



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at
Ausgabe 2/2017



LEXIKON

Hopfen



AKTUELL

Mikronährstoffe



AKTUELL

Sibirischer Ginseng

Dr. med. Heidi Eder

Melissen- extrakt

Seite 4

Bluenesse®

Melissen-Extrakt Bluenesse®

Die **Zitronenmelisse (Melissa officinalis)** findet Anwendung zur Schlafförderung und Beseitigung von Verdauungsbeschwerden. Was ist aber nun am **Melissenextrakt Bluenesse®** so besonderes?

THEMA
4



Hopfen

Er verleiht dem **Bier** den herben Geschmack und ist zum Teil für die **beruhigenden Eigenschaften** von Bier verantwortlich. Und hier sind wir schon bei der Tatsache, dass Hopfen **auch ein wertvolles pflanzliches Heilmittel** ist.

LEXIKON
7



Sibirischer Ginseng

Die **Taigawurzel**, so wird **Eleutherococcus** auch genannt, wird von vielen Menschen auf der ganzen Welt, vor allem im Osten, genutzt und geschätzt. Was steckt nun tatsächlich hinter dieser Wurzel?

AKTUELL
8



Mikronährstoffe

Da **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** nach wie vor die Rangliste der Todesursachen anführen, stellen wir in dieser **neuen Serie** die für das Herz und die Blutgefäße wichtigen **Mikronährstoffe** ausführlicher vor.

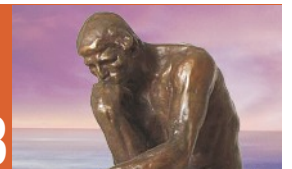
AKTUELL
10



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

Passend zum Thema **Hustentherapeutika und Erkältungskrankheiten** haben wir diesmal ein **Rezept mit Thymian** für Sie gesucht, in dem dieses wertvolle Gewürz richtig lecker kombiniert ist mit Honig.

G'SUNDES ECK
14



Verein "Zukunft für Kinder - ZUKI"

Seit 2002 unterstützt der **Verein ZUKI** Kinder in den Rotlichtvierteln und Slums von Kalkutta. Claudia Stöckl und Marlies Steinbach leiten den Verein, der seit 2004 auch das **Österreichische Spendengütesiegel** besitzt.

SOZIALES
17



Teufelskralle

Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass die **Teufelskralle** bei Arthrose, Gicht, Rückenschmerzen und Sehnenentzündungen hilfreich ist. Aber **nicht nur die Gelenke** sondern auch die **Verdauung** profitieren von dieser Pflanze.

LEXIKON
18



Biotin (Vitamin H)

Biotin wird vor allem aufgrund der Bedeutung auf den **Haut- und Haarstoffwechsel** geschätzt. Doch es kann viel mehr, als die Schönheit unterstützen. Biotin ist wichtig für die **Energiegewinnung und das Nervensystem**.

LEXIKON
20



Wenn der Husten zur Plage wird

Die **Symptome eines grippalen Infektes** sind die Domäne der **Phytotherapie**. Gerade bei Husten gibt es viele Forschungsergebnisse, die die Wirksamkeit und die gute Verträglichkeit von Pflanzenmitteln bestätigen.

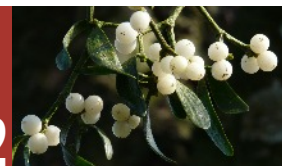
AKTUELL
21



Mistel

Die Mistel ist in vielerlei Hinsicht anders als andere Pflanzen. Die **keltischen Druiden** haben sie als **Heilpflanze** hochgeschätzt, aber **auch in der modernen Medizin** spielt die Mistel eine wichtige Rolle.

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Der Herbst hat Einzug gehalten

Nun haben wir einen Sommer hinter uns, der reich war an Unwettern mit leider oft verheerenden Auswirkungen. Und es war schön zu sehen, wie viele gute Menschen es gibt. Stellvertretend für alle anderen Freiwilligen seien hier die Feuerwehren zu nennen, deren meist ehrenamtliche Mitarbeiter wesentlich dazu beitragen, dass rasch geholfen wird. Ihnen gilt großer Dank und Hochachtung!



Bleibt zu hoffen, dass der Herbst ein beständiges, ruhiges Wetter bringt und der Winter ebenfalls nur seine schönen Seiten zeigt. Werden die Tage kürzer, so verbringen wir **mehr Zeit zu Hause** und somit bleibt meist auch mehr Zeit, für gemütliche Stunden im Lesesessel.

Wir hoffen, die nachfolgende Lektüre trifft das eine oder andere für Sie interessante Thema. Passend zur Jahreszeit stellen wir **pflanzliche Hustentherapeutika** vor.

Im **Titelthema** widmen wir uns der altbekannten **Heilpflanze Melisse** und im Besonderen dem speziellen Melissen-Extrakt **Bluensee®**. Mit dieser Ausgabe des BIOBlick beginnt auch eine neue Serie und zwar: „**Mikronährstoffe für die Organe**“. Hier stellen wir jedes Mal die für ein bestimmtes Organ (Organsystem) besonders wichtigen Vitalstoffe vor.

Fehlen dürfen natürlich nicht unsere **Rezepte, Buchvorstellungen und die Denksportaufgaben**. Wie immer gibt es auch

web-Tipps für alle, die **Interessantes aus dem World Wide Web** erfahren wollen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit, die viel Zeit zum Wandern und Genießen bringt und einen erkältungsarmen Winter mit vielen Sonnenstunden, um auch in der dunklen Jahreszeit etwas Licht und damit Lebensfreude tanken zu können.

Damit wünschen wir Ihnen einen schönen Herbst & Winter!
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:

Wenn Sie den jeweils aktuellen BIOBlick als pdf-Download beziehen möchten - aus Umweltschutzgründen etwa - bestellen Sie bitte auf <http://www.bioblick.at> einfach unseren BIOBlick-Newsletter. Wir informieren Sie dann über den Erscheinungstermin.



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



Melissenextrakt Bluenesse®

Die besondere Melisse für Ihre kognitiven Fähigkeiten

Die Zitronenmelisse ist allseits bekannt. Sie ist ein beliebtes Teekraut, wird geschätzt aufgrund der beruhigenden, krampflösenden Eigenschaften und ihres angenehmen zitronigen Geschmacks und findet Anwendung in zahlreichen Mitteln zur Schlafförderung und Beseitigung von Verdauungsbeschwerden. Was ist nun am Melissenextrakt Bluenesse® so besonderes?

Die **Melisse oder Zitronenmelisse** (lat. *Melissa officinalis*) ist ursprünglich in Vorderasien beheimatet, fand jedoch schnell den Weg nach Europa und über die Alpen. Seitdem ist sie in vielen Gärten zu finden und ein **beliebtes Teekraut und Heilmittel**.

Die Zitronenmelisse 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. Bereits Paracelsus hat die Melisse schon **zur Verbesserung des Gemütszustandes** empfohlen.

Aktuelle Studien haben ergeben, dass die Melisse mehr kann, als die traditionell bekannten Eigenschaften. Die Melisse besitzt vor allem auch einen **günstigen Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit und die Stresstoleranz**. Hier ist jedoch eine bestimmte Eigenschaft der Melisse besonders wichtig und zwar **die Affinität zum M1-Rezeptor**.

Was ist ein M1-Rezeptor?

Das M steht für Muscarin und **Muscarinrezeptoren** findet man in den unterschiedlichsten Körpergeweben. Es handelt sich dabei um **Proteinmoleküle innerhalb von Zellmembranen**, an die sich der Neurotransmitter Acetylcholin bindet. Es gibt 5 verschiedene (M1 - M5) Muscarinrezeptoren. Der M1-Rezeptor ist **vor allem im Gehirn** zu finden und spielt dort eine wichtige Rolle für die kognitiven Prozesse wie Lernen und Erinnerung.

Melissen-Extrakte unterscheiden sich stark hinsichtlich der Affinität zum M1-Rezeptor und daher ist die M1-Rezeptor-Bindungsaktivität nicht grundsätzlich für jede Zitronenmelisse gleich. Für die Herstellung des Bluenesse®-Extraktes wurde jene Melissen-Zuchtlinie ausgesucht, die die besten Werte aufwies. Vor jeder Herstellung des Extraktes wird die entsprechende Melissencharge hinsichtlich ihrer **Rezeptorbindungsaktivität** geprüft.

G'SUNDE INFO



Brokkoli-Inhaltsstoff Senfö

... kann den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen

Sulforaphan ist ein Abbauprodukt **des in Brokkoli enthaltenen Senföls** Glucoraphanin. Wie Studien zeigten, kann dieses Sulforaphan den **Blutzuckerspiegel bei Typ II Diabetes** deutlich senken. Es hemmt die Gluconeogenese in der Leber, indem die Produktion der dafür notwendigen Enzyme behindert wird.

Weitere Experimente haben ergeben, dass Sulforaphan **sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung** geeignet ist.



Durch Bindung an den M1-Rezeptor bewirkt der Melissen-Extrakt eine **verbesserte neuronale Kommunikation**, denn die M1-Rezeptoren sind verantwortlich für den geregelten Informationsfluss zwischen den Nervenzellen. Bluenesse® kann aber noch mehr. Der Melissen-Extrakt wirkt beruhigend aufgrund der Hemmung des Enzyms GABA-Transaminase (verantwortlich dafür vermutlich die Rosmarinsäure), macht aber nicht schläfrig. Durch Hemmung des Enzyms MAO-B wirkt der Melissen-Extrakt **stimmungsaufhellend, angstlösend** und er **verbessert die geistige Aufnahmefähigkeit**.

Da Bluenesse® die Phosphodiesterase-4 hemmt, zeigen sich **günstige Einflüsse auf das Langzeitgedächtnis und das Lernvermögen**. Bluenesse® hat also vier verschiedene Wirkmechanismen und in Studien wurden die positiven Einflüsse bestätigt. Bei Bedarf eingenommen, ergeben sich innerhalb kurzer Zeit (1 Stunde) positive Effekte. Bluenesse® erhöht die Aufmerksamkeit, das Erinnerungsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit ohne aufzuputschen und nervös zu machen – ganz im Gegenteil! Gerade in Prüfungssituationen werden Prüfungsängste und Nervosität weniger und man ist konzentrierter und fokussierter.

In Human-Studien wurde der Melissen-Extrakt Bluenesse® getestet und folgende positive Effekte festgestellt: **beruhigende Wirkung, Anti-Stress-Effekte und eine Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit** (Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis). Zur Überprüfung der pharmakokinetischen Charakteristika wurde ebenfalls eine Studie durchgeführt. Bereits 30-60 Minuten nach der Einnahme wurden signifikante

Plasmawerte festgestellt. Somit war bewiesen, dass der Extrakt rasch absorbiert werden kann. In einer Humanstudie wurden diese Befunde bestätigt, denn die Probanden berichteten davon, dass sie innerhalb einer Stunde bereits positive Effekte feststellen konnten.

Der Melissen-Extrakt Bluenesse® kombiniert auf einzigartige Weise die beruhigende traditionelle Wirkung der Zitronenmelisse mit den innovativen aufmerksamkeitsfördernden Effekten. Die Fähigkeit, auch in stressigen Situationen zielgerichtet und strukturiert handeln zu können, ist eine bedeutende Eigenschaft von Bluenesse®.

Entwickelt wurde der Melissen-Extrakt Bluenesse® von Vital Solutions GmbH. Die Wissenschaftler von Vital Solutions haben **traditionelles Heilpflanzenwissen mit progressiven Technologien verbunden** und so ein natürliches Pflanzenmittel entwickelt, das, durch Humanstudien belegt, die Stress-toleranz erhöht und die geistige Leistungsfähigkeit sowohl von Jung als Alt positiv beeinflusst. Vital Solutions ist ein innovatives Unternehmen, das auf 30 Jahre Erfahrung im Bereich natürlicher gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe zurückgreifen kann. Vital Solutions wendet innovative Technologien sowohl für die Entwicklung als auch für die Qualitätssicherung der Produkte an. Von Aussaat bis zum fertigen Produkt wird alles kontrolliert und wissenschaftlich begleitet. Zudem hat Vital Solutions eine geeignete in-vitro-Technologie identifiziert, mit der die erforderliche Rezeptor-Bindungsaktivität für die kognitive Wirkung untersucht werden kann.

Analytische Qualitätskontrolle und Standardisierung eines Extraktes ist immer dann möglich, wenn zumindest ein Inhaltsstoff bekannt ist. Dennoch ist das alleine nicht immer aussagekräftig genug, um einem Extrakt die entsprechende Wirksamkeit zuzugestehen. Das Beispiel Melisse zeigt dies sehr gut. Das Europäische Arzneibuch fordert für einen Melissen-Trockenextrakt einen Gehalt an 2% Rosmarinsäure. Dies mag für die überlieferte entspannende und beruhigende Wirkung der Melisse ausreichend

sein, denn man hat festgestellt, dass diese durch eine erhöhte Konzentration des Neurotransmitters GABA verursacht wird. Die Rosmarinsäure hemmt die GABA-Transaminase und damit deren Abbau und wird somit für die entspannende Wirkung von Melisse verantwortlich gemacht. Extrakte, die nun auf Rosmarinsäure standardisiert sind, können die beruhigende Wirkung der Melisse für sich in Anspruch nehmen. Die kognitiven Effekte allerdings werden durch verschiedene Wirkungsweisen verursacht und unter anderem auch durch eine Aktivierung des Muscarinrezeptors. In Studien wurde festgestellt, dass nicht alle Melissen-Extrakte mit nachgewiesenem Rosmarinsäuregehalt diese Wirkung aufweisen. Dadurch ist klar geworden, dass für die kognitiven Effekte die traditionelle Standardisierung nicht ausreichend ist sondern der Extrakt auch auf M1-Rezeptor-Aktivität hin standardisiert werden muss. Dies ist derzeit nur bei Bluenesse® der Fall.

Produkte mit kognitiver Wirkung sind in der heutigen Zeit gefragter denn je. Stress und Hektik sind leider aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Bereits in der Schule beginnt der Leistungsdruck und im

Arbeitsleben wird er zunehmend mehr. Dass dieser Stress nicht mehr gesund ist sondern langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen kann versteht sich von selbst. Mit Hilfe von Bluenesse® Melissen-Extrakt kann dem entgegen gewirkt werden. Der Stress wird sozusagen „abgefedert“. Nervosität, Prüfungsängste und Leistungsdruck werden reduziert und man fühlt sich fokussiert und zentriert. Bluenesse® kombiniert in einzigartiger Weise beruhigende und aufmerksamkeitsfördernde Effekte und fördert die Fähigkeit der betreffenden Person, auch in Stress-situationen in Beruf, Schule oder in der Familie zielgerichtet und strukturiert zu handeln und „nicht die Nerven zu verlieren“.

Die wichtigsten Anwendungen zusammengefasst:

- verbesserte geistige Leistungsfähigkeit
- besseres Erinnerungsvermögen
- Belastbarkeit in Prüfungssituationen
- ausgeglichene Stimmungslage
- verbesserte Stresstoleranz
- mentale Stärke bei sportlicher Aktivität
- Erhalt geistiger Leistungsfähigkeit im Alter
- verbesserte Aufmerksamkeit hyperaktiver Kinder

mit den B-Vitaminen B1, B6, B12 und Niacin zur normalen Funktion des Nervensystems



erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Geist-Fit
60 Soft-Gums

Art.Nr.: 7402616
PZN (A): 4766124
PZN (D): 13754806

GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI

Bluenesse®

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

Hopfen

Nicht nur für die Bierherstellung von Bedeutung

Biertrinkern ist der Hopfen natürlich wohlbekannt. Er ist es, der dem Bier den herben Geschmack verleiht. Auch die zum Teil beruhigenden Eigenschaften von Bier sind auf den Hopfen zurückzuführen. Und hier sind wir schon bei der Tatsache, dass Hopfen also nicht nur für die Bierbrauerei wichtig, sondern auch ein wertvolles pflanzliches Heilmittel ist.

Der Hopfen (lat. *Humulus lupulus*) kommt wild und kultiviert in großen Teilen Europas vor. Der Hopfen ist eine Kletterpflanze und hat weinlaubähnliche gezackte Blätter. In den Sommermonaten blüht der Hopfen, wobei die männlichen Blüten eher klein sind und in Trauben hängen. Die größeren weiblichen Blüten entwickeln sich zu den hübschen gelbgrünen Blütendolden, auch Hopfenzapfen genannt, die weithin sichtbar sind. Nur diese **weiblichen Zapfen** werden zum Bierbrauen und zu Heilzwecken verwendet.

Schon seit dem Mittelalter wird Hopfen als **Beruhigungsmittel** geschätzt. Er gilt als mildes Sedativum und schlafanbahnend. Er wirkt **allgemein beruhigend und entspannend sowie angstlösend**. Bei Schlaflosigkeit, verbunden mit Verdauungsbeschwerden, nervösem Reizmagen sowie bei nervösen Störungen bei älteren Menschen wird Hopfen gerne angewendet. Es ist nicht genau bekannt, welche Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich sind. Sicherlich tragen die **Bitterstoffe des Hopfens** dazu

bei. Daneben enthält er **ätherische Öle, Beta-Sitosterol, Flavonoide, Polysaccharide** uvm.

Hopfen weist auch **antibakterielle Eigenschaften** auf und er wirkt blutreinigend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Die Bitterstoffe stimulieren die Magensaftsekretion und daher wird Hopfen volksmedizinisch nicht nur bei Schlafstörungen und zur Beruhigung sondern **zudem bei Verdauungsbeschwerden** eingesetzt. Hopfen enthält auch sogenannte **Phytoöstrogene** (wie z. B. Beta-Sitosterol) und kann daher in den **Wechseljahren** hilfreich sein. Man sollte Hopfen allerdings **erst im späteren Klimakterium** anwenden, da im Wechsel zunächst ein Progesteron- und erst später ein Östrogenmangel auftritt.

Die wichtigsten Einsatzgebiete von Hopfen:

- Schlaflosigkeit & Angstzustände
- Nervöse Magenbeschwerden
- Wechseljahre



Wann es Nacht wird: Hopfen und andere wertvolle Pflanzen

60 KAPSELN
Espara
Baldrian Melisse
mit Passionsblume Hopfen und Rosmarin
SCHLAFFÖRDERUNG
VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Baldrian-Melisse

60 Kapseln

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



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



Sibirischer Ginseng (Eleutherococcus)

Damit der Stress uns nichts anhaben kann

Die Taigawurzel, so wird Eleutherococcus auch genannt, wird von vielen Menschen auf der ganzen Welt, vor allem im Osten, genutzt und geschätzt. Sogar die sowjetischen Olympiateams nutzten sie zur Leistungssteigerung und nach der Tschernobylkatastrophe wurde sie zur Minimierung der Strahlenschäden eingesetzt. Was steckt nun tatsächlich hinter dieser Wurzel?

Eleutherococcus senticosus, auch **Sibirischer Ginseng oder Taigawurzel** genannt, ist in Sibirien, Nordchina, Japan und Nordkorea heimisch. Der dornige Strauch erreicht Wuchshöhen von 2 bis 3 maximal sogar bis zu 7 Metern und hat blaue bis schwarze Beeren.

Die Taigawurzel gehört wie der Ginseng zu den Araliengewächsen. In Russland und China gilt diese Pflanze seit jeher als ein **traditionelles Heilmittel mit hohem Stellenwert**. Verwendung findet in erster Linie die Wurzel, aber auch andere Teile der Pflanze wie zum Beispiel die Blätter können angewendet werden. Eleutherococcus enthält zahlreiche Stoffe, die **vor allem die Abwehrkräfte unseres Organismus stärken** und die dabei helfen, besser mit Stress fertig zu werden (adaptogene Wirkung). Sie wirken **antiviral und stimulierend, blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend und antioxidativ**.

Die Inhaltsstoffe von Eleutherococcus senticosus werden als Eleutheroside bezeichnet.

Es handelt sich dabei um ein Vielstoffgemisch unter das zum Beispiel folgende Substanzen fallen: Triterpensaponine, Cumarine, Phenylcarbonsäuren, Xanthone, Lignane, Polysaccharide, uvm.

Eleutherococcus gehört zu den sogenannten **adaptogenen Heilpflanzen**. Man versteht darunter Pflanzen, die den Körper in die Lage versetzen, sich gegen krankmachende (stressende) Einflüsse besser zur Wehr zu setzen. Der Körper wird dazu befähigt, seine Widerstandskraft gegenüber Belastungen aller Art (sogenannte Stressoren) zu erhö-



**mit
Acerola-Vitamin C,
das zur
normalen
Immunfunktion
beiträgt**

Espara

**Eleutherococcus
Shiitake**

250 ml Elixier

Art.-Nr.: 7402630
PZN A: 4779730
PZN D: 13883857

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

hen. Er kann sich somit den äußeren Umständen optimal anpassen und Erkrankungen, die durch Überlastungen hervorgerufen werden, wird vorgebeugt. Dabei ist allerdings nicht eine Abwehrstärkung gemeint **sondern eine Harmonisierung des vegetativen Nervensystems** und dadurch bessere Anpassung an Stresssituationen.

Das vegetative Nervensystem ist jener Teil des Nervensystems, das **nicht dem Willen** unterliegt und das die automatisch ablaufenden Vorgänge im Körper reguliert. Je nachdem welcher Teil des vegetativen Nervensystems überwiegt, spricht man von **sympathikotonem oder von vagotonem Zustand**. Der sympathikotone Zustand ist gekennzeichnet durch Unruhe, Schlafstörungen, Herzprobleme und Bluthochdruck und vagoton zeichnet sich durch Müdigkeit und Erschöpfung aus. Adaptogene wie Eleutherococcus oder Ginseng bringen das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht. Sie **beruhigen in Stresssituationen ohne müde zu machen und wirken anregend bei Erschöpfung ohne jedoch aufzuputschen**.

In Russland wurden **viele klinische Studien zur adaptogenen Wirkung** durchgeführt. Dabei setzte man mehr als 2000 Personen zwischen 19 und 72 Jahren Stressoren wie Hitze, Lärm oder erhöhter Leistungsanforderung aus. Es zeigte sich eine verbesserte Anpassung an diese Stressoren und dadurch konnte die Leistungsfähigkeit erhalten werden. Es wurde unter anderem auch festgestellt, dass sich mit Eleutherococcus die toxischen Wirkungen von Strahlenbehandlungen bzw. von Alkohol verringern lassen.

Bereits in den 50er Jahren wurde die Taigawurzel in Russland mehrfach untersucht



und man stellte fest, dass sie Ausdauer, Konzentration, Anpassungsfähigkeit und die Widerstandskraft verbessert und sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht.

Die **immunmodulierende Wirkung** von Eleutherococcus senticosus ist vor allem durch eine Aktivierung der weißen Blutkörperchen gegeben. Man vermutet, dass hauptsächlich die Polysaccharide dafür verantwortlich sind. Es kommt zu einer **Aktivierung der Phagozytosefähigkeit der Mono- und Granulozyten** und über eine Aktivierung von Interleukin 1 und Interleukin 6 wird die Anzahl der B- und T-Lymphozyten erhöht. Damit wird sowohl die spezifische als auch die unspezifische Abwehr des Körpers gestärkt.

Die **antivirale Wirkung** von Eleutherococcus ist auf eine Stimulierung der Interferon-Produktion zurückzuführen. Die Viren werden so in ihrer Vermehrung und Ausbreitung gehemmt. Vor allem gegen Influenza Typ A Viren ist Eleutherococcus hilfreich und gegen Erkältungsviren wie Rhinoviren oder RSV-Viren.

Die wichtigsten Einsatzgebiete der Taigawurzel zusammengefasst sind:

- Immunsystem (stärkt Abwehrkräfte bei Infektanfälligkeit und Abwehrschwäche)
- Stress (erhöht die Stresstoleranz)
- Chronische Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Infektionskrankheiten
- Erkältungen
- Leistungssteigerung (körperlich und geistig)
- Rekonvaleszenz

Für die **Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit** gibt es noch keine Untersuchungen. Daher wird empfohlen, im Sinne der Sicherheit, in dieser Zeit auf Eleutherococcus zu verzichten. Es sind keine Nebenwirkungen bekannt. Bei Bluthochdruck sollte man ihn nicht verwenden. Da es keine Langzeituntersuchungen gibt, ist es am besten, die Taigawurzel **nicht länger als 3 Monate** anzuwenden und dann eine Pause von etwa 2 - 4 Wochen einlegen.



Mikronährstoffe für Herz und Kreislauf

In einer neuen Serie möchten wir verschiedenste Mikronährstoffe, die für bestimmte Organe besonders wertvoll sind, näher vorstellen. Und da Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor die Rangliste der Todesursachen anführen, haben wir für den Beginn dieser Serie auch gleich das Herz und das dazugehörige Kreislaufsystem (Arterien, Venen) gewählt.

Unsere Blutgefäße sind Belastungen ausgesetzt und nicht selten kommt es im Laufe des Lebens zu **Verkalkung und Verschluss arterieller Gefäße**. Verschiedene Mikronährstoffe können diesem Prozess entgegenwirken und so helfen, Arteriosklerose und die daraus resultierenden Verschlusskrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen.

Wesentliche Ursachen für Arteriosklerose sind **entzündliche Prozesse, Gefäßschäden, Ablagerungen, Schäden durch oxidiertes LDL-Cholesterin, oxidativer und nitrosativer Stress**.

Antioxidantien sind wichtig, um die entzündlichen Prozesse einzudämmen und Schäden durch Freie Radikale zu reduzieren. Dazu zählen vor allem die Vitamine C und E sowie Polyphenole (Anthozyane). Auch Selen, Mangan und Zink haben, als Cofaktoren der antioxidativen Enzyme Glutathionperoxidase und Superoxiddismutase, antioxidative Eigenschaften.

Vitamin E ist ein sehr wichtiger Nährstoff wenn es darum geht, das Herz-Kreislauf-System zu schützen. Vitamin E bewirkt eine bessere Durchblutung und ist zur Bildung von roten Blutkörperchen notwendig. Es agiert als natürlicher Blutverdünner, indem es die Wirkung des Blutgerinnungsproteins verlangsamt.

Vitamin E ist ein **fettlösliches Vitamin**, das vor allem als Antioxidans (Zellschutzvitamin) bekannt ist. Damit schützt es das LDL-Cholesterin vor Oxidation (oxidiertes LDL-Cholesterin gilt als Ausgangsstoff für gefährliche Ablagerungen an den Gefäßwänden). **Gemeinsam mit Vitamin C** können Oxidationsprozesse noch stärker verhindert werden. Vitamin C schützt und stärkt die Gefäßwände, da es ein wichtiger Faktor in der Kollagenbildung ist.

Ein weiterer wichtiger Nährstoff ist **Co-Enzym Q10**. Es verbessert aufgrund seiner Funktion in der Atmungskette (Energieproduktion) die Herzleistung und **verhindert aufgrund der antioxidativen Wirkung die**

G'SUNDE INFO



Erkältungen

das Immunsystem mobilisieren mit Ingwer

Ingwer ist ein Multitalent. Eine Tasse Tee aus Ingwer vertreibt Schüttelfrost und lindert Halsentzündung und Schnupfen. Sein **Inhaltsstoff Gingerol** wirkt **ähnlich wie ein Aspirin** gegen Schmerzen, auch Kopfschmerzen.

Für einen **Ingwertee** kocht man Wasser auf, gibt 5 Scheiben frisch geschnittenen Ingwer in eine Tasse, gießt auf und lässt ca. 10 Minuten ziehen. Nach dem Abseihen nach Geschmack mit Honig süßen und möglichst heiß trinken. Mit einem Spritzer Zitronensaft kann noch zusätzlich Vitamin C aufgenommen werden.



Schäden durch Freie Radikale. Nach der Einnahme von Q10 steigt das Schlagvolumen und dadurch das Herzminutenvolumen an. Mit Hilfe von Co-Enzym Q10 kann **der Blutdruck gesenkt, das Herz bei Herzinsuffizienz gekräftigt und Herzrhythmusstörungen vorgebeugt** werden.

Wer **Statine** zur Senkung des Cholesterinspiegels verwendet, sollte unbedingt Q10 zu sich nehmen, da die körpereigene Synthese durch Statine reduziert wird.

Selen reduziert das Risiko für koronare Herzerkrankungen und ein Mangel kann zu Erkrankungen des Herzmuskels beitragen. Als Cofaktor der Glutathionperoxidase ist es ein **wichtiges Antioxidans**.

Damit das Herz-Kreislauf-System gut auf unterschiedliche Belastungen reagieren kann, braucht es auch **Elektrolyte**, um die kardiale Schlagkraft und die Schlagfrequenz der Belastung entsprechend anzupassen. **Kalium und Magnesium** sind hier unentbehrlich. Magnesium **reguliert die Erregungsleitung in Nerven- und Muskelzellen und vermindert das Risiko von Herzrhythmusstörungen**. Gemeinsam mit Kalium reguliert es den Blutdruck und die Herzleistung. Personen mit Herzproblemen sollten regelmäßig die Kalium- und Magnesiumblutwerte kontrollieren lassen, da verschiedene Medikamente hier zu **Verschlechterung des Elektrolytspiegels** führen können.

Vitamin B6, B12 und Folsäure sind für ihre positive Beeinflussung des **Homocystein-spiegels** bekannt. Sind zu wenig von diesen Vitaminen vorhanden, dann steigt der Homocysteingehalt des Blutes an und es bilden sich **vermehrt Freie Radikale**, die die Gefäß-

wände schädigen. Neu ist, dass man zu diesem Triumvirat auch noch **Vitamin B3** (Nikotinsäure) aufnehmen soll. Diese senkt das LDL-Cholesterin und erhöht das HDL-Cholesterin.

Vitamin D ist allseits als Knochenvitamin bekannt. Es schützt aber nicht nur vor Osteoporose sondern auch das **kardiovaskuläre System** wird positiv beeinflusst. Es gibt bereits sehr viele Studien, die nachweisen, dass Vitamin D vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. Vitamin D fördert indirekt die **Elastizität der Blutgefäßwände** und reduziert deren Neigung zu Entzündungen. Das gefäßverengende Hormon Angiotensin wird gehemmt. Außerdem fördert Vitamin D die **Blutbildung**. Damit das Kalzium in den Knochen und nicht in die Blutgefäße (Verkalkung) eingebaut wird, ist, so weisen neuere Studien nach, **auch Vitamin K** (vor allem Vitamin K2) notwendig. 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.

Die **mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren** sind ebenso eine wichtige Vorbeugemaßnahme. Die ausreichende Versorgung mit **DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure)** ist für ein gesundes Herz und elastische Blutgefäße unentbehrlich. Man findet diese Fettsäuren vor allem in Fisch. Nicht umsonst leiden Eskimos seltener an Herzinfarkt als andere Bevölkerungsgruppen.

Aber auch Vegetarier können Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Die **pflanzliche Variante ALA (alpha-Linolensäure)** findet sich in **Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl und Sojaöl**. In zahlreichen Langzeitstudien konnte nachgewiesen werden, dass Omega-3-Fettsäuren das schädliche LDL-Cholesterin senken und das HDL-Cholesterin erhöhen. Auch blutdrucksenkende (durch Hemmung des Thromboxan A, welches blutdrucksteigernd wirkt) und antiarrhythmische Eigenschaften wurden festgestellt.



**Kalium-Magnesium
90 Kapseln**

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

**ECOZYM 30mg
30/60 Kapseln**

PZN (A):
2621002 / 1646974

**Q10-200mg
60 Kapseln**

PZN (A): 3173066
PZN (D): 00392419

**Omega-3
75/250 Kapseln**

PZN (A): 3741168 / 3741174
PZN (D): 06722071 / 06722094

**Q10-100mg
60 Kapseln**

PZN (A): 2713678
PZN (D): 00393933

**Vitamin D3-K2
100 Kapseln**

PZN (A): 4589314
PZN (D): 12587269

**Omega 3-6-9
50 Kapseln**

PZN (A): 3087912
PZN (D): 06862814

Espara GmbH

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



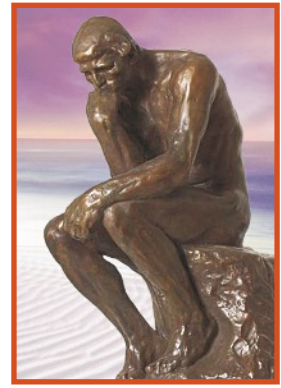
- bezahlte Anzeige -

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

Gehirn-Jogging

Ein bisschen (mentale) Bewegung schadet nie

Es ist ja letztlich so wie bei der Fitness. Manche wenden Stunden dafür auf, täglich oder wöchentlich. Und das kann gut sein so. Aber um sich ganz allgemein in Form zu halten, beweglich zu bleiben, dafür würde es schon reichen ab und an den Lift zu vermeiden und ein paar Stufen zu steigen. Oder aber mental ein paar Runden zu drehen. Die Auflösungen hierzu finden Sie wie immer auf Seite 14.



Zahlenfolgen

In den nachstehenden Zeilen finden sich jeweils Zahlenfolgen. Können Sie die **Gesetzmäßigkeiten** dahinter erkennen und so die Zahlenreihen vervollständigen?

1 • 3 • 4 • 7 • ? • 18 • 29 • 47

23 • 29 • 34 • 40 • 45 • ? • 56

98 • 88 • ? • 71 • 64 • 58 • 53

11 • 16 • 15 • 20 • ? • 24 • 23

4 • 9 • 20 • ? • 84 • 169 • 340

Wörter entwirren

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

1. BRELEK >

2. TUEPEIN >

3. FITGEEFU >

4. ETELKOR >

5. EISAKANT >

10 Fehler

Beim nachstehenden Bild (Henri Matisse, „Stilleben mit Auberginen“) haben wir 10 Fehler hinein retuschiert. Können Sie diese finden?





Gesundes Essen im Winter

Thymian und Honig bei Erkältungen

Passend zum Thema Hustentherapeutika haben wir diesmal ein Rezept mit Thymian für Sie gesucht, in dem dieses wertvolle Gewürz richtig lecker kombiniert ist mit Honig. Wenn Erkältungskrankheiten im Anmarsch sind, dann kann man mit vitaminreicher und entzündungshemmender Ernährung viel zur Vorbeugung und Unterstützung beitragen.

Ziegenkäse-Türmchen

Genauer gesagt handelt es sich bei diesem Rezept um Apfel-Speck-Ziegenkäse-Türmchen mit Honig und Thymian. Ein ideales Gericht für die kalte Jahreszeit.

Zutaten (4 Personen)

1 großer aromatischer Apfel (z.B. Braeburn, Boskop), 4 Scheiben Speck, 2 runde Ziegenkäsetaler ca. 4 cm dick und 6 cm im Durchmesser, 1 KL Thymian, 4 KL Honig, Pfeffer

Zubereitung

Grill auf höchste Stufe vorheizen. Speckscheiben langsam knusprig ausbraten, dabei kein weiteres Fett zugeben (am besten in einer beschichteten Pfanne). Speckscheiben beiseitelegen. Apfel mit einem Kernbohrer entkernen und ungeschält in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (Scheiben sollen es werden – die Randscheiben einfach aufessen). Die Apfelscheiben im Speckfett langsam knapp gar braten, dabei mit einer Messerspitze den Garheitsgrad prüfen. Apfelscheiben in eine leicht gefettete Auflaufform setzen, leicht mit Thymian

bestreuen und darauf eine Speckscheibe legen. Die Ziegenkäsetaler einmal quer halbieren und jeweils eine Hälfte auf jede Apfelscheibe legen. Noch einmal mit Thymian bestreuen und mit je 1 KL Honig beträufeln. Unter dem Grill so lange gratinieren, bis der Käse leicht bräunt. Dauert nur wenige Minuten.

Die Ziegenkäse-Apfeltürmchen auf einem Salatbett nach Geschmack (z. B. Rucola, Eichblatt) anrichten. Auch das Dressing für den Salat sollte mit Honig und Thymian zubereitet werden.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Zahlenfolgen:

1 • 3 • 4 • 7 • 11 • 18 • 29 • 47
Z1 + Z2 (sog. Fibonacci-Reihe)

23 • 29 • 34 • 40 • 45 • 51 • 56
Z1 + 6, Z2 + 5 (abwechselnd)

98 • 88 • 79 • 71 • 64 • 58 • 53
Z1 - (10, 9 ...) (Zahlen von 10 abwärts)

11 • 16 • 15 • 20 • 19 • 24 • 23
Z1 + 5, Z2 - 1 (abwechselnd)

4 • 9 • 20 • 41 • 84 • 169 • 340
Z1 + (nachfolgende Ungerade)

Wörter entwirren:

1. BRELEK wird zu **KERBEL**
2. TUEPEIN wird zu **PETUNIE**
3. FITGEEFU wird zu **GIFTEFU**
4. ETELKOR wird zu **ROTKLEE**
6. EISAKANT wird zu **KASTANIE**

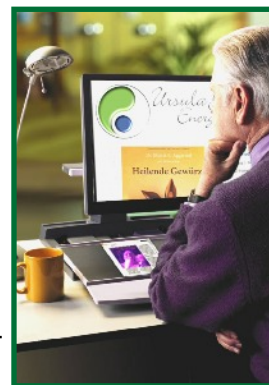
10 Fehler:



Wissen ist mehr als nur Information

Gehörtes und Gelesenes vervollständigen

Wir sind permanent von Informationen umgeben. Manche ist „richtig“, manche „falsch“, aber alles meist unvollständig. Wenn wir uns für mehr als nur für die „Schlagzeilen“ interessieren wollen, müssen wir dieses unser Gehörtes/Erfahrenes erweitern. Die online verfügbaren Informationen könne uns dabei sehr viel weiterhelfen. Denn Erfahrung resultiert aus praktiziertem Wissen.



Nährstoffakademie

Die Nährstoff-Akademie ist ein Verein mit dem Ziel, die Erkenntnisse der Angewandten Ernährungsmedizin kompakt zu vermitteln und so zur Gesunderhaltung der Menschen beizutragen. In Lehrgängen und Seminaren gibt sie vor allem ApothekerInnen und Pharmazeutisch Kaufmännisch Angestellten das nötige biochemische Wissen weiter.

<http://www.naehrstoff-akademie.com/de>



Traditionelle Abendländische Medizin

Den Begriff der TCM kennt mittlerweile jeder irgendwie. Was unbekannter ist, das ist die sog. TAM - die Traditionelle Abendländische Medizin. Die Arbeitsgemeinschaft ist konfessionell ungebunden und fühlt sich dem Gedankengut einer Heilkunst nach Paracelsus verpflichtet.

<http://www.natura-naturans.de>



Energetiker

Oft leider missverstanden, sind die sog. Energetiker ein (in Österreich) eigenes Berufsbild. Primär geht es darum, Verständnis zu schaffen für ein neues Menschenbild. Das heißt, den Menschen nicht nur als physisches Wesen, als Leistungsbringer zu verstehen, sondern ihn aus einer ganzheitlichen Sicht zu erfassen.

<http://www.dieenergetiker.com>

G'SUNDE INFO



Blutspenden senkt den Blutdruck

Leben retten ist also auch gesund

Wissenschaftler haben beobachtet, dass **hypertone Blutspender** tatsächlich ihren **Blutdruck** positiv beeinflussen können. Durch viermaliges Spenden in zwölf Monaten sank der systolische Wert von durchschnittlich 160 auf 144 mm Hg und der diastolische von 91 auf 84 mm Hg.

Bei den Studienteilnehmern mit normalen Blutdruckwerten zeigten sich keine Veränderungen. Vermutlich ist **das Verhältnis von alten zu jungen Blutkörperchen** entscheidend für die Blutdrucksenkung.

GREENPEACE



Jetzt
Petition
unter-
zeichnen:
SMS* mit
„Joghurt“
an 54554

DAS
Riesenrad
WIRD
ABGERISSEN.

GLAUB NICHT ALLES, WAS AUF EINEM
JOGHURT STEHT. SCHON GAR NICHT
DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM.

JOGHURT HÄLT BIS ZU 16 WOCHEN LÄNGER ALS
ANGEGEBEN. WIR FORDERN DAHER REALISTISCHE
MHD FÜR ALLE LEBENSMITTEL. UND DU?

*SMS-Preis laut Ihrem Tarif, keine Zusatzkosten. Mit dem Absenden der SMS unterschreiben Sie die Petition gegen Lebensmittelverschwendung und stimmen zu, dass Greenpeace Sie unter dieser Nummer für Informationen zu dieser und anderen Kampagnen kontaktieren darf. Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

Verein ZUKI

Zukunft für Kinder

In den Rotlichtvierteln und Slums von Kalkutta leben etwa 300.000 Straßenkinder: bettelnd, ohne Chance auf Schulbildung, medizinische Betreuung und ein menschenwürdiges Leben. Seit 2002 unterstützt der Verein „Zukunft für Kinder – ZUKI“ genau diese Kinder. Claudia Stöckl und Marlies Steinbach leiten den Verein, der seit 2004 auch das Österreichische Spendengütesiegel besitzt.

Seit 2002 unterstützt der **Verein „Zukunft für Kinder – ZUKI“** ehemalige Straßenkinder, beherbergt 250 von ihnen in den ZUKI-Heimen, gibt ihnen die Chance in eine englischsprachige Schule zu gehen, Interessen und Begabungen zu entfalten, eine Berufsausbildung zu bekommen und in ein selbständiges Leben jenseits der Armut auf der Straße zu starten.

Werden Sie Pate - von den Kindern liebevoll „Aunty“ oder „Uncle“ genannt - **und schenken Sie einem Kind eine neue Zukunft!**

Zweimal im Jahr können Sie uns Ihre **Briefe nach Indien** mitgeben und bekommen einen Brief, eine Zeichnung (wir haben viele kleine Künstler) und ein Foto Ihres Kindes in Kalkutta, das dank Ihrer Mithilfe ein Zuhause, gesunde Nahrung, Schulbildung, medizinische Betreuung und viel Freude mit seinen Freunden im Projekt hat. **Mit 35€ im Monat helfen Sie mit, ein Menschenleben zu verändern.**

Im 2. ZUKI-Kinderprojekt in Sundarbans, einer Inselwelt im Golf von Bengalen im Süden Kalkuttas, geprägt von Reisfeldern und Lehmhütten, gehen 600 Kinder in die Schule und werden medizinisch versorgt.



Auch hier können Sie - mit einer Unterstützung von 18€ im Monat - zweimal jährlich den Kontakt zu Ihrem Patenkind aufnehmen und Briefe und Fotos austauschen. Die Kinder freuen sich sehr über Ihre Briefe!

Natürlich ist es auch möglich beide Projekte ohne Briefkontakt zu unterstützen.

"Zukunft für Kinder - ZUKI" besitzt seit 2004 **das Österreichische Spendengütesiegel**. Der Verwaltungsaufwand beträgt nur rund 1% des Spendenvolumens, Ihre Patenschaftsbeiträge werden zu 100% in die Projekte weitergeleitet. **Spenden an "Zukunft für Kinder - ZUKI" sind steuerlich absetzbar.**

Wir freuen uns auf Sie!

Infos und Kontakt:

Mag. Marlies Steinbach
marlies.steinbach@zukunftfuerkinder.at
www.zuki-zukunftfuerkinder.at
www.facebook.com/zukunftfuerkinder
Tel.: +43 664 382 30 41

Spendenkonto (steuerlich absetzbar):

Bank Austria, „Zukunft für Kinder - ZUKI“
IBAN: AT23 1100 0093 5440 2101
BIC: BKAUATWW

Fotos: Michael Inmann





Teufelskralle

Wenn die Gelenke nicht mehr mitmachen

Die Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) ist eine außerordentlich wirksame, im südlichen Afrika heimische Heilpflanze. Mehrere klinische Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass sie bei Arthrose, Gicht, Rückenschmerzen und Sehnenentzündungen hilfreich ist. Aber nicht nur die Gelenke profitieren von dieser Pflanze sondern auch unser Verdauungssystem.

Die **Teufelskralle** ist im südlichen Afrika (in der Kalahari-Wüste) beheimatet. Der Name ist zurückzuführen auf das Aussehen der Frucht, die verholzte und dornige Verzweigungen bildet, die mit Widerhaken versehen sind. Verwendet werden aber **nicht die Früchte sondern die Knollen der Seitenwurzeln** (Sekundärwurzeln), da diese die höchsten Wirkstoffkonzentrationen aufweisen. Der Hauptwirkstoff der Teufelskralle ist das **Glykosid Harpagosid**, aber man findet noch vieles mehr, wie z.B. Harpagid, Procumbid, Flavonoide, Bitterstoffe, etc. Sicher ist es aber die Gesamtheit der Inhaltsstoffe, die die hervorragende Wirkung hervorruft.

In Südafrika wird die Teufelskralle von den Einheimischen als **Schmerzmittel, Fiebermittel, bei Bluterkrankungen und bei Verdauungsstörungen** verwendet. Nach der Einführung in Europa wurde die Teufelskralle **vor allem bei Arthritis, Stoffwechselerkrankungen, Allergien und allgemeinen Alterserscheinungen** eingesetzt. Die empirisch beobachteten Wirkungen auf die Gelenke konnten durch zahlreiche Studien be-

stätigt werden. Die Teufelskralle wirkt **entzündungshemmend und schmerzlindernd**. Untersuchungen dokumentieren eine **Zunahme der Beweglichkeit** und gute Verträglichkeit.

Die Wirkung ergibt sich voraussichtlich über eine **Hemmung der Leukotrien- und Thromboxanbiosynthese** (Botenstoffe des Entzündungsgeschehens) und einer **Hemmung eiweißabbauender Enzyme in der Knorpelmatrix**.

Die Teufelskralle kommt **sowohl innerlich als auch äußerlich** zur Anwendung. Äußerlich wird sie bei rheumatischen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie bei Verspannungen der Muskulatur empfohlen.

Die Teufelskralle enthält zudem **Bitterstoffe**, die die Verdauungsdrüsen anregen. Sie kann daher bei **Völlegefühl und Blähungen** hilfreich sein.

**Schwarze
Johannisbeere,
Ackerschachtelhalm,
Ingwer, Bambus,
Curcuma und
ätherische Öle
von Cajeput und
Kreuzkümmel**

**jetzt
Paraben-frei**

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



**Teufelskralle
Creme**

100 ml

Art.Nr.: 7400469
PZN (A): 2676109
PZN (D): 3233443

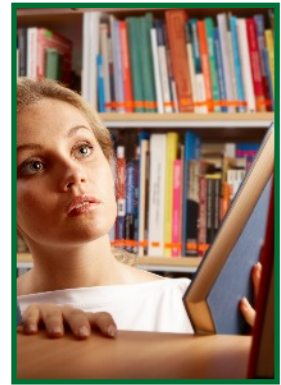
 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

Unsere Buchempfehlungen

Ratgeber und Motivationshilfen

Gerade in der kalten Jahreszeit wird besonders häufig ein Antibiotikum verschrieben. Im Ratgeber „Pflanzliche Antibiotika“ werden natürliche Alternativen vorgestellt. Auch das erste Buch ist ein wertvoller Ratgeber - vor allem für Jene, die an chronischen, therapieresistenten Krankheiten leiden. Das Buch Tierschutzhund kann vielleicht den einen oder anderen dazu motivieren, einem Hund ein neues Zuhause zu geben.



Mitochondrientherapie – die Alternative

von Dr. med Bodo Kuklinski / Dr. Anja Schemionek

Viel zu viele chronisch Kranke bevölkern die Praxen von niedergelassenen Ärzten. Und viele dieser Krankheiten entstehen laut Dr. Kuklinski durch irregeleitete Reaktionen des Körpers und seiner Zellen. Wird das nicht erkannt und entsprechend behandelt, breitet sich dieser fehlgeleitete Stoffwechsel wie ein unterirdischer Schmelbrand aus.

Aurum Verlag, ISBN 3899017641



Der Tierschutzhund

von Sigrid Busch

Frau Busch betreibt eine Praxis für Tiertraining und Tierenergetik und ist Gründungsmitglied des Tierschutzvereins Streunerhoffnung Österreich. Ein wertvoller Ratgeber für alle, die einer geschundenen Kreatur eine neue Chance geben möchten. Er beleuchtet die notwendige Vorbereitung sowie den richtigen Umgang und enthält praktische Tipps und Übungen.

Oertel und Spörer Verlag, ISBN 3886278816



Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

von Anne Wanitschek und Sebastian Vigl

Aufgrund der auftretenden Resistenzen sehen immer mehr Menschen den leichtfertigen Einsatz von Antibiotika kritisch und fragen nach naturheilkundlichen Alternativen dazu. Der Ratgeber der Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl bieten einen einfachen Einstieg für alle, die sich mit der Pflanzenheilkunde auseinandersetzen wollen.

Schlütersche Verlag, ISBN 3899938887

G'SUNDE INFO



Chronisches Übergewicht führt zu Entzündungen

Pflanzenkost senkt Entzündungsmarker

In den Fettzellen wird die **Produktion von Entzündungsfaktoren** wie z.B. dem C-reaktiven Protein gefördert und löst dort eine **Entzündungskaskade** aus. Untersuchungen haben nun gezeigt, dass eine **pflanzenreiche Kost** positiven Einfluss darauf ausübt.

Im Vergleich zu einer Kontrolldiät **sanken die Werte des CRP und damit die Interleukin-6-Werte deutlich**. Die Studienautoren sehen darin einen deutlich Beitrag zur **Verbeugung von Diabetes und Herzinfarkt**.



Biotin (Vitamin H)

Nicht nur für Haut und Haare

Biotin, auch als Vitamin H bekannt, wird vor allem aufgrund der Bedeutung auf den Haut- und Haarstoffwechsel geschätzt. Doch es kann viel mehr, als die Schönheit unterstützen. Biotin ist wichtig für die Energiegewinnung und das Nervensystem. Es wirkt wie ein Co-Enzym im Körper und ist für den Stoffwechsel von Glukose, Fettsäuren und Aminosäuren notwendig.

Biotin begünstigt den reibungslosen **Verlauf von Zellwachstum und Zellteilung** und trägt dazu bei, dass im Körper genügend **Keratin** gebildet werden kann. Dabei handelt es sich um einen wichtigen Bestandteil von Haut, Haaren und Nägeln. **Biotin stabilisiert das Keratin** und sorgt so für kräftige Nägel und Haare. Als Co-Enzym fördert Vitamin H die Regeneration der Zellen. Dadurch werden Haare, Haut und Schleimhäute gesund erhalten und deren Wachstum gefördert.

Es wurde festgestellt, dass Biotin **den Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst**. Je mehr Biotin vorhanden ist, desto niedriger ist der Nüchtern-Blutzucker-Spiegel. Biotin hat zudem eine **ausgleichende Funktion auf das Nervensystem** und hilft dabei, Nahrungsenergie in Körperenergie umzuwandeln. Auch die Abwehrkräfte werden gestärkt.

Ein Biotin-Mangel äußert sich in **Haarausfall, Hautproblemen und Erschöpfung**. Rohes Hühnereiweiß behindert die Aufnahme von Biotin. Auch bei einem gestörten

Säure-Basen-Haushalt kann es zu einem latenten Biotin-Mangel kommen.

Biotin ist ein **wasserlösliches Vitamin** und wird zur Gruppe der B-Vitamine gezählt. 1930 wurde es erstmals in Hefe und Eigelb nachgewiesen. Man findet es **vor allem in Leber, Eigelb, Sojabohnen, Getreide, Hülsenfrüchten, Pilzen und Nüssen**. Rohes Hühnereiweiß behindert die Aufnahme von Biotin. Auch bei einem gestörten Säure-Basen-Haushalt kann es zu einem latenten Biotin-Mangel kommen.

Die wichtigsten Biotin-Wirkungen sind:

- aktiviert den Stoffwechsel von Fettsäuren, Aminosäuren und Glukose
- ist ein wichtiger Nährstoff für das Hautgewebe, für Finger- und Fußnägel
- verbessert Haarwuchs und die Qualität der Haarstruktur
- Co-Enzym-Funktion in der Energieproduktion
- ausgleichend auf das Nervensystem

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Hyaluron-
Biotin**
30 Kapseln

Art.Nr.: 7401985
PZN (A): 4039890
PZN (D): 01471397

VEGAN

GLUTENFREI

LACTOSEFREI

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

Wenn der Husten zur Plage wird

Pflanzen zur Schleimlösung und Reizlinderung

Die Symptome eines grippalen Infektes sind die Domäne der Phytotherapie. Gerade bei Husten gibt es viele Forschungsergebnisse, die die Wirksamkeit und die gute Verträglichkeit von Pflanzenmitteln bestätigen. Husten ist eine unangenehme Sache, denn er tritt vermehrt in der Nacht auf und kann das Schlafen stark beeinträchtigen. Welche Pflanzen helfen?



Es gibt viele Pflanzen, die bei **Erkältungskrankheiten** unterstützend verwendet werden können. Viele davon **stärken die Abwehrkräfte** des Menschen, damit die Erkältungsviren sich nicht weiter vermehren können.

Andere Pflanzen wiederum **beeinflussen entzündliche Vorgänge** und wieder andere sorgen **durch schleimlösende Effekte** dafür, dass der Husten schneller abklingt.

Eigentlich ist Husten ja eine „sinnvolle Sache“, denn dadurch werden in den Atemwegen sitzende Fremdkörper und Krankheitserreger entfernt. Bei starkem Reizhusten allerdings kann mit Hilfe reizlindernder Pflanzen Erleichterung erzielt werden.

Bei Husten mit festsitzendem, zähem Schleim kommen **schleimlösende Pflanzen** zum Einsatz. Husten tritt meist erst später auf als die anderen Erkältungssymptome. Selbstmedikation mit pflanzlichen Mitteln ist allerdings **nur bei leichtem Husten** angebracht.

Thymian: der Schleim wird verflüssigt und das Abhusten erleichtert, indem die Transportfunktion der kleinen Härchen in den Bronchien angeregt wird. Zudem wirkt er entzündungshemmend, entkrampfend und antiviral.

Eukalyptus: seine Wirkstoffe verbessern die Schleimlösung und den Schleimabtransport. Außerdem wirkt Eukalyptus antiseptisch und schmerzlindernd.

Spitzwegerich: wirkt antibakteriell und wird aufgrund der in ihm enthaltenen Schleimstoffe zur Reizlinderung empfohlen. Zudem hat Spitzwegerich entzündungshemmende und abwehrstärkende Eigenschaften.

Eibisch: die in ihm enthaltenen Schleimstoffe wirken reizlindernd und sind bei trockenem Husten besonders hilfreich.

Sternanis: dieses Gewürz besitzt schleimlösende und reizlindernde Eigenschaften. Sternanis wirkt auch antibakteriell und antiviral.

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Spitzwegerich
Compositum
30 ml Essenz**

PZN (A): 4267496
PZN (D): 10821755

**Sternanis
60 Kapseln**

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>



Mistel (Viscum alba L.)

Warum Miraculix diese Pflanze so schätzte

Jeder kennt sie, die eigentümlichen Gebilde, die auf so manchen Obst- und Laubbäumen zu sehen sind. Die Mistel ist in vielerlei Hinsicht anders als andere Pflanzen und das machte sie vermutlich auch so besonders. Die keltischen Druiden etwa haben sie als Heilpflanze hochgeschätzt, aber auch in der modernen Medizin spielt die Mistel eine wichtige Rolle.

Früher galt die **Mistel** als **besonders magische Pflanze**. Aber auch heute noch hängt man sich Mistelzweige an die Haustüre zum Schutz vor Schaden. Die Mistel ist ein immergrüner Strauch mit ledrigen, lanzettförmigen Blättern und weißen-kugeligen Beeren.

Im Gegensatz zu anderen Pflanzen trägt die Mistel ihre Früchte im Winter. Sie ist ein sogenannter **Halbschmarotzer**. Mit ihren Haftwurzeln saugt sie Wasser (und damit auch gelöste Mineralstoffe) aus dem Holz ihrer Wirtsbäume. Es gibt, je nach Wirt, Laubholzmisteln, Tannemisteln und Kiefer- und Föhrenmisteln. **Aufgrund unterschiedlicher Wirtsbäume sind auch die Inhaltsstoffe unterschiedlich**. Die Mistel enthält Lektine, Viscotoxine, Flavonoide, Triterpene uvm.

Die Mistel wird **oral** (als Tee oder als Trockenextrakt in Form von Kapseln, Tabletten) und **parenteral** (wässrige Injektionslösung) angewendet.

In der oralen Anwendungsform wirkt die Mistel **blutdruck- und blutfettsenkend**. Sie wird hier bei leichten Formen der Hypertonie und zur **Vorbeugung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen** empfohlen. Auch bei Schwindel, Abgeschlagenheit und Müdigkeit ist die Mistel hilfreich. Auf den **Blutdruck** wirkt die Mistel **regulierend**, d.h. auf hohem Blutdruck wirkt sie senkend und auf niedrigen steigernd.

Ein **Mistel-Tee** aus den Blättern, der am besten kalt angesetzt wird, **stärkt das Herz und fördert die Durchblutung**. Aufgrund der **leichten Giftigkeit** von Mistel wird sie aber **nur sparsam** verwendet. Die Mistel beeinflusst die Verdauung und die Nerven günstig und wirkt harntreibend, entzündungshemmend und stoffwechsellanregend.

In der **parenteralen Ernährung** hat die Mistel immunstimulierende und zytostatische Eigenschaften. Sie kann bei degenerativen Gelenkerkrankungen sowie als **Begleittherapie bei Tumorerkrankungen** angewendet werden.

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Mistel Alchem. Essenz 30 ml

Art.: 7101663
PZN (A): 4040226

hergestellt
nach einem speziellen,
auf Paracelsus
zurückgehenden Verfahren

 Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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

Erste Male

Erstmaligkeiten erweitern das Bewusstsein

Uns selbst zu be(ob)achten und letztlich vielleicht zu verstehen, gelingt häufig leichter, wenn wir bestehende - hmm, philosophische Konzepte zugrunde legen. Eines dieser ist jenes von „Erstmaligkeit und Bestätigung“. Eine Handlung oder Tätigkeit kann demnach in eine dieser beiden Kategorien eingeordnet werden. Es ist demnach eine Handlung der Erstmaligkeit oder aber der Bestätigung.



Dem selbstreflexiven Geist fallen im Zusammenhang mit „ersten Malen“ sofort unzählige Beispiele ein. Erinnerungen an Dinge, die wir irgendwann zum allerersten Mal gemacht hatten. Meist sind dies Ereignisse aus unserer Kindheit: das erste Mal Schi gefahren oder das erste Mal alleine nach Hause gegangen zu sein, das erste Mal ein Tier gestreichelt oder das erste Mal geküsst zu haben.

Diese Erinnerungen lassen uns eigentlich immer lächeln. Denn das Gefühl war immer unbeschreiblich. Das erste Mal eben. Eine erste Erfahrung und eine erste Reaktion auf etwas, das wir noch nicht kannten. Und eine Zeit danach, in der wir nicht mehr jener Mensch waren, wie zuvor.

Und danach haben wir manche dieser ersten Male wiederholt. Weil wir Gefallen daran gefunden hatten. An der eigenen inneren Reaktion. Dem damit aufsteigenden Empfinden. Und natürlich war dieses Empfinden nicht immer ein angenehmes. Denn selten ist eine erstmalige Empfindung „angenehm“. Sie ist vor allem neu und ungewohnt. Wir haben/hatten keinen Vergleich zu ihr. Mussten sie erst erfahren, wahrnehmen, zu- und einordnen in unser ganzes



Empfinden und Sein. Erst danach konnten wir dann ein „Urteil“ fällen über diese Erfahrung. Wie fühlte sie sich an? Was löste sie in mir aus? Hat sie mir Neues gezeigt? Möchte ich die Erfahrung wiederholen?

Daraus entstand dann eine Bestätigung. Die Bewusstheit, das Erfahrene wiederholen zu wollen. So als wäre dies nun etwas, das sich in ebendieser Art und Weise wiederholen würde. Und deshalb suchen wir es erneut. Oder aber eben nicht.

In diesem Sinne können wir - Gedankenexperiment quasi - all unser Tun einordnen. In Erstmaligkeiten und in Bestätigungen. In diesem Sinne können wir auch uns selbst ein- und zuordnen, typisieren irgendwie: wonach suchen wir (primär)? Nach Erstmaligkeiten oder nach Bestätigungen? Und wann kippt der Drang nach Erstmaligkeit in „Lebensgefahr“? Und wann kippt unser Wunsch nach Bestätigung in „Sucht“? Denn derart ist die Sicht auf uns selbst immer wieder eine andere, eine differenziertere, je nachdem, welche „Schablone“ wir für die Selbstreflektion benutzen.

In diesem Sinne: betrachten Sie ihr Leben, ihren Alltag mal in Hinblick auf dessen Erstmaligkeiten und auf dessen Bestätigungen darin. Und: suchen Sie sich aktiv wieder ein paar „Erste Male“. Es gibt sehr wohl noch solche. Man muss sie oftmals nicht mal explizit suchen. Nur seine „Tabus“ etwas aufräumen meist.

Der Autor ist Grafiker und lebt mit seiner Lebensgefährtin und den beiden Hunden am Rande von Salzburg.

Email: thomas.harlandner@bioblick.at

Espara

Espara GmbH

5020 Salzburg, Austria

Tel.: (0662) 43 23 62

<http://www.espara.com>

office@espara.com

Fit in der kalten Jahreszeit



VEGAN KAPSELN



Acerola Vitamin C
200 Gramm Pulver

Art.-Nr.: 7400582
PZN (A): 2713632

Echinacea Compositum
30 ml Essenz

Art.-Nr.: 7101533
PZN (A): 4039967

Immunstark
30/60 Kapseln

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

 **Besuchen Sie uns auf Facebook!**

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern