffe sind bis jetzt schon analysiert worden) natürlichen Schwankungen unterworfen. Auch die Farbe variiert von grau, über gelb, rot bis hin zu schwarz.

Propolis wird bei Entzündungen aller Art (z.B. Abszesse, Erkältungskrankheiten, Rheuma, Schleimhautentzündungen), bei Sportverletzungen, Frauenleiden, zur Stärkung der Abwehrkräfte, Hautkrankheiten und bei Prostataleiden empfohlen.

## Gelée Royale

Gelée Royale, der **Futtersaft der Bienenkönigin**, ist für seine **stimulierenden, kräftigenden Eigenschaften** bekannt.

Produziert wird Gelée Royale von den Ammenbienen (jugendliche Bienen im Alter von 4 bis 12 Tagen) und dient zur Ernährung der Bienenkönigin. Diese erhält damit ihre enorme Größe und Vitalität; sie wird etwa zweieinhalb mal so groß und lebt wesentlich länger als eine normale Arbeitsbiene und ist ein wahres Genie was ihre Eierlege-Leistung angeht (bis zu 2 Millionen Eier im Laufe ihres Lebens)

Gelée Royale enthält jede Menge hochwirksamer **Vitalstoffe wie Vitamine, ess. Aminosäuren, Mineralstoffe, hormonähnliche Stoffe, Enzyme** etc. und ist damit ein wahrer **Jungbrunnen für die Körperzellen**. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass mit Hilfe von Gelée Royale die Sauerstoff-Aufnahme des Gewebes und der Stoffwechsel insgesamt verbessert werden. Gelée Royale steigert das Wohlbefinden, bessert die Stimmungslage, steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt die Abwehrkräfte und hilft bei Erschöpfungszuständen.

# Wohltuend durch Bienenharz & Pflanzenkraft

*Espara*



**Propolis-Thymian  
Spray**  
30 ml

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



- VEGETARISCH
- GLUTENFREI
- LACTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

 **Besuchen Sie uns  
auf Facebook!**

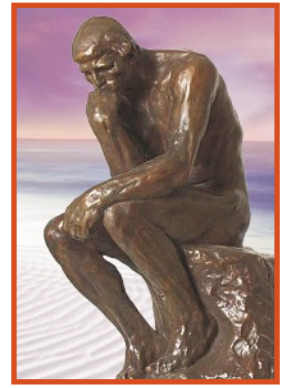
bezahlte Anzeige

Espara GmbH • Franz-Sauer-Straße 46 - Haus A • 5020 Salzburg, Austria  
Tel.: (0662) 43 23 62 • <http://www.espara.com>

# Gehirn-Jogging


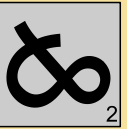

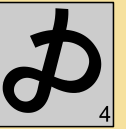
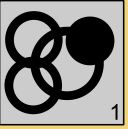
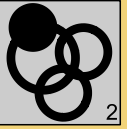

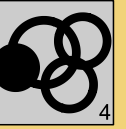
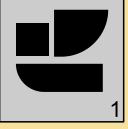



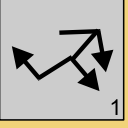
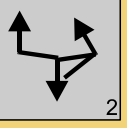
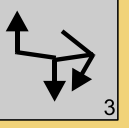
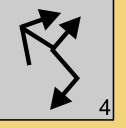
## Die Hirnwindungen auf Trab

Es braucht ja nicht viel um sein Denken beweglich zu halten. Einige optische/logische Rätsel zum Aufwärmen, danach einige Wörter entwirren, d.h. richtig zu stellen, diesmal sind es thematisch Namen von Schriftstellern. 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 Schriftstellern** ergeben.

1. MUDAS > .....
2. LORLARC > .....
3. KEINOLT > .....
4. GEISLNL > .....
5. REISLANG > .....

### 10 Fehler

Beim nachstehenden Bild (Diego Velázquez: „Die Drei Musikanten“) haben wir 10 Fehler hinein retuschiert. Können Sie diese finden?





# Kochen im Winter

## Schmeckt und hebt die Stimmung

Ein Thema dieser Ausgabe hat sich mit Winterdepression beschäftigt. Daher haben wir für unsere Kochtipps diesmal Rezepte ausgesucht, die dazu beitragen können, die Laune zu verbessern. Das Risotto Milanese liefert den stimmungsaufhellenden Safran und die Schokobananen sind ein wahres Gedicht – was will man mehr für gute Laune an kalten Wintertagen?

### Safran-Risotto

#### Zutaten (4 Personen)

50 g Butter, 40 g frisch geriebener Parmesan, 1 l Gemüsebrühe, 1 große Zwiebel, 400 g Risottoreis, 1 TL Safranfäden, 1 Prise Salz und Pfeffer.

#### Zubereitung

Brühe in Extratopf aufkochen. Zwiebel klein schneiden, Butter im Topf erhitzen und Zwiebel leicht anbraten. Reis und Safran zugeben und kurz anschwitzen lassen. Mit einem Drittel der heißen Brühe ablöschen, rührend alles verdampfen lassen. Immer wieder Brühe nachgießen und vom Reis aufsaugen lassen. Weiterrühren, damit nichts anbrennt. Vorgang solange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Parmesan untermischen. Dieses Safran-Risotto (Risotto Milanese) schmeckt für sich schon herrlich und kann aber auch noch mit Gemüse, Fisch oder Meeresfrüchten aufgepeppt werden.

### Schoko-Bananen

#### Zutaten

Creme: 2 Eiklar, 100 g Zucker, 100 g Butter

Boden: 2 Eier, 150 g Zucker, 200 g Kokosflocken, 100 g geriebene Nüsse, 100 g geriebene Schokolade, Saft von ½ Zitrone.

weilers: Bananen, Schokoglasur

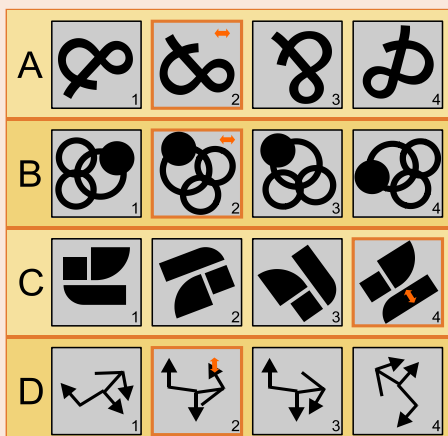
#### Zubereitung

Für die Böden Eier und Zucker schaumig rühren, restliche Zutaten untermischen und ½ Stunde rasten lassen. Mit feuchten Händen Teig bananenförmig auf ein Blech formen und bei 180°C ca. 10 min. backen. Teigböden auskühlen lassen.

Eiklar und Zucker schaumig schlagen. Butter sehr flaumig rühren und Schnee unterheben. Creme auf die Böden streichen, mit Banane belegen und mit Schokoglasur überziehen. An den Enden mit Kokosflocken bestreuen.

## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

### Optische Wahrnehmung:



### Wörter entwirren:

1. MUDAS wird zu **DUMAS**
2. KEINOLT wird zu **TOLKIEN**
3. LORLARC wird zu **CARROLL**
4. GEISLNL wird zu **LESSING**
6. REISLANG wird zu **SALINGER**

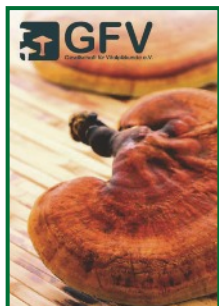
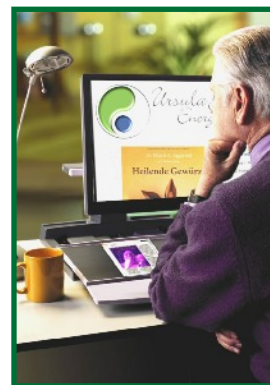
### 10 Fehler:



# Sein Wissen erweitern

## Teilinformationen einfach quer suchen

Suchmaschinen sind eine feine Sache - wenn man sie richtig nutzt. Verwenden manche Menschen diese, um Seiten aufzurufen, die sie eigentlich schon kennen, ist es als würde man im Telefonbuch wühlen, um seine Mutter anzurufen. Dabei führen einen Stichworte zu weiterführenden Themen. Was einen bestehenden Informationsstand sehr erweitern kann. Zu Themen aus dem BIOBlick etwa.



### Vitalpilze

Die **Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.** wurde 2004 von mehreren mykotherapeutisch interessierten Pilzfreunden/Fachleuten gegründet, um Wissen über die Wirkung von Vitalpilzen zu sammeln und zu erhalten, auszuwerten und zu verbreiten, ohne wirtschaftliches Interesse, zum Wohle der Gesundheit der Menschen.

<http://www.vitalpilze.de>



### Nachhaltig sein

Das **Leben der Biene** ist weltweit sehr bedroht. Hitzig wurde auch Anfang des Jahres das **Verbot von Plastiktüten** diskutiert. Und 121 Liter **Trinkwasser** verbrauchte laut Statistik jeder Einwohner (in Deutschland) am Tag. Aber Nachhaltigkeit geht noch weiter. Die nachfolgende Webseite zeigt Ihnen dies sehr übersichtlich und informativ auf.

<http://nachhaltig-sein.info>



### Sich was Gutes tun

Eine weitgehend unterschätzte Wellness- und auch Therapieform ist die **Aromapraxis**. Sie behandelt in dem Sinne keine Krankheiten, sondern **fördert Gesundheit und Wohlbefinden** durch Herstellung einer (inneren) Balance durch Anwendung **naturreiner Pflanzenöle und -wässer**.

<http://www.aromapraktiker.eu>

## G'SUNDE INFO

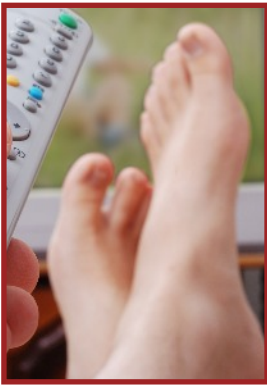


### Darmflora hilft Baby

**Bereits das Ungeborene profitiert von gesunder Darmflora der Mutter**

Eine Forschungsgruppe an der **Universitätsklinik in Bern** hat herausgefunden, dass **die Bakterien im Darm der Schwangeren** Substanzen erzeugen, die über die Plazenta auch an den Organismus des Babys abgegeben werden. Sie mobilisieren das Abwehrsystem des Ungeborenen und bereiten **das Immunsystem des Kindes** auf die Geburt und die damit verbundene Invasion von Krankheitserregern vor.

Damit zeigt sich wieder einmal, wie wichtig die **Erhaltung einer gesunden Darmflora** ist.



# Restless-Legs Syndrom

## Eisenmangel scheint eine Rolle zu spielen

Wer nachts nicht einschlafen kann, weil ihn trotz großer Müdigkeit die Beine nicht in Ruhe lassen, der weiß, wie belastend das Restless Legs Syndrom (RLS) sein kann. Die Beine fangen an zu kribbeln, der Drang, sie zu bewegen wird so übermächtig, dass man Aufstehen muss. Das RLS ist eine neurologische Störung, die die Lebensqualität enorm einschränkt.

**D**as Symptom der „unruhigen Beine“ tritt vor allem in Ruhe auf, meist in den Abendstunden, wenn man sich vor dem Einschlafen im Bett befindet. Typisch ist, dass die Symptome **durch Bewegung der Beine** sofort besser werden oder vorübergehend verschwinden. Die Symptome äußern sich in **Kribbeln, Brennen, Stechen und Klopfen der Beine**. In seltenen Fällen können sogar die Arme oder andere Körperteile betroffen sein. Frauen leiden doppelt so häufig unter dieser Erkrankung als Männer. Besonders beeinträchtigend wird dieses Symptom wenn alltägliche Verrichtungen wie Autofahren oder stilles Sitzen nicht mehr möglich sind.

Eine mögliche Ursache für dieses sogenannte **Restless Legs Syndrom (RLS)** ist **Eisenmangel**. Daher sollte jeder Betroffene den Eisenspiegel im Blut ermitteln lassen, denn ein auch nicht stark ausgeprägter Eisenmangel, der ansonsten keine Symptome zeigt, kann für RLS verantwortlich sein. Manchmal befinden sich die **Ferritin-Werte** noch im unteren Normbereich. Daher sollte be-

reits ab Werten unter etwa 50 µg/l zusätzlich Eisen aufgenommen werden.

Häufig tritt das RLS **im Zuge einer Schwangerschaft und Geburt** auf. Hier sind Eisenmangel und entsprechende Symptome besonders oft anzutreffen. Doch auch unabhängig davon kann das RLS entstehen, wenn es z.B. durch starke monatliche Blutungen zu einem latenten Eisenmangel kommt.

Eisen erfüllt verschiedenste Aufgaben im Stoffwechsel. Die bekannteste ist die **Blutbildung**. Eisen benötigen wir aber auch für die **Energieproduktion** und u.a. für die **Synthese des Neurotransmitters Dopamin**. Vermutlich ist ein Fehlen an Dopamin für das Entstehen von RLS bei Eisenmangel verantwortlich.

Neben dem Eisenmangel gibt es noch folgende Ursachen für das Restless Legs Syndrom: Störungen der Schilddrüse, Vitaminmangel, neurologische Erkrankungen, erbliche Belastung, bestimmte Medikamente.

## unterstützt Blutbildung und Immunsystem

VEGAN

GLUTENFREI

LACTOSEFREI

**Eisen 30mg**  
60 Kapseln

Art.: 7401824  
PZN (A): 3447658  
PZN (D): 06803303

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

bezahlte Anzeige



# Der Verein „Bienenschutzgarten“

## Gemeinnütziger Verein zum Schutz der Honigbiene

Seit über drei Jahren engagiert sich der gemeinnützige Verein „Bienenschutzgarten“ konsequent für das Überleben der heimischen Honigbienen sowie deren nachhaltigen Schutz. Denn der Verlust der Honigbiene hätte verheerende Folgen für das biologische Gleichgewicht (Stichwort ‚Biodiversität‘) sowie die Versorgung mit gesunden und nährstoffreichen Lebensmitteln.

**F**ür die **Initiatoren Anton und Lena Erlacher** zählt **Bienenschutz zu den wichtigsten gesellschaftlichen Aufgaben**. Daher haben sie sich mit Erfolg für die **Anerkennung des Vereins als gemeinnütziges Natur- und Artenschutzprojekt** eingesetzt.

Die größte Bedrohung für die Bienen ist die **Zerstörung und Vergiftung ihrer natürlichen Lebensräume**. Auf den **Monokulturen** der modernen Landwirtschaft finden die Bienen immer weniger Nahrung, vielerorts verhungern die Völker ohne Zufütterung mitten im Sommer. **Pestizide** töten Bienen im direkten Kontakt oder führen zu schleichenden Vergiftungen. Dazu kommt, dass die auf Hochleistung gezüchteten Honigbienen nicht mehr ohne medikamentöse Behandlung überleben. Ein vielfältiges und ausreichendes Angebot an Pollen und Nektar ist Grundvoraussetzung für gesunde und überlebensfähige Bienenpopulationen. Dafür hat der Verein die **„Aktion Blühende Landschaft“** ins Leben gerufen. Im Rahmen dieser Aktion entstehen kleine und große „Bienenweiden“ in Gärten, auf öffentlichen Grünflächen, Schul- und Betriebsgeländen uvm (ein Bericht dazu findet sich im Bienenschutzgarten Jahresmagazin 2016).



Eine **hochwertige Samenmischung von Kultur- und Wildpflanzen** ist über den Verein gegen Porto zu beziehen. Unternehmen wie Sonnentor, bellaflora, Fandler Ölmühle, Seminarhotel Retter, Raiffeisen Klimaschutzinitiative, ÖBB, Hofer KG uvm unterstützen die Aktion.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die **Förderung einer wesensgemäßen Bienenhaltung**. Diese sieht das Bienenvolk als unteilbare Einheit und respektiert seine natürlichen Bedürfnisse wie Schwärmen, Naturwabenbau und Hochzeitsflug der Königin. Unverzichtbar sind **artgerechte Bienenwohnungen**, zu denen die **Bienenwiege** zählt. Die Wiegen werden gemeinsam gebaut und die TeilnehmerInnen erhalten in den folgenden Kursen das notwendige theoretische und praktische Wissen. Ziel ist es, gesunde Bienenvölker zu betreuen, die nicht vorrangig Honig für die Menschen produzieren und sich damit ihrer eigentlichen Aufgabe, dem Erhalt der Artenvielfalt, widmen können.

**Der Verein sucht intensiv nach einem Hof** mit landwirtschaftlichen Flächen für die Errichtung der ersten österreichischen Lehrimkerei für wesensgemäße Bienenhaltung und eines biodynamischen Schaugartens und bittet dafür um Ihre Mithilfe.



## Der Bienenschutzgarten

**Infos und Kontakt:**

[www.bienenschutzgarten.at](http://www.bienenschutzgarten.at)

[info@bienenschutzgarten.at](mailto:info@bienenschutzgarten.at)

Tel.: +43 (0) 3462 34686

**Spendenkonto (steuerlich absetzbar):**

IBAN: AT 68 38 37 50 00 02 02 15 41

BIC: RZ ST AT 2G 375



# Sternanis

## Wie das Gewürz bei Grippe helfen kann

Bereits vor 5.000 Jahren wussten die Chinesen um die heilkräftige Wirkung von Sternanis. Sie verwendeten ihn bei Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden. Sternanis wirkt antibakteriell und antiviral sowie schleimlösend, reizlindernd und entspannend, schmerzlindernd und krampflösend. Dieses weihnachtliche Gewürz gilt als hervorragendes Grippemittel.

**D**ie in **Sternanis** enthaltene **Shikimisäure** besitzt antivirale Wirkung, indem sie die Infektionskette unterbricht. Neuraminidase ist ein Enzym des Virus, das die Verbindung zwischen Rezeptor der Wirtszelle und des Virus spaltet und so Viren freisetzt, die wiederum andere Zellen befallen. Shikimisäure hemmt die Viren nun dabei, sich von ihrer Wirtszelle zu lösen. Damit können sich die Viren nicht weiter verbreiten.

Durch diese **Neuraminidasehemmer-Eigenschaft** gilt der Sternanis als besonders wert-



volles **Grippemittel**. Aus seinen Inhaltsstoffen wurde - vor der synthetischen Erzeugung - der Wirkstoff des Grippemittels Tamiflu hergestellt. Sternanis kann so vorbeugend einen Ausbruch der Erkrankung verhindern und bei bereits bestehender Erkrankung ein weiteres Ausbreiten eindämmen.

Da der Sternanis auch gegen Bakterien hilfreich ist, wirkt er bei Grippe doppelt: er **verhindert die Ausbreitung der Viren im Körper und beugt den bakteriellen Folgeinfektionen vor**. Weiters ist der Sternanis bei Verdauungsproblemen hilfreich und kann bei Hexenschuss, Nervenschmerzen und Ischiasbeschwerden eingesetzt werden. Er wirkt auch stark antioxidativ und wohltuend auf die Psyche.

### Die wichtigsten Indikationen

- Grippe und grippale Infekte
- Angina und Bronchitis
- Kopf-, Zahn-, Hals- und Ohrenschmerzen
- Schnupfen und Husten
- Fieberblasen

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI  
FRUCTOSEFREI

*Espara*

**Sternanis**

**60 Kapseln**

Art.: 7402487  
PZN (A): 4495317  
PZN (D): 12363647

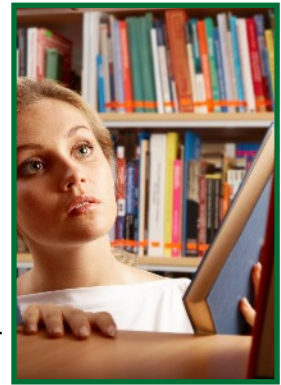
Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

# Unsere Buchempfehlungen

## Naturapotheke, Wald & Trauma

Wer gerne in den Wald geht, fühlt es instinktiv – die positiven Kräfte, die von den Bäumen ausgehen. Im Buch von Clemens Arvay wird dies nun wissenschaftlich belegt. Für alle Freunde der Naturmedizin ist das Buch „Natur-Apotheke“ ein schönes Sammelwerk. Unsere letzte Empfehlung ist ein zauberhaftes Buch, das – nicht nur – Kinderaugen zum Strahlen bringt.



### Die Natur-Apotheke

von Karin Buchart/Miriam Wiegele

Ein schön illustriertes Sammelwerk mit Tipps, Rezepten und Wissenswertem über **heimische Heilpflanzen**. Welche heilenden Kräfte in Kräutern und Blumen sowie Bäumen in unserer Umgebung stecken wird oft vergessen. In diesem Buch kann man die heimische **Kräuterwelt wiederentdecken** und so manches Rezept verlockt zum Ausprobieren.

Servus Verlag, ISBN 371040083X

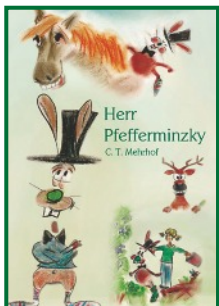


### Der Biophilia Effekt: Heilung aus dem Wald

von Clemens G. Arvay

**Der Wald tut uns gut**, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Sie erforscht **das heilende Band zwischen Mensch und Natur**, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten. Clemens G. Arvay studierte Biologie und Angewandte Pflanzenwissenschaften in Wien und Graz.

Verlag edition a, ISBN 3990011138



### Herr Pfefferminzky

von C.T. Mehrhof

In Hessen aufgewachsen schrieb C.T. Mehrhof schon als Kind und Jugendliche Geschichten. Sie hat beruflich viel **Erfahrung mit Menschen, speziell mit traumatisierten Personen**. Mit Herr Pfefferminzky ist ihr erstes Kinderbuch auch gleich ein zauberhaftes Buch geworden, nicht nur, weil es von einem Zauberhasen handelt.

Verlag Papierfresserchens MTM-Verlag, ISBN 3861966301

## G'SUNDE INFO



### Papier und Stift für Kinder in Afrika

Damit es möglich wird zur Schule zu gehen

Der **Verein „pensforafrica“** sammelt Geld- und Sachspenden und sorgt dafür, dass **Kindern in Gambia** die Möglichkeit geboten wird, in die **Schule** zu gehen. Denn viele Eltern können sich nicht einmal Stifte und Papier für ihre Kinder leisten. Daher liegt die **Analphabeten-Rate weit über 50%**. Der Verein unterstützt derzeit 3 Schulprojekte.

Die **Autorin des Buches „Herr Pfefferminzky“** unterstützt diese Organisation mit 10c pro verkauftem Exemplar.

**Helfen auch Sie** – wie, das lesen Sie auf [www.pensforafrica.org](http://www.pensforafrica.org)



# Hypertonie (Bluthochdruck)

## Welchen Einfluss haben Vitamin D und Magnesium

In westlichen Industrienationen ist häufig ein Mangel an Vitamin D und Magnesium festzustellen. Dieser Mangel fördert die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, da sowohl Vitamin D als auch Magnesium antihypertensive Wirkung besitzen. Nierenschützende, calciumantagonistische und endothelschützende Wirkungen sind dafür verantwortlich.

**V**ielversprechende Studien in letzter Zeit lassen nun vermuten, dass **Magnesium und Vitamin D** in der **Therapie von Bluthochdruck und anderen kardiovaskulären Erkrankungen** eingesetzt werden können. Trotz zahlreicher Hinweise wird aber diesen beiden Nährstoffen immer noch zu wenig Bedeutung in der **Prävention von kardiovaskulären Krankheiten** zugemessen.

Bei **Bluthochdruck (Hypertonie)** findet man häufig eine **intrazelluläre Erhöhung der Calciumaktivität**. Dies dürfte verantwortlich sein für den erhöhten Gefäßtonus, der meist zur Ausbildung der Hypertonie führt. Eine erhöhte Calciumaktivität kann durch einen **Magnesiummangel** entstehen. Magnesium wirkt kardioprotektiv auf viele Arten: es verbessert den mitochondrialen Energiestoffwechsel, ökonomisiert die kardiale Pumfunktion, schirmt Stress ab und erweitert koronare und periphere Gefäße.

**Vitamin D** wiederum schützt das Herz indem es **entzündungshemmende Wirkung**

besitzt, den Herzmuskel kräftigt, den Blutdruck senkt, die Oxidation von LDL-Partikeln hemmt und den Gehalt an Gesamtcholesterin und Triglyceriden senkt.

Durch Vitamin D werden die schädlichen Wirkungen sogenannter **AGEs** (Advanced Glycation Endproducts = nicht umkehrbare Zucker-Eiweiß-Verbindungen) auf die Gefäße gehemmt. AGEs stehen laut Untersuchungsergebnissen in engem **Zusammenhang mit Arteriosklerose (und damit Schlaganfall und Herzinfarkt), Katarakt, Alzheimer und Hautalterung**.

Vitamin D und Magnesium wirken bei vielen Stoffwechselprozessen und in ihrer Wirkung auf die Blutgefäßzellen eng zusammen. Leidet jemand unter Hypertonie, dann sollte somit unbedingt der **Vitamin-D-Status** und der **Magnesiumwert** kontrolliert und auf Symptome eines Magnesiummangels geachtet werden.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

*Espara*

**Magnesium 400mg**  
50 Kapseln

PZN (A): 3397009  
PZN (D): 05880419

**Vitamin D / vegan**  
15 ml

PZN (A): 4039909 / 4495300  
PZN (D): 01471575 / 12370216

**Kalium-Magnesium**  
90 Kapseln

PZN (A): 3492423  
PZN (D): 07553481

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

# Bitterstoffe

## ... bringen die Verdauung in Schwung

„Bitter“ ist nicht jedermanns Sache, doch schenkt man dem Sprichwort „Bitter im Mund, dem Herzen gesund“ Glauben, dann muss doch mehr dran sein an dieser Geschmacksrichtung als nur ein etwas unangenehmes Erlebnis im Mund. Und tatsächlich: Bitterstoffe sind besonders wertvoll. Sie unterstützen nicht nur den gesamten Verdauungsapparat sondern den gesamten Organismus.



Umso schlechter ist es, dass die **Bitterstoffe immer mehr von der Bildfläche verschwinden**, denn der bittere Geschmack wird aus unserer pflanzlichen Nahrung herausgezüchtet, um die Akzeptanz dieser zu verbessern. Bitterstoffe zeichnen sich dadurch aus, dass sie bitter schmecken, die **Magen- und Gallensaftsekretion steigern** und so **appetitanregend und verdauungsfördernd** wirken. Sie sind in vielen Gemüsesorten und Kräutern zu finden.

Bereits im Mund wird so vermehrt Speichel produziert, wodurch die wichtige **Vorverdauung** noch besser vonstattengehen kann. Die **Geschmacksrezeptoren** im Mund melden „bitter“ an Magen, Gallenblase, Leber, Darm und Bauchspeicheldrüse und diese **produzieren nun munter ihre Verdauungssäfte**. Die Nahrung wird optimal verarbeitet und verstoffwechselt. Es bilden sich weniger Schlacken und wertvolle Inhaltsstoffe der Nahrung werden besser aufgenommen.

So kommt es mittels Bitterstoffen zu einer ganzheitlichen Stärkung nicht nur des Ver-

dauungssystems sondern des gesamten Organismus. Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Hautkrankheiten, selbst depressive Verstimmung können durch Bitterstoffe günstig beeinflusst werden. Bittermittel sind wahre Tonika. Nicht umsonst also hat Pfarrer Kneipp geraten, im Garten Wermut, Enzian und Salbei zu pflanzen, damit man viele der für uns so wertvollen Bitterstofflieferanten vor der Haustür hat.

Bei bestehendem **Gallensteinleiden** sollte die Einnahme von Bitterstoffen jedoch mit dem Arzt abgesprochen werden, da die Gefahr besteht, dass diese in Bewegung gesetzt werden könnten.

### Gelber Enzian (*Gentiana lutea*)

Der Gelbe Enzian ist eine typische Gebirgspflanze, die schon recht selten geworden ist. Er ist in den Alpen und anderen Gebirgen Süd- und Mitteleuropas verbreitet. Verwendet wird nicht die oberirdische Pflanze sondern die Wurzel. Der **Appetit wird angeregt**

Artischocken  
60 KAPSELN  
Espara  
mit Mariendistel, Löwenzahn, Kümmel  
LEBER • GALLE

Magen-Darm  
60 KAPSELN  
Espara  
mit Kamille, Ingwer, Malisse, Enzian & Käsappell  
UNTERSTÜTZT DEN MAGEN  
VEGAN

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

### Artischocken 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7400070  
PZN (A): 2395907  
PZN (D): 10042502

### Magen-Darm 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7401916  
PZN (A): 3477837  
PZN (D): 07553417



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

und **Sodbrennen gemildert**. Außerdem wirkt Gelber Enzian leicht abführend, stärkt das Kreislauf-System und wirkt auch kräftigend. Bei hohem Blutdruck und **in der Schwangerschaft sollte man ihn jedoch nicht verwenden**.

In der **Volkshelkunde** wird der Enzian außer zur Stärkung der Verdauung auch zur **Vorbeugung gegen Erkältungen** eingesetzt. Der Gelbe Enzian wirkt antimikrobiell, tonisierend, verdauungsfördernd und immunmodulierend.

### Artischocke (*Cynara scolymus*)

Die Artischocke ist ein distelähnliches Gewächs, das zur Familie der Korbblütler gehört. Sie wurde bereits im 16. Jahrhundert als **galletreibende Arzneipflanze** erwähnt und hat sich ihre große **Beliebtheit bei Verdauungsstörungen** bis heute erhalten.

Besonders wichtig ist auch die **blutfettsenkende Wirkung** der Artischocke. Sowohl die Triglyceride als auch der Cholesteringehalt werden reduziert, wobei das HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin) erhöht wird. Luteolin hemmt die Cholesterinsynthese. Außerdem wirkt die Artischocke **leberschützend** da sie **entgiftende, antioxidative und regenerierende Eigenschaften** besitzt.

Da die Leber als Entgiftungsorgan natürlich auch stark mit Freien Radikalen belastet ist (Giftstoffe können die Bildung Freier Radikale fördern), ist die antioxidative Wirkung der Artischocke von großem Vorteil. Die Artischocke wirkt auch **entwässernd, ist gut verträglich und ungiftig**.



### Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Der **Löwenzahn**, ebenfalls ein Korbblütler, ist ein beliebter Bestandteil von Frühlingssalaten und er wird gerne für **Frühjahrskuren** verwendet. Die im Winter entstandenen **Defizite an Vitaminen und Mineralstoffen** können mit Hilfe des Löwenzahns ausgeglichen werden. Daneben enthält der Löwenzahn zahlreiche enzymatisch wirkende Substanzen und viele Bitterstoffe. Die Gesamtheit seiner wertvollen Inhaltsstoffe macht den Löwenzahn zu einem **hervorragenden Mittel, das Leber und Nieren anregt** und den gesamten **Stoffwechsel stimuliert**.

### Kurkuma (*Curcuma longa*)

**Kurkuma** (Gelbwurzel) ist eine tropische Gebirgspflanze, die in Indien und Südostasien beheimatet ist und zur Pflanzenfamilie der Ingwergewächse gehört. Kurkuma enthält **Curcuminoide**, das sind **Scharf- bzw. Bitterstoffe**. Kurkuma ist eine wichtige Heilpflanze der Ayurveda-Medizin. Bei uns ist die Gelbwurzel vielen nur als Bestandteil des Currypulvers bekannt, dennoch ist sie eine international anerkannte Heilpflanze. **Dyspeptische Beschwerden (Verdauungsstörungen)** mit Symptomen wie Druck und Schmerz im Oberbauch, Völlegefühl, Blähungen, Fettunverträglichkeit und langsame Verdauung sind die Hauptindikationen für die Gelbwurzel. Curcumin wirkt aber auch **entzündungshemmend (Rheuma), antimikrobiell, antimutagen und krebshemmend** und hilft auch, wenn sich Diabetes ankündigt. Bitterstoffe regen die Bauchspeicheldrüse an, in der nicht nur Verdauungsenzyme sondern auch das für die Zuckerverwertung notwendige Insulin gebildet wird.

Die weitere Aufzählung bitterstoffhaltiger Pflanzen würde aber den Rahmen sprengen. Wermut z.B. kann den Säuregehalt im Magen regulieren und sowohl bei zu wenig Magensäure als auch bei Sodbrennen und Gastritis hilfreich sein. Zu guter Letzt noch ein Tipp: Blütenblätter von Wegwarte, Schafgarbe, Ringelblume oder Dahlie im Salat sehen nicht nur gut aus sondern liefern auch Bitterstoffe und verleihen dem Salat so eine besondere Note.

# Gerüche und Gefühle

## Unbeachtete Wirklichkeiten

Im Allgemeinen nehmen wir ihn ja kaum wahr, unseren Geruchssinn. Meist liegt er in einer unbeachteten Schublade unseres Geistes und wir nehmen ihn nur unbewusst wahr. Meist dann, wenn es stinkt. Dabei beeinflussen uns unser Riechen und die mit ihm verknüpften - und im Ereignisfall aufkeimenden - Erinnerungen und Assoziationen so viel mehr, dass wir ihm eigentlich viel mehr Beachtung schenken müssten.



**D**enn so gesehen ist unser Geruchssinn ja ein interessantes Ding. Er ist **einer der ältesten Sinne in der evolutionären Entwicklungsgeschichte** und während beim Sehen oder Hören die Sinneswahrnehmung erst durch den „**Gehirnfilter**“ läuft (in der **Großhirnrinde** verarbeitet werden), gelangen Gerüche direkt dorthin (ins sog. **Limbische System** nämlich) - und lösen **unmittelbare Assoziationen** aus. Denn Gerüche werden in der gleichen Gehirnregion wie Gefühle, Ängste und/oder Erinnerungen verarbeitet.

Oder anders ausgedrückt: während unser Gehirn eine z.B. optische Wahrnehmung durch „bewusstes Denken“ (auch eine Illusion, aber das wäre ein anderes Thema) modifizieren oder abändern kann ehe sie uns eben bewusst „vor Augen steht“, ist dies bei der Geruchswahrnehmung nicht der Fall. Sie ist immer sofort und direkt.

Wir kennen das ja. Denn wenn wir z.B. einem Menschen das erste Mal begegnen, dann „**können wir diesen riechen**“ - oder aber auch nicht. Wir „denken“ (also „empfinden“) auch anders, wenn wir unsere Nase in ein Glas Rotwein stecken, das schwere, erdige

Aromen verströmt als wenn uns frische, blumige Gerüche daraus entgegen treten.

Wir bedienen uns dieses Effektes ja auch bei der Auswahl unser Rasierwässer oder Parfums und erschaffen so eine „Geruchspersönlichkeit“, die wir entweder gar nicht „sind“ - oder aber erschaffen, zum Ausdruck bringen, möchten.

So bietet es sich ja förmlich an, uns selbst zu beeinflussen oder zu leiten, indem wir uns mit Gerüchen umgeben, die uns (oder dem, was wir gerade tun) zuträglich sind. Mentale oder intellektuelle Anforderung ist damit wohl besser von klaren, hellen Düften wie z.B. **Zitrone** begleitet, während der Duft von z.B. **Lavendel** eher beruhigend, jener von z.B. **Nadelhölzern** erdend wirken kann.

Die Möglichkeiten dies zu tun sind vielfältig und nur durch unsere Phantasie begrenzt. Ich kann mir etwa ein Duftlämpchen auf den Schreibtisch (in meinem Fall neben den Computer, auf dem ich gerade tippe) stellen. Oder aber wir verwenden gezielt (selbst hergestellte) Lotionen oder Körperöle oder Raumsprays um den gewünschten (mentalen/emotionalen) Effekt zu erreichen.

Zusammengefasst wäre dies alles im Begriff der **Aromatherapie oder Aromapraktik**. Und beides (bzw. das eine oder das andere) ist eine sehr wohl ernst zu nehmende und naturwissenschaftlich begründete Methode seine innere Balance zu finden.

**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>  
[office@espara.com](mailto:office@espara.com)

# Rechtzeitig die Abwehrkräfte stärken!



**VEGAN**

VEGAN

GLUTENFREI

LACTOSEFREI

**Immunstark**

**30/60 Kapseln**

Art.-Nr.: 7402517 / 7402463  
PZN (A): 4580431 / 4531898  
PZN (D): 12511527 / 12424685



## mit Cistus, Ingwer & Kapuzinerkresse

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern