



# Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)  
Ausgabe 1/2017

AKTUELL



7

Vitamin K

LEXIKON



9

Mate

LEXIKON



16

Pollenallergie

# Ernährung

Seite 4

Dr. med. Heidi Eder

# beeinflusst das Zahnfleisch



## Ernährung – Immunsystem - Parodontose

Es zeigt sich, dass ein **schlechter Ernährungsstatus** mit einer **geschwächten Immunabwehr** und damit erhöhter Anfälligkeit für Krankheitserreger korreliert. Und dabei ist unsere **Mundhöhle** besonders betroffen.

THEMA  
4



## Vitamin K

Vitamin K ist notwendig für die **normale Funktion der Blutgerinnung**. Ein Mangel an Vitamin K hemmt die Gerinnungsfähigkeit. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Vitamin K **Arteriosklerose** vorbeugen kann.

AKTUELL  
7



## Mate (Ilex paraguariensis)

Der **Matebaum** ist im südlichen Brasilien und Paraguay beheimatet. Die Blätter dieses Baumes werden zur **Teezubereitung** verwendet. Bedeutend ist vor allem der **hohe Gehalt an Coffein**, woraus sich die belebende Wirkung ergibt.

LEXIKON  
9



## Grapefruitkern-Extrakt

gilt seit der Entdeckung des Arztes und Hobbygärtners Jacob Harich als Geheimtipp, da dieser Extrakt **sowohl Bakterien als auch Viren und Pilze unschädlich macht** - im Gegensatz zu den herkömmlichen Antibiotika.

AKTUELL  
10



## Gehirn-Jogging

Diesmal haben wir schwerpunktmäßig **Sprachliches** für Sie: Brückenwörter und Wörter entwirren. Abschließend erneut ein **Suchbild**, in das wir 10 Fehler hinein retuschiert haben. Wir wünschen viel Spaß!

G'SUNDES ECK  
13



## G'sunde Rezepte

Diesmal ein Rezept für Sie, das perfekt mit Sommergefühlen konveniert: ein Nudelsalat mit **Rucola**, der nicht nur schön aussieht sondern auch lecker schmeckt und zudem **gesund für's Zahnfleisch** ist.

G'SUNDES ECK  
14



## Pollenallergie

Die Pollenallergie, auch als „**Heuschnupfen**“ bezeichnet, ist eine **saisonale Allergieform** mit gehäuftem Auftreten im Frühling. Sie macht etwa ein Viertel aller Allergien aus - etwa eine Million Österreicher leidet daran.

LEXIKON  
16



## Verein "Arche Noah"

Der gemeinnützige Verein ARCHE NOAH, mit Sitz in Schiltern bei Langenlois, engagiert sich seit über 25 Jahren für die **Erhaltung und Entwicklung der Kulturpflanzenvielfalt** in Gärten, auf Äckern und Märkten.

SOZIALES  
17



## Roskastanie (Aesculus hippocastanum)

Die Roskastanie ist ein anerkanntes Heilmittel bei den **typischen Symptomen einer Venenschwäche**. Für einen langanhaltenden Erfolg ist es jedoch sinnvoll, **innerliche und äußerliche Anwendung** zu kombinieren.

LEXIKON  
18



## Entschlackung

In der medizinischen Fachliteratur ist der Begriff „**Schlacke**“ nicht zu finden und trotzdem ist dieses Wort in aller Munde. Zu Recht, denn es gibt auch im menschlichen Stoffwechsel derartige **nicht verwertbare Rückstände**.

LEXIKON  
20



## Frauen in der Übergansphase

**Nächtliche Hitzewallungen** sind ein Hauptproblem in der klimakteriellen Phase. Aber es gibt **pflanzliche Mittel**, die hier sehr hilfreich sein können. Vor allem der **Salbei** kann die Schweißproduktion reduzieren.

AKTUELL  
21



# Sehr geehrte Leser!

## Seit Langem hat uns der Winter ...

wieder einmal gezeigt, was in ihm steckt. Schnee, Kälte und Eis haben uns lange Zeit in ihren Klauen gehalten, doch der Frühling lässt sich nicht aufhalten. Das Wunder der Natur wird uns, Jahr für Jahr, immer wieder neu vor Augen geführt. Aus brauner abgestorbener Erde erwacht neues junges Grün. Welch unglaubliche Kraft steckt in unserer Mutter Erde und wie wunderbar ist das Neuerwachen des Lebens!



**M**achen wir unsere Augen auf und betrachten wir die vielen kleinen Wunder, die alltäglich um uns herum geschehen. Nehmen wir uns die Zeit, bewusst durch die Wälder und Wiesen zu spazieren und zu beobachten: die ersten Blätter, die ersten Blüten, das Wiedererwachen der Insekten, das Wiederkehren der Vögel. Die trüben, kalten Tage sind vorbei, es geht aufwärts und das in vollen Zügen.

Wie der Frühling untrennbar mit dem Neuerwachen verbunden ist, so ist er es auch mit den Vorsätzen vieler Menschen, etwas für Gesundheit und Figur zu tun. Was hinter dem Begriff „**Entschlackung**“ steht, lesen Sie deshalb in unserem LEXIKON auf Seite 20. Weiters wissen **Frauen in den Wechseljahren**, wie belastend **Schweißausbrüche** sein können. Welche natürlichen Mittel es dagegen gibt, können sie danach auf Seite 21 erfahren. Die positiven Einflüsse der **Roskastanie** auf unsere Venen und die hervorragenden antimikrobiellen Wirkungen des Extraktes der **Grapefruitkerne** sind ebenfalls Themen dieser Ausgabe. Unser

Titelthema haben wir diesmal dem **Zahnfleisch** gewidmet. Die Parodontose ist ein häufiges Leiden, das durch die Ernährung, so wurde festgestellt, positiv beeinflusst werden kann.

Erstmals finden Sie in dieser Ausgabe neben den G'sunden Infos auch **G'sunde Leserinfos**. Es freut uns sehr, wenn uns Leser ihre Erfahrungen und Ratschläge zu bestimmten Themen mitteilen und gerne lassen wir alle daran teilhaben unter dem Motto „was mir hilft, hilft vielleicht auch dir“.

**Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Frühling und einen warmen Sommer**

**Ihr Verein BIOBlick**

### Hinweis

Wir möchten erneut 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)



# Ernährung – Immunsystem – Parodontose

## Optimale Funktion des Abwehrsystems ist wichtig

In den letzten 100 Jahren wurden die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Abwehrleistung des menschlichen Körpers immer besser erforscht. Es zeigte sich, dass ein schlechter Ernährungsstatus mit einer geschwächten Immunabwehr und damit erhöhter Anfälligkeit für Krankheitserreger korreliert. Unsere Mundhöhle ist dabei besonders betroffen.

**D**urch **Atmung und Nahrungsaufnahme** wird die **Mundhöhle** ständig mit körperfremden Substanzen konfrontiert. **Das Immunsystem ist hier sozusagen ständig gefordert**, um die körperfremden Substanzen abzuwehren. Ein geschwächtes Abwehrsystem kann dem Andrang von Bakterien nicht standhalten, diese siedeln sich an und die Entzündungsvorgänge der **Parodontitis** werden in Gang gesetzt. Meist verläuft diese lange Zeit unemerkt, denn es entstehen keine Schmerzen. Die ersten Symptome sind **anhaltendes Zahnfleischbluten**. Ein Rückgang des Zahnfleisches merkt man erst nach langer Zeit des Entzündungsverlaufes.

### Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Funktion des Immunsystems?

Laut Untersuchungen sind eine **Protein-Energie-Mangel-Ernährung** sowie das **Fehlen von Vitaminen** für unsere Abwehrkraft besonders schlecht. Dies hat sich durch Ernährungs-Protokolle im Rahmen verschiedener Studien bestätigt. Das Immunsystem

reagiert empfindlich auf das Fehlen von Eiweiß. Proteine, die mit der Nahrung zugeführt werden, werden in ihre Bestandteile – die **Aminosäuren** – zerlegt und diese dann den Zellen für die weitere Verwendung zugeführt. Da das Immunsystem eine besonders **hohe Umsatzrate für Eiweiß** besitzt (immunmodulierende Proteine), reagiert es empfindlich auf einen Mangel an bestimmtem Nahrungseiweiß.

Eine **Veränderung des lymphatischen Gewebes, herabgesetzte zelluläre Abwehrleistung, verminderte zytotoxische Aktivität der Killer- und Fresszellen sowie eine vermehrte Produktion von entzündungsfördernden Substanzen**, sogenannte Zytokine, kann die Folge sein. Diese entzündungsfördernden Zytokine werden vor allem in den Fettzellen produziert.

Das Fettgewebe ist lange nicht so inaktiv, wie man früher vermutete. Mit **zunehmender Fetteinlagerung** werden in den Fettzellen z. B. Interleukine (IL-6) gebildet, die entzündungsfördernd wirken. Überge-

## G'SUNDE INFO



### Rucola (Rukola oder Rauke)

Der pikante Salat hilft auch bei Parodontose

**Rucola** ist eine Pflanze aus der Familie der **Kreuzblütengewächse**. Im deutschsprachigen Raum war die Pflanze ursprünglich als **Rauke** bekannt, geriet aber in Vergessenheit. Unter ihrem italienischen Namen wurde die Pflanze wieder populär. Der **pikante und leicht bittere Salat** steht ganzjährig zur Verfügung und liefert viele wertvolle Vitalstoffe.

Deutsche Wissenschaftler konnten nun feststellen, dass Rucola **hilfreich ist gegen Parodontose**. Auch der **Blutdruck** kann mit diesem Salat positiv beeinflusst werden.

wicht und damit Zunahme des Körperfettanteiles hat ebenso negative Auswirkungen auf das Immunsystem wie eine Protein-Mangel-Ernährung.

**Untersuchungen an adipösen Erwachsenen und Kindern** haben ergeben, dass bei etwa 38 Prozent die **zellvermittelte Immunantwort vermindert** ist. Dies zeigte sich in verminderter bakterizider Eigenschaft von Abwehrzellen und einem abnormalen Lymphozytenwachstum. Bei fettleibigen Menschen über 60 Jahre zeigte sich außerdem noch eine **verminderte Aktivität der natürlichen Killerzellen**.

Da es für den Zahnhalteapparat entscheidend ist, wie effektiv unsere Abwehrkräfte arbeiten, gilt Übergewicht und Proteinmangel-Ernährung als Risikofaktor für die Entstehung und das Fortschreiten einer Entzündung des Zahnfleisches.

Die Parodontose ist ein **entzündliches Geschehen** und der korrekte Name lautet daher **Parodontitis** (Parodontose ist eigentlich eine falsche Bezeichnung, hat sich als umgangssprachliche Form etabliert). Es handelt sich dabei um eine **durch Bakterien hervorgerufene entzündliche Schädigung des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates** (Wurzelhaut und Kieferknochen). Dieser baut sich durch die chronische Entzündung immer mehr ab, die Zähne werden locker und fallen in der Folge aus. Ursache der Entzündung sind verschiedene Bakterien, die im Zahnbelag und im Zahnstein leben.

Die Parodontitis verläuft meist schmerzlos und daher werden die Anfangsstadien häufig übersehen. **Gerötetes und entzündetes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und Lockerung des Zahnfleisches** sind die ersten Symptome, die nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollen. Der Zahnarzt-Besuch ist unbedingt notwendig um Folgeschäden zu vermeiden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass übergewichtige Personen mit Parodontitis im Vergleich zu normalgewichtigen Personen **wesentlich höhere IL-6-Spiegel** aufweisen. Das Fettgewebe produziert auch Substanzen, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen – dies verstärkt den negativen Einfluss von Übergewicht auf das Parodontose-Geschehen natürlich noch.

Ein **schwaches Immunsystem** ist ein besonderer Risikofaktor für Parodontitis. **Nicht die bakterielle Plaque alleine**, so wie früher gedacht, ist für die Schwere verantwortlich sondern es handelt sich um ein multifaktorielles Geschehen. Die Abwehrkräfte spielen eine zentrale Rolle.

Unsere Mundhöhle ist ständig mit körperfremden Substanzen konfrontiert und daher auf ein gut funktionierendes lokales Immunsystem angewiesen. Daher zeigt sich eine Immunschwäche auch oft zuallererst in Form von **Schleimhautveränderungen im Bereich der Mundhöhle**. Die unspezifische Abwehr mit Hilfe von Fresszellen spielt eine entscheidende Rolle. Eine gestör-



**mit Vitamin C  
Folsäure  
Zink, Q10  
und Aminosäuren**

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

 VEGAN

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



**Parodont-Komplex  
60 Kapseln**

Art.: 7402531  
PZN (A): 4580454  
PZN (D): 12565233

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

bezahlte Anzeige

te Phagozytose-Funktion kann durch Gendefekte aber auch durch äußere Faktoren wie das Alter, Rauchen oder Nährstoffmangel bedingt sein.

Daher ist **eine gesunde Ernährung**, wie wir alle wissen, nicht nur für die Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wichtig sondern auch für die **Vorbeugung von Parodontitis**.

In einer Untersuchung in Jena wurde festgestellt, dass Patienten mit Parodontitis eine **geringere Aufnahme an Vitamin C, Folsäure, Magnesium und Ballaststoffen** haben als die mit ihnen verglichenen gesunden Probanden. Vitamin C wird nicht nur in zu niedriger Menge aufgenommen sondern auch viel mehr verbraucht. **Der Bedarf an Vitamin C ist bei Parodontitis-Patienten höher**, denn aufgrund der chronischen Entzündungsreaktion wird ständig Vitamin C verbraucht. Vitamin C ist ein starkes **Antioxidans** (chronische Entzündung bedeutet eine ständige Produktion von Freien Radikalen), es ist von Bedeutung für die Phagozytosefähigkeit der neutrophilen Granulozyten und **stimuliert die Kollagensynthese** (wichtig für das Zahnfleisch und den Kieferknochen). Eine Vitamin C-reiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse ist daher eine wertvolle unterstützende Maßnahme.

Die **Folsäure** ist ein wasserlösliches Vitamin, das der Vitamin-B-Gruppe angehört (**Vitamin B9**). Man findet es vor allem in frischem grünen Gemüse, Eiern, Hülsenfrüchten, Nüssen und Rinderleber. Die **Folsäure-Versorgung wird generell als eher kritisch betrachtet** und diese Feststellung gilt für Parodontitis-Patienten noch mehr. Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der DNA-Synthese und damit der Zellteilung und dem Zellwachstum. Da die Mundschleimhaut zu jenen Geweben gehört, die sich rasch teilen, benötigt sie besonders viel Folsäure. Ein selbst hergestellter grüner Smoothie mit Blattgemüsen und Wildkräutern ist eine wohlschmeckende Möglichkeit, die Folsäure-Versorgung aufzupäppeln.

**Magnesium** hat ein breit gefächertes Wirkungsspektrum. Durch die Ergebnisse von

Ernährungsprotokollen ist man auf den Einfluss von Magnesium-Mangel auf das Entzündungsgeschehen des Zahnhalteapparates aufmerksam geworden. Magnesium spielt eine Rolle in der Antikörperproduktion und wirkt regulierend auf die Bildung von entzündungsfördernden Substanzen. Zudem gilt Magnesium als **Co-Faktor von antioxidativen Enzymen** wie z.B. Glutathion. Der oben erwähnte grüne Smoothie liefert nicht nur Folsäure sondern auch Magnesium. Die wichtigsten Lieferanten für diesen Mineralstoff sind nämlich neben Nüssen und Vollkornprodukten vor allem grüne Gemüse.

Auch **Calcium und Vitamin D** scheinen eine wichtige Rolle zu spielen und daher sollte bei der Ernährung auch hier auf ausreichend Versorgung geachtet werden, um den Kieferknochen gesund zu erhalten.

Aufgrund der aktuellen Studien werden von Experten folgende Ernährungsempfehlungen für Personen mit Parodontitis gegeben:

- Mind. 1,5 bis 2 l Flüssigkeit trinken (Wasser, ungesüßte Tees)
- 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag
- Vollkornprodukte
- mäßiger Fleisch- und Wurstkonsum
- Reduzierung der Zuckeraufnahme
- 2 mal pro Woche Fisch

Die Parodontitis ist keine seltene Erkrankung und die schwere Form ist unter den weltweit häufigsten chronischen Erkrankungen an 6. Stelle. Das **andauernde Entzündungsgeschehen** beeinflusst den gesamten Organismus und hat Auswirkungen auf Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch der Verlauf einer Schwangerschaft wird ungünstig beeinflusst. Vor allem bei **Diabetes** gibt es viele Zusammenhänge, die schriftlich gut belegt sind. Ein schlecht eingestellter Diabetes erhöht das Parodontitis-Risiko und im Gegenzug erschwert eine Parodontitis die Blutzuckerkontrolle.

**Früherkennung und rechtzeitige Behandlung** von Parodontitis sind daher sehr wichtig, nicht zuletzt auch, um einen vorzeitigen Zahnverlust zu verhindern.

# Für Herz-Kreislauf und Knochen

## Nicht nur die Blutgerinnung braucht Vitamin K

Vitamin K gehört, wie auch zum Beispiel das Vitamin D, zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Es gibt zwei natürliche Formen von Vitamin K und zwar das K1 (Phyllochinon) und das K2 (Menachinon), wobei K2 die aktivere Form ist. Vitamin K und Vitamin D verbindet nicht nur die Löslichkeit in Fett sondern sie ergänzen sich auch und brauchen sich gegenseitig.



**V**itamin K1 findet man **in den Blättern verschiedener Grünpflanzen** und es kann über die Nahrung aufgenommen werden. Besonders reich an Vitamin K1 sind **Petersilie, Spinat, Blattsalat, Schnittlauch, Grünkohl, Brunnenkresse, Brokkoli und Portulak**. Vitamin K2 wird durch Mikroorganismen (z.B. auch in unserem Darm durch die Darmflora) gebildet. Vitamin K2 findet man in der Nahrung in **rohem Sauerkraut, Käse, Butter und Eidotter**. In geringer Menge kann Vitamin K2 auch im Körper aus Vitamin K1 aufgebaut werden.

Vitamin K, so ist Jedem bekannt, ist unbedingt notwendig für **die normale Funktion der Blutgerinnung**. Ein Mangel an Vitamin K hemmt die Gerinnungsfähigkeit und führt zu erhöhter Blutungsneigung. Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen (verordnet bei Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose, etc.) bergen daher die Gefahr von starken Blutungen und eine gute Kontrolle ist notwendig. Ein sehr hoher Vitamin K Spiegel führt im Umkehrschluss allerdings nicht zu verstärkter Gerinnung und damit Thrombosegefahr, sondern die Blutgerinnung bleibt im Gleichgewicht. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass Vitamin K sowohl die Gerinnungsfaktoren als auch gerin-

nungshemmende Proteine aktiviert – Vitamin K ist also ein **Gerinnungsregulator**.

Vitamin K kann jedoch viel mehr als nur die Gerinnungsfähigkeit des Blutes beeinflussen. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Vitamin K **Arteriosklerose vorbeugen** kann. Diverse Studien haben gezeigt, dass Vitamin K die Calcification der Blutgefäße verhindert. Es scheint, als würde Vitamin K2 hier wirksamer sein als Vitamin K1. Im Blut zirkulierendes Calcium wird in kleinste Gefäßverletzungen eingebaut und arteriosklerotische Plaques entstehen. Dies kann durch ein Protein, das sogenannte MGP (ein Matrix-GLA-Protein) verhindert werden. Die Aktivität dieses Proteins hängt von Vitamin K ab. Vitamin K führt zur Carboxylierung von MGP und aktiviert es dadurch. Zahlreiche Studien in dieser Richtung laufen gerade und manche deuten darauf hin, dass aktiviertes MGP sogar Calciumionen aus bestehenden Plaques wieder entfernen kann. Man geht davon aus, dass Vitamin K die Verkalkung nicht nur in den Arterien sondern auch in den Venen verhindern kann.

Vitamin K **unterstützt das Vitamin D in der Wirkung auf den Calciumstoffwechsel** und damit auf die Knochen und Zähne. Das mit Hilfe von Vitamin D produzierte Protein Osteocalcin (BGP=Bone-GLA-Protein) muss mittels Vitamin K aktiviert werden, damit es aktiv im Knochen Calcium binden kann. Ein Mangel an Vitamin K führt zu einer geringeren Knochendichte und erhöhtem Risiko für Knochenbrüche. In der Menopause kann, lt. Studien, Vitamin K den Knochenabbau unterdrücken und somit der Osteoporose vorbeugen. Wie wichtig die Kombination von Vitamin D mit Vitamin K ist, hat eine





Untersuchung im Jahre 1999 ergeben, an der 72000 Probanden teilnahmen. Es wurde festgestellt, dass **das Osteoporose-Risiko steigt, wenn zwar Vitamin D hoch, aber Vitamin K zu niedrig** ist. Die genaue komplexe Interaktion zwischen Vitamin D und Vitamin K im Knochenstoffwechsel ist noch immer nicht gänzlich aufgeklärt und weitere Untersuchungen sind notwendig.

Osteocalcin wird nicht nur von den Knochenzellen sondern auch von den Odontoplasten gebildet und sorgt in den Zähnen ebenfalls für den Calcium-Einbau. Osteocalcin (in durch Vitamin K aktivierter Form) kommt in den Blutkreislauf und soll dort für die Senkung des Blutzuckerspiegels und die Aktivierung des Stoffwechsels (Fettabbau) mitverantwortlich sein.

Jüngste Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass Vitamin K2 auch eine Rolle in der **Energiegewinnung** spielt. Es wurde festgestellt, dass Vitamin K2 ein wichtiger **Elektroencarrier in den Mitochondrien** ist. Hin-

sichtlich des Zusammenhanges zwischen Vitamin K und der Zellwachstumsregulierung sind noch Untersuchungen notwendig, wobei bereits schon so manche vielversprechende Ergebnisse gemacht wurden.

Vitamin K2 (MK-7) ist lipophiler als Vitamin K1 und hat eine längere Halbwertszeit. Dadurch erreicht man mit der Aufnahme von Vitamin K2 höhere und länger stabilere Blutspiegel als mit Vitamin K1 und auch die Verteilung in den diversen Geweben ist besser.

Vitamin K ist ein sehr sicheres Vitamin – es gibt auch in hoher Dosierung keine Hypervitaminosen. Da nicht nur Vitamin K1 sondern auch Vitamin K2 die **Blutgerinnung beeinflussen** kann, sollten Personen, die eine orale Antikoagulationstherapie mit Vitamin-K-Antagonisten machen, im Sinne der absoluten Sicherheit, keine Vitamin K-Produkte zu sich nehmen.

#### Die bereits mit Sicherheit nachgewiesenen Wirkungen von Vitamin K sind zusammengefasst:

- Regulation der Blutgerinnung
- Calciumeinbau in Knochen und Zähne
- Schutz der Blutgefäße vor Calciumablagerung
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Vorbeugung von Osteoporose

VEGETARISCH  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

EUROPEAN VEGETARIAN UNION  
V-LABEL.EU  
VEGETARISCH

bezahlte Anzeige

*Espara*

### Vitamin D3/K2

100 Kapseln

Art.-Nr.: 7402548

PZN A: 4589314

PZN (D): 12587269



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

# Mate (*Ilex paraguariensis*)

## Koffeinlieferant aus Südamerika

*Ilex paraguariensis*, der Matebaum, ist im südlichen Brasilien und Paraguay beheimatet. Die Blätter dieses Baumes werden zur Teezubereitung verwendet. Bedeutend ist vor allem der hohe Gehalt an Coffein, woraus sich die belebende Wirkung ergibt. Daher ist das Teegetränk aus Mate seit jeher ein beliebter Energielieferant der Indianer Südamerikas.

**M**ate (Yerba) wirkt zentral erregend, leicht anregend auf die Darmmotorik, unterdrückt das Hungergefühl, aktiviert (durch die enthaltene Chlorogensäure) den Stoffwechsel und wirkt dabei entschlackend und entwässernd.

Mate wird gerne bei Diäten verwendet, da **das Hungergefühl reduziert** und **Kreislaufstörungen** (die häufig zu einem vorzeitigen Abbruch einer Diät führen) **verhindert** werden. Mate beeinflusst die Verdauung positiv indem die **Darmmotorik angeregt** und die **Speichel- und Magensaftbildung gefördert** wird. Mate wirkt aufgrund des Koffeingehaltes belebend und leistungssteigernd.

**Koffein** wirkt, wie alle wissen, anregend. Es hat jedoch auch noch andere Auswirkungen auf verschiedenste Körperfunktionen.

**Psychoaktive Wirkung:** schon bei geringer Zufuhr zeigt sich die stimulierende Wirkung des Koffeins. Es kommt zur Reduktion von Müdigkeitserscheinungen und **Konzentra-**

**tion, Lernfähigkeit, Leistungsfähigkeit und motorische Fähigkeiten steigen** und die Stimmung wird leicht aufgehellt.

**Pulmonale Wirkung:** es werden die **Atemwege erweitert**, die Funktion der Atemmuskulatur verbessert und der Zilienschlag des Flimmerepithels erhöht wodurch die **Reinigung der Atemwege** verbessert wird.

**Renale Wirkung:** Nierendurchblutung und Filtrationsrate werden erhöht, wodurch es zu einer **diuretischen Wirkung** kommt. Bei regelmäßigem Koffeinkonsum nimmt diese Wirkung ab.

**Gastrointestinale Wirkung:** regt die Sekretion der Magensäure an.

Koffein ist natürlicher Pflanzeninhaltsstoff, vor allem von Kaffee, Tee, Mate, Guarana, Kolanuss und Kakao. Ein **moderater Konsum** (bis zu 300 mg/Tag) besitzt **gesundheitsfördernde Effekte**, ein zu hoher Konsum kann jedoch gegenteilig wirken.



bezahlte Anzeige

60 KAPSELN  
**Guarana-Energy**  
mit 56 mg Coffein  
aus Guarana, Kolanuss und Mate  
ANREGEND • BELEBEND

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

*Espara*

**Guarana-Energy**

**60 Kapseln**

Art.: 7402524  
PZN (A): 4580448  
PZN (D): 12565256

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



# Grapefruitkern-Extrakt

## Welche Kraft steckt in ihm

Einem Zufall ist es zu verdanken, dass wir heute die Vorzüge der Grapefruitkerne nutzen können. Der Arzt und Hobbygärtner Jacob Harich aus Florida bemerkte im Jahre 1980, dass die Grapefruitkerne in seinem Kompost nicht verrotteten. Das machte ihn sehr neugierig und er unterzog diese Kerne einer genaueren Untersuchung.

**S**eit dieser Zeit gilt Grapefruitkern-Extrakt als **Geheimtipp im Kampf gegen Bakterien, Viren und Pilze**. Eine Reihe namhafter Forschungsinstitute nahmen sich dieser Sache an und es stellte sich heraus, dass der Extrakt aus den Grapefruitkernen sowohl Bakterien als auch Viren und Pilze unschädlich machte (im Gegensatz zu den herkömmlichen Antibiotika, die nur gegen Bakterien wirksam sind). Die einzigartige Kombination an Inhaltsstoffen bewirkt eine **Wachstumshemmung dieser Mikroorganismen**, der hohe Vitamin C-Gehalt eine **Stärkung des Immunsystems**.

Forscher in Texas testeten Grapefruitkern-Extrakt bei einer Reihe verschiedenster Bakteriengruppen und es stellte sich heraus, dass dieser tatsächlich die meisten Erreger unschädlich macht. In Polen wurde untersucht, ob Grapefruitkern-Extrakt auch gegen das hartnäckige **Magenbakterium Helicobacter pylori** wirksam ist. Diese Untersuchung und die Ergebnisse einer italienischen Studie haben dazu geführt, dass Grapefruitkern-Extrakt in verdünnter Form

zur **Therapie von Helicobacter Infektionen** empfohlen wird.

Grapefruitkern-Extrakt enthält vor allem zahlreiche **Bioflavonoide**, wie z.B. Naringin, Hesperidin, Neohesperidin, Quercetin, Kampferol, Rutin, Limonin, Poncirin und andere. Ein Grapefruitkern-Extrakt mit einem **hohen Gehalt an Bioflavonoiden** ist ein gutes Qualitätskriterium. Die Bioflavonoide haben ein sehr weit gefächertes Wirkungsspektrum. Dies reicht von antioxidativ, antiparasitär über entzündungshemmend, gefäßabdichtend bis hin zu Herz-Kreislauf belebend.

Bei den Flavonoiden handelt es sich chemisch gesehen um Glykoside und man findet diese sekundären Pflanzenstoffe meistens in den Kernen oder der Schale von Früchten. Da diese häufig nicht gegessen werden, nehmen wir Flavonoide oft nicht ausreichend zu uns.

Grapefruitkern-Extrakt ist ein universell einsetzbares Naturheilmittel, das bereits in



*Espara*

**Grapefruitkern**  
60 Kapseln

PZN A: 1879046 • PZN (D): 08867454

**Grapefruitkern-Extrakt**  
25 ml

PZN A: 4580460 • PZN (D): 12552667

**Grapefruitkern Alchemistische Essenz**  
30 ml

PZN A: 4040025

 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

vielen Ländern erfolgreich angewendet wird, z.B. zur **äußerlichen Behandlung bei Pilzinfektionen im Mund** (Soor), Zahnfleischentzündungen, Halsentzündungen, Ohrenschmerzen, unreiner Haut, Schuppen, Hautausschlägen, Hühneraugen, Nagelpilz, Scheidenentzündungen etc.

Weitere Anwendungsgebiete sind: Behandlung von Haus- und Nutztieren, Kosmetikindustrie, Desinfektion in Krankenhäusern (z.B. Böden und Wäsche), Trinkwasseraufbereitung etc.

Auch zur **innerlichen Aufnahme** ist Grapefruitkern-Extrakt bestens geeignet. Dies kann in flüssiger oder in Kapselform erfolgen. Die Kapselform eignet sich vor allem für jene Personen, denen der bittere Geschmack des Extraktes nicht besonders liegt. Der Extrakt in flüssiger Form bietet den Vorteil, dass man ihn sowohl innerlich als auch äußerlich anwenden kann.

Die Literatur nennt zahlreiche Indikationen für die innere Anwendung. Die Hauptanwendungsgebiete sind:

- Erkältungskrankheiten (Grippe und grippale Infekte)
- HNO-Infektionen
- Magen-Darm-Infektionen und -geschwüre (Helicobacter pylori)
- Pilzkrankungen (Candida albicans)
- Parasitäre Erkrankungen (z. B. Wurminfektionen)
- Allergien (durch eine Entlastung des Immunsystems)
- Entzündungen aller Art

Das Wirkungsspektrum ist riesengroß: laut den bisherigen Forschungsergebnissen zeigt der Grapefruitkern-Extrakt eine **wachstumshemmende Wirkung bei ca. 800 Bakterien- und Virenstämmen**, bei ca. 100 Pilzstämmen sowie einer großen Anzahl von einzelnen Parasiten. Die antimikrobielle Wirkung ist sehr stark. Trotzdem ist die Gefahr einer toxischen Wirkung sehr gering, denn erst bei der 4000-fachen Tagesdosis kommt es zu Vergiftungserscheinungen.

**Ein Vergleich mit 30 wirkungsvollen Antibiotika und Antimykotika ergab ebenbürtige Ergebnisse für das Naturprodukt Grapefruitkern-Extrakt.** Ein weiterer Pluspunkt: Untersuchungsergebnissen zufolge

greift der Extrakt der Grapefruitkerne die körpereigene Darmflora nicht (Bifidobakterien) oder nur wenig (Lactobakterien) an. Ein großer Vorteil gegenüber herkömmlichen Antibiotika, die die Darmflora enorm schädigen.

Wie sich die antimikrobielle Wirkung des Grapefruitkernextraktes ergibt, ist noch nicht eindeutig geklärt. Man vermutet, dass der Extrakt **die Zellmembran bestimmter Mikroorganismen verändert**, wodurch die Atmung der Zelle behindert wird. In hoher Dosierung kommt dann noch eine Desorganisation der Zellbestandteile dazu, wodurch die Zelle an der Aufnahme lebenswichtiger Aminosäuren behindert wird. Gleichzeitig kommt es auch zur Perforation der Zellmembran. Vereinfacht gesagt **verhungern und verbluten dadurch die Mikroorganismen**.

Auch bei langem Gebrauch sind bisher keine Nebenwirkungen des Grapefruitkern-Extraktes bekannt geworden. Lediglich Personen mit einem **empfindlichen Magen** sollten ihn anfangs nach den Mahlzeiten zu sich nehmen, da dieser auf den Extrakt abwehrend reagieren kann. Da sich der Magen jedoch schnell an das neue Mittel gewöhnt, kann die Einnahme bald unabhängig von den Mahlzeiten erfolgen. Kommt es zu Beginn der Einnahme zu **leichtem Unwohlsein und Müdigkeit**, so ist das meist ein Zeichen dafür, dass **viele Bakterien und Viren abgestorben** sind und daher kein Grund zur Beunruhigung. Nur wenn sich diese Symptomatik nicht bessert, sollte eine niedrigere Dosierung gewählt werden.





**GREENPEACE**

\*SMS-Preis laut Ihrem Tarif, keine Zusatzkosten. Mit dem Absenden der SMS unterschreiben Sie die Petition zum Schutz der Bienen und stimmen zu, dass Greenpeace Sie unter dieser Nummer für Informationen zu dieser und anderen Kampagnen kontaktieren darf.

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

**STOPPT PESTIZIDE!**



Sterben die Bienen aus, sind auch wir Menschen in Gefahr.

**Jetzt Petition gegen Pestizide unterzeichnen:**

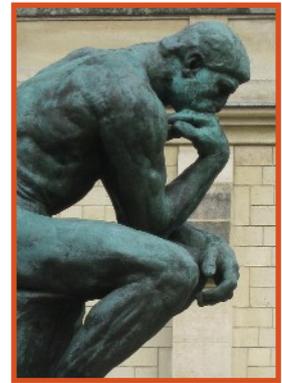
**SMS MIT „BIENEN“ AN 0664 660 30 30\***

TBWA|

# Gehirn-Jogging

## Die Hirnwindungen auf Trab gehalten

Flexibel bleiben, ist die Devise. Die kleinen, grauen Zellen in Bewegung halten. In der aktuellen Ausgabe etwas wortlastig mit Brückenwörtern, verquirlten Wörtern und einem - diesmal nicht ganz bekannten - Maler, in dessen Werk wir wieder 10 Fehler hineigearbeitet haben. In diesem Sinne: viel Vergnügen beim Denksport! Und die Auflösungen finden Sie wie immer auf der nachfolgenden Seite.



### Brückenwörter

Welche Wörter fehlen mittig so, dass sie nach beiden Seiten sinnvolle zusammengesetzte Wörter (das sind aber nicht notwendigerweise Hauptwörter!) ergeben.

z.B.: Eis - Tanz - Bär > Eistanz und Tanzbär

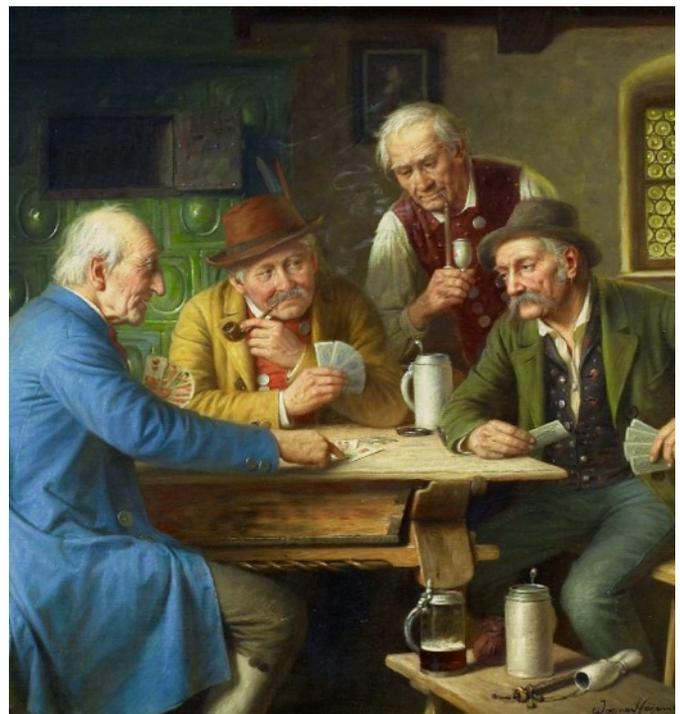
### Wörter entwirren

Bei den folgenden Begriffen haben wir die Abfolge der Buchstaben durcheinander gewürfelt. Ordnen Sie diese so, dass sich daraus diesmal **die Namen von fünf bekannten Politikern** ergeben.

GEGEN	.....	BILD	NOTLINC	>	.....
SPIEL	.....	SPIELER	HINDAG	>	.....
KOPF	.....	LOS	ERIKSKY	>	.....
RÜBE	.....	MEISTER	HARTCHET	>	.....
REB	.....	TAUBE	NEUERADA	>	.....
FALL	.....	HAFT	AMPEL	>	.....

### 10 Fehler

Beim nachstehenden Bild (Josef Wagner-Höhenberg, „Die Kartenspieler“) haben wir 10 Fehler hinein retuschiert. Können Sie erneut diese finden?





# Gesundes Essen für das Zahnfleisch

## Rucola: reich an Folsäure und Vitamin C

Passend zum Titelthema haben wir ein Rezept für Sie, das perfekt mit Sommergefühlen konveniert: ein Nudelsalat, der nicht nur schön aussieht sondern auch lecker schmeckt und - gesund ist. Leichte Küche ist im Sommer besonders beliebt. Mit den richtigen Zutaten kann man auch für die Gesundheit und in diesem Fall für das Zahnfleisch etwas Gutes tun.

### Italienischer Nudelsalat

#### Zutaten (4 Personen)

500 g Nudeln, 200 g Coctailtomaten, 1 Bund Rucola, 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl, 1kl Glas Oliven, 1 Beutel Pinienkerne, 50 g Parmesan.

Für die Sauce: 1 Teil Olivenöl, 2 Teile Öl von den Tomaten, 1 Teil Aceto balsamico, etwas Senf, 1 feingehackte Zwiebel, 1 feingehackte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Die Nudeln al dente kochen und erkalten lassen. In der Zwischenzeit die Coctailtomaten, die getrockneten Tomaten sowie die Oliven zerkleinern und mit den nun ausgekühlten Nudeln vermengen.

Aus den Saucezutaten eine Salatsauce nach eigenem Geschmack herstellen und ebenfalls zum Salat geben (auf die Intensität des Öls aus dem Tomatenglas achten). Den Parmesan grob hobeln und unter den Salat mischen.

Alles nun 2 – 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nun eventuell noch etwas nachwürzen und mit Öl und Balsamico verfeinern.

Den Rucola waschen und grob zerkleinern. Die Pinienkerne in der Pfanne kurz rösten. Vor dem Servieren den Rucola unter den Nudelsalat mischen. Diesen dann auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Dazu passt gut frisches Ciabatta und Rotwein.



## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

### Brückenwörter

GEGENSTAND <STAND> STANDBILD  
 SPIELFELD <FELD> FELDPIELER  
 KOPFHAAR <HAAR> HAARLOS  
 RÜBEZAHL <ZAHL> ZAHLMEISTER  
 REBSTOCK <STOCK> STOCKTAUBE  
 FALLBEISPIEL <BEISPIEL> BEISPIELHAFT

### Wörter entwirren:

NOTLINC > CLINTON  
 HINDAG > GANDHI  
 ERIKSKY > KREISKY  
 HARTCHET > THATCHER  
 NEUERADA > ADENAUER  
 AMPEL > PALME

### 10 Fehler:

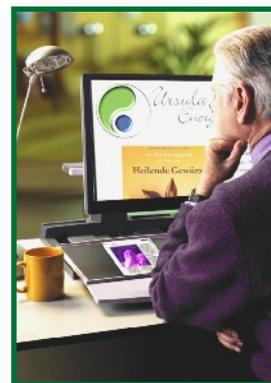


**Anmerkungen zu „Wörter entwirren“:** CLINTON, Bill oder Hillary (US-Präsident bzw. Präsidentschaftskandidatin), GANDHI, Mahatma oder Rajiv (ind. Widerstandskämpfer oder ind. Premierminister), KREISKY, Bruno (österr. Bundeskanzler), THATCHER, Margareth (brit. Premierministerin), ADENAUER, Konrad (dts. Bundeskanzler), PALME Olof (schwed. Ministerpräsident)

# Spaziergänge im Digitalen

## Sich Wissen erarbeiten, nicht nur Infos suchen

Wir sind verwöhnt inzwischen. Faul geworden bis zu einem gewissen Grad sogar. Die digitale Verfügbarkeit von Information (oder als solches angesehenes) hält uns immer mehr davon ab, uns Informationen zu erarbeiten. Und damit/danach als (Bestand-)Teil unseres Geistes und Seins zu integrieren. Wir holen nur mehr ab quasi, die Informationen Anderer. Und vergessen dann wieder. Zeit, das zu ändern.



## Denken beginnt beim Handeln

Der **Verein Cradle to Cradle** will verändern, wie du über **Müll** nachdenkst. Oder noch besser: das **Konzept Müll** aus allen Nachschlagewerken löschen und nur noch von **Ressourcen** sprechen. **Die Natur kennt keinen Abfall**. Jedes Produkt kann wiederverwertbar sein, vorausgesetzt es wurde auch dafür entworfen.

<http://c2c-ev.de>



## Bücher und Wissen

Bücher (und damit Literatur im weitesten Sinne) das war der **Download von Wissen anno dazumals**. Man hatte die Möglichkeit, oder eben nicht. „Mir liegt sehr viel am echten Buch aus Papier, das man anfassen und nach dem Lesen ins Regal stellen kann.“ Sagt die Autorin **Ulrike Ch. Wittmann**. Gehen wir doch mal auf ihrer Site spazieren.

<http://www.literatur-internet.de>



## Links zur Philosophie

Der Autor dieser Site, **PD Dr. phil. Dieter Köhler**, hat sich ziemliche Mühe gegeben, rund um das **weite Gebiet der Philosophie** entsprechend Material und Studienmaterial zusammenzutragen. Über sehr viele Links und Weiterleitungen bietet er einen interessanten Ausgangspunkt zu Spaziergängen in diesem weiten **Geistesthema**.

<http://www.philo.de/Philosophie-Seiten>

## G'SUNDE LESER-INFO



**von Ingrid Knollmayr, 8042 Graz**  
zum Artikel über das „Restless-Legs Syndrom“ im Heft 2/2016

„Ich weiß aus eigener Erfahrung wie schlimm dieser Zustand ist. Mir hat eine **Ernährungsumstellung** sehr geholfen.

Ich habe den weißen **Industriezucker** weggelassen und verwende nur mehr **Bio-Rohrzucker**. Weiters verwende ich **nur mehr Dinkel, Roggen und Buchweizenmehl** und lasse Weizenmehl weg. Ich nehme sporadisch **Eisenpräparate sowie Zink und Vitamin C**. Dies hat mir geholfen, mein Restless-Legs-Syndrom in den Griff zu bekommen.“



# Pollenallergie

## Immunsystem im Frühjahr stark belastet

Jeder Mensch kann eine Allergie bekommen. Untersuchungen zeigen, dass fast die Hälfte aller Menschen in Österreich von einer Allergie betroffen ist. Die Pollenallergie, auch als „Heuschnupfen“ bezeichnet, ist eine saisonale Allergieform mit gehäuftem Auftreten im Frühling. Sie macht etwa ein Viertel aller Allergien aus – etwa eine Million Österreicher leidet daran.

**E**igentlich ist der Name Heuschnupfen nicht ganz korrekt, denn die **Pollenallergie** hat nicht unmittelbar etwas mit Heu zu tun. Dennoch hat sich die Bezeichnung eingebürgert.

Personen mit einer Allergie besitzen ein **Immunsystem**, das zur **Überreaktion gegenüber bestimmten Substanzen in der Umwelt** neigt. Das Immunsystem lernt beim ersten Kontakt mit dem Allergen den körperfremden Eiweißstoff kennen und es wird darauf „sensibel“. **Beim nächsten Kontakt** kämpft es gegen diesen Eiweißstoff und die **allergischen Symptome** entstehen. Es kommt zu Ausschlägen, Juckreiz, geschwollenen und juckenden Augen, Niesreiz, rinnender und verstopfter Nase, Husten, Atemnot und Asthma. Bei Verdacht auf eine Allergie kann der **Besuch beim HNO-Arzt** die Abklärung bringen.

Die beste Abhilfe gegen allergische Symptome ist die **Vermeidung der Auslöser**. Hilfreich ist es, sich täglich vor dem Schlafengehen die Haare zu waschen und die Fenster geschlossen zu halten. Lüften sollte man am

besten nur an belastungsarmen Tagen. Bei starkem Pollenflug und bei windigem Wetter ist es besser, sich mehr im Haus aufzuhalten als ins Freie zu gehen und wenn man doch rausgeht, dann sollte man eine Sonnenbrille tragen.

Von Vorteil ist es auch, den Rasen immer erst nach einem Regentag zu mähen. Da sich die Pollen nicht nur in den Haaren sondern auch an der Kleidung festhalten ist auch täglicher Kleidungswechsel notwendig. Die gewaschene Wäsche sollte dann am besten nicht im Freien getrocknet werden.

Neben dem Meiden des Allergens gibt es noch die Möglichkeit, die allergischen Symptome mittels **antiallergischer Methoden** zu mildern oder die **Immuntherapie** (Allergie-Impfung, Hyposensibilisierung).

**Pflanzliche Mittel** können das Immunsystem harmonisieren und so **überschießende Reaktionen des Abwehrsystems mindern**.

**Espara**

**Anti-Pollen**  
**Alchemistische Essenz**  
30 ml

PZN (A): 4039938 - PZN (D): 10001437

**Ägyptisches**  
**Schwarzkümmel-Öl**  
75/250 Kapseln

PZN (A): 2659246 - PZN (D): 03233414  
PZN (A): 3087823 - PZN (D): 04917184

Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

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

# Der Verein „Arche Noah“

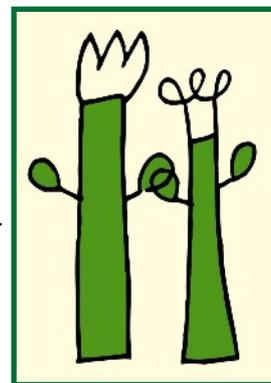
## Vielfalt entdecken: Wenn aufessen rettet...

Wer kennt die Kerbelrübe, die von manchen als „Champagner unter den Wurzelgemüsen“ bezeichnet wird? Und wer hatte schon einmal einen leuchtend roten Gartenmelden-Salat? So absurd es auch klingt, aber Gegessen zu werden ist die Überlebenschance für Nutzpflanzen, die vom Aussterben und Vergessenwerden bedroht sind.

**S**eit dem Jahr 1900 sind, so schätzt die UNO, **75% der landwirtschaftlichen Vielfalt unwiederbringlich verloren** gegangen. Rationalisierung und Industrialisierung der Landwirtschaft, tiefgreifende soziale Veränderungen, das Zusammenrücken von Saatgutzüchtung, Pflanzenproduktion und chemischer Industrie sowie gesetzliche Rahmenbedingungen führen weltweit zu **massiven Verlusten an lokalen Sorten und bäuerlichem Saatgut-Wissen**.

Genau hier setzt die Arbeit der ARCHE NOAH an. Der **gemeinnützige Verein ARCHE NOAH**, mit Sitz in Schiltern bei Langenlois, engagiert sich seit über 25 Jahren für die Erhaltung und Entwicklung der Kulturpflanzenvielfalt in Gärten, auf Äckern und Märkten. Herzstück des Vereins ist das **Samenarchiv**, in dem über **6.000 regionale oder seltene Kulturpflanzensorten** aufbewahrt werden, die im Handel nicht mehr erhältlich sind.

Das Netzwerk rund um unseren Verein ist groß: **15.000 Mitglieder und Förderer, 150 private GärtnerInnen österreichweit**, die als Erhalter und Erhalterinnen bei der Gewinnung von Saatgut helfen, unterstützen den Erhalt der Vielfalt. Denn nur zusammen kann Großes erreicht werden.



Dabei kann jeder und jede aktiv werden. Um **Kerbelrübe, Gartenmelde und Erdbeerspinat** vor dem Vergessen zu retten, gibt es letztendlich nur eine Möglichkeit: „Esst sie auf!“. **Probieren Sie traditionelle Gemüse- und Obstsorten in der Küche aus. Kaufen Sie regelmäßig bei einem Biobetrieb in Ihrer Umgebung Raritäten.**

Oder Sie gehen selbst unter die GärtnerInnen – das ist einfacher als gedacht und macht obendrein viel Spaß. Probieren Sie aus, was in Ihrem (Nachbarschafts-)Garten, im Blumentopf oder auf dem Balkon vor Ihrem Büro gedeiht. Und schon haben Sie etwas mehr biologische, kulturelle und geschmackliche Vielfalt in Ihr Leben gebracht!

Entdecken Sie die Vielfalt der Kulturpflanzen und besuchen Sie unseren **ARCHE NOAH Schaugarten in Schiltern**. Oder holen Sie Vielfalt direkt zu sich nach Hause und **bestellen Sie Bio-Jungpflanzen, Bio-Saatgut und Bücher** über unseren Online-Shop <http://shop.arche-noah.at>.

Wir retten gefährdete Kulturpflanzen - **mit Ihrer wertvollen Unterstützung!** Dazu können Sie gerne - natürlich steuerlich absetzbar - auch direkt auf unser Spendenkonto überweisen.

Infos und Kontakt:

**Verein „Arche Noah“**  
**Obere Straße 40 - A-3553 Schiltern**  
[www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at) - [info@arche-noah.at](mailto:info@arche-noah.at)  
 Tel.: +43 (0)2734 8626

**Spendenkonto (steuerlich absetzbar):**  
 IBAN: AT64 6000 0000 9200 2432  
 BIC: BAWAATWW

◀ Foto: Rupert Pessl



# Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*)

## Hervorragende Wirkung auf das venöse System

Die Roskastanie ist ein anerkanntes Heilmittel bei den typischen Symptomen einer Venenschwäche. Dazu gehören Beinschwellungen, Krampfadern, Juckreiz, Spannungsgefühl in den Waden und die typischen schweren, schmerzenden und müden Beine nach längerem Stehen. Für einen langanhaltenden Erfolg ist es sinnvoll, innerliche und äußerliche Anwendung zu kombinieren.

**B**esenreiser und Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Problem. Sie sind die ersten Anzeichen dafür, dass die **Venen nicht mehr voll funktionsfähig** sind. Im weiteren Verlauf kann es zu einer **chronischen Veneninsuffizienz (CVI)** und dem gefürchteten **offenen Bein (Ulcus cruris)** kommen.

Die **Roskastanie** ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel für alle Beschwerden, die mit dem **venösen System** zusammenhängen. Langjährige Erfahrung mit Salben und Gelen aus Roskastanie haben gezeigt, dass die Wirkstoffe dieser Pflanze **leichte venöse Durchblutungsbeschwerden** bessern können und auch **lokale Blutergüsse und Schwellungen sowie Prellungen** gelindert werden. Die Roskastanie kann sowohl innerlich als auch äußerlich zur Anwendung kommen. Innerlich angewendet ist die Roskastanie auch bei **Hämorrhoiden** hilfreich.

Die Roskastanie enthält als wichtigste Inhaltsstoffe **Triterpensaponine (Aescin)** und

**Flavonoide** (z.B. Abkömmlinge des Quercetins). Vor allem dem Aescin kommt eine **antiexsudative und gefäßabdichtende Wirkung** zu. Durch eine Senkung der Durchlässigkeit der kleinen Gefäße wird die Filtration kleinmolekularer Proteine, Elektrolyte und Wasser ins Gewebe verhindert – Ödeme können daher nicht so rasch entstehen. Durch die **tonussteigernde Wirkung auf die venösen Gefäßwände** wird der Blutfluss durch die Beinvenen verbessert.

Der **Extrakt der Roskastanie** hat in so manchen Studien eine ähnlich gute Wirkung gezeigt wie Kompressionstrümpfe (dennoch sollte auf diese unterstützend nicht verzichtet werden). Aescin hat auch entzündungshemmende Wirkung.

Ähnliche Wirkung haben die **Blätter der Weinrebe**. Flavonoide im Weinlaub bewirken eine erhöhte Elastizität der Blutgefäße und stabilisieren die Kapillarmembranen. Die Mikrozirkulation in den Gefäßen wird verbessert und die Verklumpung der Blutplättchen gehemmt.



*Espara*

**Roskastanie  
Compositum  
Alchemistische Essenz**

30 ml

PZN (A): 4040114

**Weinlaub  
Creme**

100 ml

PZN (A): 3085149 - PZN (D): 10842674

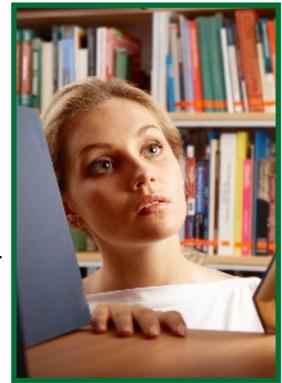
Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

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

# Unsere Buchempfehlungen

## Ratgeber und Wissenswertes

Naturheilkunde und Komplementärmedizin sind in allen Sparten der Medizin gefragt. Nachfolgend ein wertvoller Ratgeber, um die richtige Unterstützung bei Krebserkrankungen zu finden. Mit dem Buch „Frustschutzmittel“ ist es ein Leichtes, mehr Freude ins Leben zu bringen. Vorurteile gegenüber Riesengoldrute und chinesischem Springkraut abzubauen, hilft vielleicht das Buch von Wolf Dieter Storl.



### Krebs ganzheitlich behandeln von Prof. Dr. med. Josef Beuth

Es gibt zahlreiche **alternative und komplementärmedizinische Behandlungsmethoden** in der **modernen Krebstherapie**. Prof. Dr. Beuth, Leiter des Instituts zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren in Köln, gibt **verlässliche Therapiebewertungen** zu über 25 Krebsarten und blickt kritisch auf unseriöse Heilsversprechen.

**MVS Medizinverlage, ISBN 3830432224**



### Frustschutzmittel von Dr. med. Roman F. Szeliga

Wohl jeder auf der Welt wünscht sich und braucht **Freude**. Dennoch gibt es nur sehr wenige, die das wahre Geheimnis der Freude kennen. Wie der »Frustschutz« auch im Alltag aktiviert werden kann, verrät **Dr. Szeliga, Mitbegründer der CliniClowns**, in diesem Buch das mit vielen positiven Gedanken Mut macht, alte eingefahrene Wege zu verlassen.

**Verlag edition a, ISBN 3990011138**

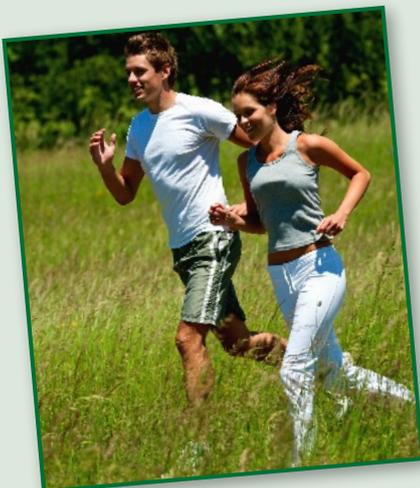


### Wandernde Pflanzen Von Wolf-Dieter Storl

Der **Ethnobotaniker und Kulturanthropologe Wolf-Dieter Storl** erklärt in diesem Buch das Wesen und den Nutzen von sog. **Neophyten**, die sich in den letzten Jahrzehnten neu bei uns angesiedelt haben. Er beschreibt deren Verwendung in ihren Ursprungsländern und welche Funktionen sie bei uns haben können. Dieses Buch hilft, die Angst davor zu nehmen.

**AT Verlag, ISBN 3038006807**

## G'SUNDE INFO



### Bewegung ist wichtig

... denn auch das Gehirn profitiert davon

Wie wir wissen, beugt körperliche Fitness **Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems** vor. Neuen Studien zufolge hilft regelmäßige Bewegung auch, das Gehirn jung zu erhalten.

Laut einer **Studie der Universität Graz** ist bei körperlich fitten Personen die **Gedächtnisleistung sowie die Planungs- und Entscheidungsfähigkeit** wesentlich besser als bei Personen, die körperlich wenig aktiv sind. Laut Studienergebnis soll sich durch körperliche Fitness ein **Gedächtnis-Bonus** von bis zu zehn Lebensjahren erreichen lassen.



# Entschlackung

## Hat der menschliche Körper wirklich Schlacken?

Schlacke hat doch wohl etwas mit Hochöfen und Bergbau zu tun, wieso kommt dieser Begriff auch beim Menschen vor? In der medizinischen Fachliteratur ist der Begriff „Schlacke“ nicht zu finden und trotzdem ist dieses Wort in aller Munde. Zu Recht, denn so wie es in der Metallurgie nicht verwertbare Rückstände gibt, so gibt es diese auch im menschlichen Stoffwechsel.

**I**m Rahmen des Stoffwechselgeschehens fallen so manche **Metabolite (Zwischenprodukte des Stoffwechsels)** an, die für den Organismus nicht mehr verwertbar oder von Nutzen sind.

Dazu gehören z.B. im Übermaß vorhandene Mengen an Cholesterin, Harnsäure, Lactate, abgelagerte Zellreste oder amyloide Eiweißdeponien im Gewebe. Werden diese Stoffwechselprodukte nicht reduziert (deren Ausscheidung gefördert), dann kann das zu **körperlichen Fehlleistungen und Störungen im Stoffwechsel** führen. Der populärwissenschaftliche Begriff „**Schlacke**“ hat also auch bei uns Menschen eine Berechtigung und umfasst all jenes, das wir z.B. unter **Hyperlipidämie, Hyperurikämie oder metabolischem Syndrom** kennen.

So wie ein Ofen von Schlacken (Asche) gereinigt werden muss um gut zu funktionieren, so sollte auch der menschliche Organismus von Zeit zu Zeit von unnötigem Ballast befreit werden. **Fasten- und Entschlackungskuren** dienen dazu, die Reinigungs-

arbeit des Organismus zu unterstützen. Indem wir gezielt für eine Zeit auf „Unnötiges“ verzichten und **mit Kräutertees oder Obst und Gemüse** dem Organismus Gelegenheit geben, sich zu reinigen, verbessern wir die **Funktionsfähigkeit aller Organsysteme**.

Während einer Reinigungskur sollte man:

- täglich 2-3 Liter Kräutertee trinken (z. B. Brennnessel oder Minze, die entwässernd wirken)
- ballaststoffreiche Ernährung (Gemüse, Hülsenfrüchte, geschroteten Leinsamen, Kleie, Vollkornprodukte) zu sich nehmen
- Spargel essen, denn dieser wirkt entwässernd und regt den Stoffwechsel an
- auf Alkohol, Zucker, Weißmehl, Fleisch und Wurst verzichten
- sich täglich an der frischen Luft bewegen
- speziell basische Nahrungsmittel oder Basenmischungen zu sich nehmen
- Stress vermeiden

**Espara**

**Spargel-Brennnessel  
60 Kapseln**

Art.Nr.: 7402258  
PZN (A): 4267473  
PZN (D): 10770650

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

# Frauen in der Übergangsphase

## Wenn Nachtschweiß das Leben schwer macht

Nächtliche Hitzewallungen sind ein Hauptproblem in der klimakteriellen Phase. Der Griff zu Hormonen wird meist nicht gewollt und es gibt pflanzliche Mittel, die hier sehr hilfreich sein können. Neben Phytoöstrogenen, die das fehlende Östrogen ausgleichen, ist es vor allem der Salbei, der die Schweißproduktion reduzieren und damit das Schlafen erleichtern kann.

**D**ie Schweißproduktion ist ein lebenswichtiger physiologischer Vorgang. Er schützt den menschlichen Organismus vor Überhitzung. Für die Regulation der Schweißproduktion ist ein Teil des **vegetativen Nervensystems** verantwortlich, d.h. jener Teil, den der Mensch nicht willentlich beeinflussen kann.

Im **Wärmeregulationszentrum** im Gehirn wird ständig die aktuelle Körpertemperatur kontrolliert und wenn sie zu hoch wird, dann schicken die Nerven des vegetativen Nervensystems einen Auftrag an die Schweißdrüsen und diese produzieren Schweiß. Die damit entstehende **Verdunstungskälte** soll die Körpertemperatur wieder regulieren.

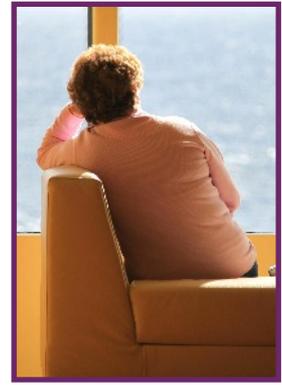
Die Schweißbildung wird aber nicht nur von der Außentemperatur alleine beeinflusst sondern **auch von psychischen Faktoren und von Hormonen**. Die Hormonumstellungen während des Klimakteriums führen zu Hitzewallungen und Schweißausbrüchen,

die vor allem in der Nacht auftreten und die Schlafqualität immens beeinträchtigen.

Um die Hormonumstellungen während der Wechseljahre so gut wie möglich zu meistern, greifen viele Frauen verständlicherweise lieber auf die Natur zurück und verzichten, wenn möglich, auf synthetische Hormone. Es gibt verschiedenste Arzneipflanzen, die gegen die unterschiedlichsten Wechselbeschwerden helfen. Rotklee oder Soja sind **reich an Isoflavonen** - also **pflanzlichen Östrogenen**, die den menschlichen Hormonstoffwechsel beeinflussen.

Zahlreiche internationale Studien belegen die positiven Effekte der Phytoöstrogene. Frauen in Asien und Lateinamerika, deren Ernährung wesentlich reicher an diesen sekundären Pflanzenstoffen ist als die von Europäerinnen, haben wesentlich weniger Beschwerden während der Wechseljahre.

Phytoöstrogene haben östrogene, antiöstrogene und antioxidative Wirkung. Durch ihre hormonähnliche Wirkung (östrogene



### G'SUNDE INFO



#### Tipp für all jene, die ihr Gewicht regulieren wollen Kleine Teller helfen beim Abnehmen

Wissenschaftler in Australien haben entdeckt, dass man **umso weniger** isst, **je kleiner** die Teller und Schüsseln sind. Sie haben mehr als 50 Studien zum Essverhalten ausgewertet und kamen zu dem Ergebnis, dass die **Geschirrgröße** ein wichtiger Faktor für die verzehrte Essensmenge ist.

Konnten die Versuchspersonen sich selbst das Essen nehmen, so waren **die tatsächlich verzehrten Portionen wesentlich kleiner**, wenn nur kleines Geschirr zur Verfügung stand.

Wirkung) können Phytoöstrogene das **natürliche Hormondefizit** ausgleichen und die durch den Hormonmangel bewirkten Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen etc. werden dadurch verringert.

Steht das Symptom der Hitzewallung im Vordergrund der Wechselbeschwerden so ist der **Salbei** das Mittel der ersten Wahl. Der echte Salbei (*Salvia officinalis*) ist ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, wird heute aber in allen Gärten angebaut. Alle Teile der Pflanze haben einen intensiven aromatischen Geruch. Verwendung finden allerdings nur die Blätter. Die Heilwirkung des Salbei war bereits im Altertum bekannt und die Heilpflanze wurde im Mittelalter durch Mönche über die Alpen gebracht. Salbei besitzt Einfluss auf die endokrinen Drüsen, wirkt nervenausgleichend, antibakteriell, virustatisch, fungistatisch, antioxidativ, adstringierend und schweisshemmend.

Salbei enthält zahlreiche Wirkstoffe wie z. B. Thuyon, Pinen, Cineol, Kampfer, Aspargin, Saviol, etc. Für die antihidrotische Wirkung am wichtigsten ist der Gehalt an Rosmarinsäure und es sollte nur Salbei-Extrakt mit einem Mindestgehalt an 2,5 % Rosmarinsäure verwendet werden. Aber auch die ätherischen Öle sind wichtig und Salbei enthält sogar Phytoöstrogene. Wie so oft sind es sicher auch hier die Gesamtheit der Wirkstoffe, die die hervorragenden Ergebnisse bringen.



Salbei **normalisiert die Schweißdrüsenabsonderung** und **reguliert das Zentrale Nervensystem**, das ja für die Steuerung der Schweißdrüsen zuständig ist. Diese Pflanze packt die Schweißbildung also an zwei Punkten: an der Produktionsstätte und an deren Steuerungszentrale. Daher verwundert es nicht, dass Salbei zu den erfolgreichsten Schweißhemmern gezählt wird. Dies ist auch durch mehrere Studien belegt.

Zudem ist der Salbei durch seinen **günstigen Einfluss auf Halsschmerzen** bekannt. Doch er kann bei einer Vielzahl weiterer Erkrankungen eingesetzt werden. Nicht umsonst stammt sein Name vom lateinischen Wort „salvare = retten“ ab. So wirkt er unter anderem magenstärkend und verdauungsfördernd, weshalb er bei Magen- und Darmbeschwerden hilfreich ist. Er fördert den Stoffwechsel und hilft dadurch Übergewicht abzubauen.

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

*Espara*

**Isoflavon-Yams**  
60 Kapseln

PZN (A): 4348355  
PZN (D): 11278939

**Salbei Compositum**  
Alchemistische Essenz  
30 ml

PZN (D): 4040195

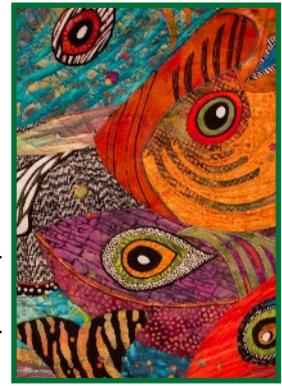
 Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

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

# Organisation & Selbstorganisation

## Wie Dinge sich entwickeln - oder eben nicht

Es ist - vor allem im beruflichen Bereich - viel von Organisation und Struktur die Rede. Und im allgemeinen verknüpfen wir dies mental zumeist mit dem/einem Evolutionsbegriff. Dabei ist „Evolution“ gerne etwas missverstanden. Der Unterschied zwischen „Evolution“ und „Organisation“ liegt ganz einfach gesprochen darin, dass „Entwicklung“ (also eben Evolution) kein „Ziel“ hat, das es zu erreichen gälte.



**D**as Stichwort diesbezüglich ist **Autopoiese**, die **Selbstorganisation**. Und bei sehr vielen - vor allem und im weitesten Sinne biologischen - Systemen finden wir autopoietische Strukturen:

*„Autopoietische Systeme [...] sind rekursiv organisiert, d.h. das Ergebnis des funktionalen Zusammenwirkens ihrer Bestandteile ist jene Organisation, die ebendiese Bestandteile produziert. [...] Das Produkt dieser (rekursiven also rückwirkenden) Organisation sind sie selbst, das heißt, es gibt keine Trennung zwischen Erzeuger und Erzeugnis.“*  
(Humberto Maturana, Neurobiologe)

Das - so scheint der aktuelle Stand diesbezüglicher Evolutions- und anderer bezogenen Wissenschaften - funktioniert sehr gut, wenn wir von „lebenden Systemen“ sprechen. Also der Evolution im allgemeinen.

Hinsichtlich der Organisation von Handlungen oder Tätigkeiten aber, scheint ein derartiges Organisationsmodell nicht zu greifen. Denken wir hierbei an z.B. klassische Marketing- oder Geschäftsstrategien. Denn hier gilt es sehr wohl ein „Ziel“ zu erreichen. Wie realistisch ein derart definiertes (meist aber nur impliziertes weil

vorsichtshalber unausgesprochenes) Ziel sein mag, wäre ein anderes, wenn auch nicht ganz unverwandtes, Thema.

Die **Selbstorganisation von Menschen** in einer derartigen Teamstruktur funktioniert daher im allgemeinen also nicht, da hier gerne, meist oder immer, **das menschliche Ego** dazwischen funkt. Sich wichtig(er) nimmt, seine Grenzen abstecken und - sich meist auf Kosten anderer innert dieser Struktur - behaupten und alleinstellen will.

Damit kann ein derartiges **anarchisches System** mit beschränkten (...) menschlichen Egos einfach nicht funktionieren. Denn ebendiese Egos fordern, selbstbezogen wie sie sind, ein **aristokratisches bis diktatorisches System** geradezu heraus. Eine Struktur, in der sie - im ersehnten Fall - selbst diese Aristokratie bilden oder ihr zumindest angehören oder aber - im gegenteiligen Fall - sich einer solchen unterordnen können.

Bio-/Neurologisch handelt es sich dabei um einen Reflex des sog. Sympathikus. Angriff oder Flucht. Aber bei weitem nichts, was in einem wie immer gearteten „Managementsystem“ hilfreich oder zielführend wäre.

Ach ja, bezüglich Evolution nochmals: das altbekannte (...) Zitat des „Überleben des **Stärksten**“ meint ebenletzteres nicht. Es meint das „Überleben des **Angepasstesten**“. Das Schlüsselwort, auf das sich Darwin damit letztlich bezog, wäre damit „Teamwork“, nicht aber „Herrschaft und Unterdrückung“.

**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)

# Für Ihren Stoffwechsel

 Besuchen Sie uns  
auf Facebook!



**HCA-Komplex**  
60 Kapseln  
Art.-Nr.: 7402272  
PZN (A): 4267467 • PZN (D): 10770667

**mit Chrom, Ballaststoffen  
und HCA aus Garcinia**

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern