



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at
Ausgabe 1/2018

LEXIKON



7

Ginseng

AKTUELL



10

Melatonin & Migräne

AKTUELL



20

Mikronährstoffe

Seite 4

Bauchfett

Dr. med. Heidi Eder

Ein endokrines Organ

Bauchfett - ein endokrines Organ

Bauchfett gilt als ein **Organ**, das Hormone produzieren kann und damit auf den gesamten Organismus Einfluss ausübt. In dieser Funktion ist es unter anderem auch **verantwortlich für entzündliche Prozesse und weitere Krankheiten**.

THEMA
4



Ginseng (Panax ginseng)

Ginsengwurzel ist ein in Asien seit Jahrtausenden beehrtes Naturheilmittel und gilt als **wertvolles Tonikum**, das zur Stärkung bei Müdigkeitserscheinungen und Schwächegefühl beiträgt.

LEXIKON
7



Hautpflege bei Sonnenbrand

In Maßen genossen hat die Sonne viele positive Eigenschaften, doch man sollte nicht übertreiben. Ein **Sonnenbrand** schadet der Haut nicht nur kurzzeitig sondern langfristig. Die **richtige Hautpflege** ist somit von großer Bedeutung.

AKTUELL
8



Melatonin und Migräne

Da **Migräneattacken** häufig bei Schlafmangel auftreten und sich eine Migräne ungünstig auf die Schlafqualität auswirkt, haben nun zahlreiche Studien die **Auswirkungen von Melatonin bei Migräne** untersucht.

AKTUELL
10



Pantothensäure (Vitamin B5)

Unter den **B-Vitaminen** ist B5 dasjenige mit der eher geringsten Bekanntheit. Da es jedoch eine **äußerst vielseitige und hilfreiche Substanz** ist, sollte Vitamin B5 viel mehr Beachtung erfahren.

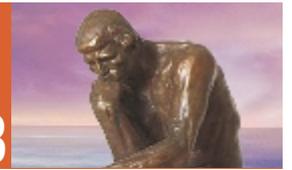
LEXIKON
12



Gehirn-Jogging

Unser Geist will bewegt werden. Ein paar Meter laufen, eine Treppe hoch. Diesmal mit etwas **Kopfrechnen**. Denn offenbar scheint simples Überschlagen/Rechnen im Kopf schon eine aussterbende Fähigkeit zu sein.

G'SUNDES ECK
13



G'sunde Rezepte

Passend zum Thema „**Vitalstoffe für die Leber**“ verraten wir Ihnen in dieser Ausgabe ein Rezept mit Artischocken. Um den Leberschutz noch zu verbessern, könnten Sie die Pasta noch mit jungen Löwenzahnblättern garnieren.

G'SUNDES ECK
14



Sag ‚ja‘ zu Bitterstoffen

Bitterstoffe sind das **Elixier des Lebens** - nicht umsonst hat Pfarrer Kneipp empfohlen, einen Wermut-, Salbei- oder Enzianstock im Garten zu pflanzen. Leider werden heutzutage die Bitterstoffe aus den Pflanzen herausgezüchtet.

AKTUELL
16



Umweltinstitut München

Ob es um den massiven Pestizideinsatz in der Landwirtschaft geht, um Freihandelsabkommen, Bienengifte oder Gentechnik: **Wo die Umwelt leidet** - zugunsten von kurzfristigen Profitinteressen - wollen wir ein **Gegengewicht** sein!

SOZIALES
18



Mikronährstoffe für die Leber

Die **Leber** produziert die Galle, **entgiftet den Körper** und ist ein Speicherorgan. Ist die Leber in Mitleidenschaft gezogen, so merkt man dies erst anhand von Blutuntersuchungen, da **Leberstörungen keine Schmerzen verursachen**.

AKTUELL
20



Sommergrippe

Unter dem Begriff **Sommergrippe** versteht man einen grippalen Infekt, der von **verschiedenen Viren** verursacht wird. Sind Schnupfen und Husten im Winter schon lästig, so hat man im Sommer damit noch weniger Freude.

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Wenn der Frühling ...

... seine warmen Strahlen ausschickt und der Sommer bevorsteht, dann wird uns nicht nur körperlich warm sondern auch warm ums Herz. Die ersten Frühlingsboten, das Zwitschern der Vögel, das satte Grün auf den Wiesen anstelle von braunem verwelktem Gras – das alles berührt uns jedes Jahr auf's Neue und wir freuen uns über den Neubeginn der Natur.



Vertrauen darauf, dass auf Dunkelheit und Kälte immer auch **wieder Licht und Wärme** folgt, ist ein wichtiger Grundpfeiler des Wohlbefindens. Gesunde ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und das Pflegen sozialer Kontakte spielen natürlich ebenfalls eine Rolle.

Das Magazin BIOBlick dient dazu, Ihnen gerade im Bereich der Ernährung Tipps und Anregungen zu liefern.

Der **Frühling** wird meist mit viel Elan begonnen und so manch Einer nützt diese Zeit des Neubeginns für eine Entschlackungs- oder Fastenkur. Wieso es letztlich nicht nur der „guten Figur wegen“ wichtig ist, **das Bauchfett zu reduzieren**, zeigt das diesmalige Titelthema auf. Hier erfahren Sie, welche Auswirkungen das Bauchfett als **endokrines Organ** auf den gesamten Organismus hat.

In unserer Serie „**Mikronährstoffe für die Organe**“ stellen wir Ihnen dieses Mal die **für das Leber-Galle-System wichtigen Vitalstoffe** vor.

Eine Zusammenfassung der **positiven Eigenschaften von Ginseng oder der Pantothensäure** bieten unsere entsprechenden Lexikon-Artikel. Ebenso können Sie lesen, was denn eigentlich eine **Sommergrippe** ist und wie man sich davor schützt. Und wie immer gibt es natürlich ein **Gesundes Rezept, Buchempfehlungen, Web-Tipps und Übungen für unser Gehirn**, damit wir auch geistig fit bleiben.

Wir wünschen Ihnen einen erfreulichen, schönen Neuanfang im Frühling und im Sommer eine erholsame Urlaubszeit und viel Spaß bei Gartenfesten und Grillabenden

Ihr Verein BIOBlick



Besuchen Sie uns.

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
 5020 Salzburg, Österreich
<http://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at



Bauchfett - ein endokrines Organ

Warum die Fettpolster am Bauch so verteufelt werden

Das so ungeliebte Bauchfett ist nicht nur alleine Fett, es ist viel mehr. Bauchfett gilt als ein Organ, das Hormone produzieren kann und damit auf den gesamten Organismus Einfluss ausübt. In dieser Funktion ist es unter anderem auch verantwortlich für entzündliche Prozesse und weitere Krankheiten - wie etwa Arteriosklerose - stehen damit in Zusammenhang.

Hat man früher das **Fettgewebe** einfach nur als **Ansammlung von Fettzellen zu Speicherzwecken** gesehen, so weiß man jetzt, dass wesentlich mehr dahinter steckt. Die **Adipozyten (Fettzellen)** reagieren auf metabolische und endokrine Reize mit Fettauf- oder -abbau. Das ist seit ewig und jedermann bekannt. Neu ist, dass die Adipozyten **auch Peptidhormone, Zytokine** (das sind Eiweißstoffe, die das Wachstum **und die Differenzierung von Zellen beeinflussen** und u.a. eine wichtige Rolle im **Immunsystem** spielen) und **hormonell wirksame Lipidmoleküle** sezernieren können.

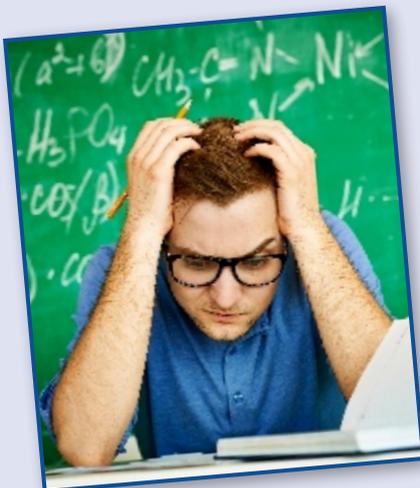
Außerdem besteht das Fettgewebe nicht nur aus Fettzellen sondern auch aus vielen anderen Zellen wie Fibroblasten, Makrophagen usw., die ebenfalls **hormonell aktive Substanzen produzieren** können. Über das Blut werden diese zu anderen Organen transportiert und **so übt das Fettgewebe eine endokrine Funktion auf den gesamten Organismus aus**. Diese Hormonfunktion ist für das Fettgewebe wichtig, denn damit kann es mit

den Organen kommunizieren und Vorgänge in Leber, Skelettmuskel und Zentralnervensystem kontrollieren. Ohne diese Kommunikation würde es zu einer unbegrenzten Fettspeicherung kommen. Werden aber, aufgrund sehr großer Mengen an Fettgewebe, zu viele Hormone produziert, dann kommt es zu Problemen.

Fettgewebe findet man an den unterschiedlichsten Stellen im Körper. Aus metabolischer Sicht ist es **wichtig zu unterscheiden, ob es sich um Bauchfett handelt oder um subkutanes Fettgewebe**. Weiters gibt es auch noch Fettgewebe, das sich um die Blutgefäße herum befindet. Man nennt dieses perivaskuläres Fettgewebe. Es hat ebenso wie das Bauchfett ungünstige Einflüsse auf den Körper.

Nachdem die **Adipositas (Fettleibigkeit)** bereits epidemisch auftritt, ist der Einfluss, den das Fettgewebe auf den gesamten Organismus hat, von großer Wichtigkeit. Weltweit sind bereits mehr als 1 Milliarde Menschen davon betroffen und auch Österreich

G'SUNDE INFO



Tipps gegen Prüfungsangst

So reduziert man Herzrasen, Schwitzen und Black-Out

Ursachen für **Prüfungsangst** sind meist Versagensängste infolge schlechter Erfahrungen. Folgende Tipps können die Symptome abschwächen:

Gut auf die bevorstehende Situation **vorbereiten**, um nicht durch Unerwartetes in eine Stresssituation zu gelangen; **Entspannungsübungen** oder progressive Muskelentspannung, um sich zu beruhigen; vor der Prüfung eine **gute Mahlzeit** einnehmen, um den Körper mit **Nährstoffen** bzw. Walnüsse knabbern, um sich mit wichtigen **B-Vitaminen** zu versorgen.



oder Deutschland sind davon nicht ausgeschlossen. Die häufigsten **mit Adipositas assoziierten Folgekrankheiten sind Diabetes mellitus Typ II (und seine Folgeerscheinungen), Gallensteinleiden und das Schlafapnoesyndrom, gefolgt von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Aufgaben des Fettgewebes

Ausschüttung von Blutfetten: die Haupttätigkeit des Fettgewebes ist das Ausschütten von Fettbestandteilen an das Blut, damit in Zeiten des Energiemangels (Nahrungsengpass) aus diesen Blutfetten Energie gewonnen werden kann. Da wir heutzutage aber keinen Nahrungsmangel leiden, gelangt **zu viel Fett ins Blut** und es kommt zu **Hypertriglyceridämie**. Dadurch wird Arteriosklerose gefördert und die Gefahr für Durchblutungsstörungen mit Herzinfarkt und Schlaganfall steigen.

Hormonproduktion: neben den Fettsäuren gibt das Bauchfett auch **Hormone und hormonähnliche Substanzen** an den Organismus ab. Dazu gehört z.B. Östrogen. Diese Hormonproduktion ist grundsätzlich sinnvoll, denn dadurch werden die Eierstöcke der Frau entlastet. In den Wechseljahren haben Frauen, die etwas Bauchansatz zeigen, weniger Wechseljahrbeschwerden als extrem schlanke Frauen und die gefürchtete Osteoporose tritt seltener auf. Diese Vorteile findet man jedoch nur bei leichter Adipositas. Bei sehr übergewichtigen Frauen kommt es durch die massiven Fettpolster eher zu verstärkten Wechselbeschwerden. Vor allem die Hitzewallungen und der Nachtschweiß wirken sich besonders stark aus.

Auch Männer profitieren von ein bisschen Östrogen aus dem Fettgewebe, denn es macht die Haut geschmeidig und das Haar voll. Zu viel Bauchfett und damit zu viel an Östrogen bewirkt bei den Männern allerdings breite Hüften und Beine sowie ein unschönes Brustwachstum.

Produktion von Entzündungsstoffen: Bei einer Adipositas kommt es zu Entzündungsvorgängen im Fettgewebe. Dieses produziert in weiterer Folge **eine große Anzahl von entzündlichen Zytokinen und Chemokinen**, die die Auswirkungen des Entzündungsgeschehens in den ganzen Körper transportieren. Man entdeckte zuerst den Tumornekrosefaktor alpha (TNF). In der Zwischenzeit wurden noch viele andere Entzündungsstoffe identifiziert. So z.B. Interleukin-6 (IL-6) oder Osteopontin. Interleukin-6 spielt bei Entzündungen und Immunreaktionen eine wichtige Rolle, indem es die Entzündung aufrechterhält. Diese Aufgabe ist sehr wichtig, denn **Entzündungen können sehr sinnvoll sein, wenn es darum geht, Krankheitserreger zu bekämpfen oder schadhaftes Gewebe zu erneuern**. Die Entzündung ist also ein wichtiges Instrument unseres Abwehrsystems. Nur mit Hilfe einer Entzündung können wir verschiedensten Keimen Herr werden und Wunden heilen. Ein zu viel an IL-6 ist allerdings schädlich und kann zu chronisch-entzündlichen Erkrankungen führen. Kommt zu viel IL-6 im Blut vor, dann kann es sich in den Blutgefäßen ablagern und dort ebenfalls zu Entzündungen führen, was eine Arteriosklerose nach sich zieht.

Die vom Fettgewebe produzierten Zytokine (Adipokine) beeinflussen nicht nur das Entzündungsgeschehen im Fettgewebe sondern haben auch Auswirkung auf das zentrale Nervensystem, die Muskulatur, die Leber und auch das Herz-Kreislauf-System.

Wieso es im Fettgewebe zu Entzündungsvorgängen kommt, ist noch immer nicht eindeutig geklärt und der Ursprung nach wie vor Gegenstand der Forschung. Man vermutet, dass durch die Adipositas Stress im endoplasmatischen Retikulum (Gangsystem in der Zelle) ausgelöst wird, der wiederum

die Entzündung in Gang bringt. Weitere Ursachen könnten eine **Hypoxie** im Fettgewebe oder **oxidativer Stress aufgrund einer Hyperglykämie** sein.

Das vom Fettgewebe sezernierte Adiponektin würde aufgrund entzündungshemmender Wirkung die Entzündungsvorgänge reduzieren, bei Adipositas sind jedoch die Plasmaspiegel erniedrigt. Eine Gewichtsabnahme führt zur Zunahme des Adiponektin-Spiegels.

Adipositas ist weiters ein **erhöhter Risikofaktor für die Tumorentstehung** und die Sterblichkeit bei Krebserkrankungen, denn endokrine Signale aus dem Fettgewebe können förderlich auf die Entwicklung von Krebszellen wirken.

Ist das Bauchfett zu viel oder nicht?

Um den Risikofaktor Adipositas einschätzen zu können, verwendet man heutzutage **eher den Bauchumfang als den Body-Mass-Index**. Der Bauchumfang gibt indirekt Auskunft über die Menge an Bauchfett, die sich am gefährlichsten auf die Gesundheit auswirkt. Am besten misst man in der Mitte zwischen Hüftknochen-Oberkante und dem unteren Rippenbogen. Dort befindet sich meist auch der **Nabel** und daher ist dieser ein guter Ansatzpunkt. Am besten misst man frühmorgens nach dem Toilettengang, noch vor dem Frühstück. Da nicht nur das Gewicht sondern auch der Bauchumfang von Tag zu Tag schwanken kann, sollte man

ihn über ein paar Tage hinweg messen und den Mittelwert ermitteln. Bei Frauen gelten 80 cm als erhöht und 88 cm gelten als gefährlich. Bei Männern liegen diese Werte bei 94 bzw. 102 cm.

Die reine Umfangmessung berücksichtigt jedoch nicht Faktoren wie Alter, Körpergröße etc. Daher sollte man zusätzlich noch das Taille-zu-Größe-Verhältnis ermitteln (Bauchumfang geteilt durch Körperhöhe). Hier weisen folgende Werte auf Übergewicht hin: Jugendliche bis 15: > 0,4; Personen unter 40 Jahren: > 0,5; zw. 40 und 50 Jahren: > 0,55; Personen über 50 Jahren: > 0,6.

Das Fettgewebe ist also ein **hochkomplexes Organ, das Hormone produziert** und somit auch zur Steuerung des Gesamtorganismus beiträgt. Der Zusammenhang zwischen der Entwicklung von Durchblutungsstörungen und Tumorwachstum wurde bereits bestätigt, weitere Untersuchungen im Hinblick auf andere Zusammenhänge werden sicherlich noch folgen.

Eindeutig ist allerdings jetzt schon, dass eine Gefahr für die Gesundheit davon ausgeht und dies sollte daher zu einem Nachdenken anregen. Ein Reduzieren der Nahrungsaufnahme und mehr Bewegung sind notwendig, um das Bauchfett schmelzen zu lassen. Ob nun mehrere kleinere oder wenige große Mahlzeiten - darüber ist man sich immer noch nicht ganz einig. Die **Reduktion der Gesamtzahl der aufgenommenen Kalorien** ist wichtig.

mit Chitosan, Chrom, Kidney-Bohne & Glucoannan

HCA-Komplex
60 Kapseln

Art.Nr.: 7402272
PZN (A): 4267467
PZN (D): 10770667

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

bezahlte Anzeige

Ginseng (Panax ginseng)

Das Stärkungsmittel der Kaiser und Könige

Ginsengwurzel ist ein in Asien seit Jahrtausenden begehrtes Naturheilmittel und wurde immer schon als große Kostbarkeit behandelt. Aufgrund der menschenähnlichen Gestalt wurde Ginseng mit Naturgottheiten in Verbindung gebracht. Ginseng gilt als wertvolles Tonikum, das zur Stärkung bei Müdigkeitserscheinungen und Schwächegefühl beiträgt.



Durch die Einnahme von Ginseng steigt sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit an. Eine Ginseng-Kur putscht jedoch nicht auf und führt auch nicht zu Schlaflosigkeit. Mit Hilfe von Ginseng wird das Allgemeinbefinden gebessert, die zerebrale Durchblutung und die körpereigene Abwehrkraft wird gesteigert. Auch der Blutdruck wird reguliert.

Die Wissenschaft hat die vorbehaltlose Sicherheit von Ginseng bestätigt. Ginseng sollte jedoch nicht gemeinsam mit Stimulanzien wie Kaffee oder Tee eingenommen werden, da es zu einer hormonellen und neuronalen Hyperstimulation kommen kann. Ginseng wird Kranken verabreicht, um den Heilungsprozess anzuregen, Rekonvaleszenten, um sie zu stärken und gesunden Menschen, um ihre Stärke zu erhalten (Aufbaumittel und Prophylaktikum). Er ist nicht nur für die ältere Generation geeignet sondern ein Kraftpaket für Menschen jeden Alters, die gestresst, müde und erschöpft sind.

Ginseng enthält als wichtigste Inhaltsstoffe die sogenannten **Triterpenoid-Glykoside** (biochemisch hochwertige, stickstofffreie Zuckerverbindungen). Shibata entdeckte 15 solcher Glykoside, die er als Ginsenoside bezeichnete und mit dem Code R (Ra, Rb, ..) versah. Ginseng enthält jedoch auch noch eine Reihe anderer bekannter und unbekannter Wirkstoffe. Es gibt verschiedene Arten von Ginseng. Der wirkungsvollste und teuerste Ginseng (in Korea beheimatet) ist Panax ginseng C.A. Meyer.

Die wichtigsten Einsatzgebiete von Ginseng:

- Müdigkeit und Erschöpfungszustände
- Leistungsabfall
- Stress
- Konzentrationsschwäche
- Altersbeschwerden, klimakterielle Beschwerden
- Leistungssteigerung im Sport
- Blutdruckveränderungen (wirkt regulierend)
- depressive Verstimmungen
- Rekonvaleszenz

bezahlte Anzeige

GLUTENFREI
LACTOSEFREI

mit den
Kräften von
Panax Ginseng
& und dem
Futtersaft der
Bienenkönigin

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Ginseng
Gelée Royale
Elixier**

250 ml

Art.Nr.: 7402609
PZN (A): 4738719
PZN (D): 13570673



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



Hautpflege bei Sonnenbrand

Wenn die Sonnenstrahlen zu stark wurden

In Maßen genossen hat die Sonne viele positive Eigenschaften, doch man sollte nicht übertreiben. Ein Sonnenbrand schadet der Haut nicht nur kurzzeitig sondern langfristig. Gerade im Frühsommer wird die Sonnenintensität häufig unterschätzt und es kommt zur Rötung der Haut. Um die kurzfristigen Schäden zu minimieren ist die richtige Hautpflege von großer Bedeutung.

Das **Erythema solare**, so der wissenschaftliche Name für Sonnenbrand, ähnelt einer Verbrennung der Haut ersten bis zweiten Grades. Ursache dafür sind die UV-Strahlen der Sonne, die die Hautzellen schädigen und Entzündungsbotenstoffe frei setzen.

Es kommt zur **Rötung der Haut, Hitzegefühl und Schmerzen**. Auch Juckreiz kommt vor und bei besonders starkem Sonnenbrand sind sogar **Blasen- und Ödembildung** möglich. Das Maximum wird nach 12 - 24 Stunden erreicht und nach etwa 3 - 7 Tagen kommt es zur Abheilung mit Schuppenbildung auf der Haut.

Da die Symptome des Sonnenbrandes im Normalfall gut abheilen und keine Narben zurückbleiben, wäre er eigentlich als harmlos einzustufen. Leider jedoch gilt der Sonnenbrand als **wichtigster Risikofaktor für den schwarzen Hautkrebs, das Melanom**. Daher sollte Sonnenbrand so gut wie möglich vermieden werden und die wichtigsten Vorbeugemaßnahmen sind: Tragen von

lichtundurchlässiger Kleidung sowie von Hüten, das Auftragen eines adäquaten Sonnenschutzmittels, das Meiden der Sonne in der Mittagshitze und der Aufenthalt im Schatten anstelle des direkten Sonnenbades.

War von der Antike bis in den Beginn der Neuzeit eine weiße Haut das Schönheitsideal, gilt heute mehr denn je die **sonnengebräunte Haut** als besonders attraktiv. Daher erfreuen sich Sonnenbäder nach wie vor großer Beliebtheit. Sonnenbräune ist allerdings ein Hinweis darauf, **dass die Regenerationsprozesse der Haut auf Hochtouren laufen**. Um die Haut bei dieser Aufgabe zu unterstützen, sollte nicht nur bei Sonnenbrand sondern nach jedem Sonnenbad auf spezielle Pflege geachtet werden.

Wichtig ist es, am Abend durch Duschen mit mäßig warmem Wasser die Reste der Sonnenschutzcreme zu entfernen. Kaltes Duschen ist kontraproduktiv, da durch die Kälte die Haut zur Wärmeproduktion angeregt wird. Nach dem Duschen sollte die Haut nur trocken getupft werden um sie nicht

30 KAPSELN
Espara
**Beta-Carotin
Sonnenfit**
mit Polypodium leucotomos
SONNENSCHUTZ
Sonnenbräune ohne Reue!

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Beta-Carotin
Sonnenfit**

30 Kapseln

Art.-Nr.: 7402067
PZN A: 3890537
PZN D: 05030744



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

durch Reiben noch weiter zu strapazieren. Anschließend wird die Haut mit pflegenden Cremes behandelt. Dabei sind jedoch fetthaltige Cremes und Öle zu vermeiden, da diese einen Film auf der Haut verursachen, der zu einem weiteren Hitzestau führen kann. Feuchtigkeitscremes und spezielle After-Sun-Lotionen sind hier besonders hilfreich. Zellreparierende Inhaltsstoffe, die diese Cremes aufweisen sollen, sind z. B. Aloe vera, Vitamin E oder Panthenol.

Bei einem Sonnenbrand hingegen ist in den ersten 30 Minuten, nachdem man die Symptome zum ersten Mal verspürt hat, **Kühlung das Allerwichtigste**. Kälte lindert den Schmerz und wirkt den entzündlichen Vorgängen entgegen. Man verwendet dazu am besten Baumwoll- oder Leinentücher, die mit kaltem Wasser getränkt wurden und diese legt man auf die betroffenen Stellen. Eis oder Coolpacks aus der Tiefkühltruhe sind eher kontraproduktiv, da diese zu Kälteschäden an der Haut führen können. Man kann die Tücher auch in kalten Kamillentee tränken, dann kommt zur Kältewirkung auch noch die entzündungshemmende Wirkung dieser Heilpflanze.

Die Anwendung von **Topfenwickel und Joghurtkompressen** ist ebenso möglich. Im Gesicht können Gurkenscheiben oder ausgekühlte Teebeutel aufgelegt werden und so Linderung bringen. Sind die Schmerzen besonders hoch, dann kann die Einnahme entzündungshemmender und schmerzlindernder Medikamente notwendig werden. Ist der Sonnenbrand besonders stark ausgeprägt und kommt es zu Bläschenbildung und Fieber oder zu **Symptomen eines Hitzeschlages**, dann ist es angezeigt, **einen Arzt aufzusuchen**.



Sind die Schmerzen abgeklungen, sind alle oben beschriebenen Maßnahmen zur Hautpflege nach einem Sonnenbad auch bei Sonnenbrand angezeigt.

Nicht nur wir Menschen sondern auch Pflanzen können Schäden durch das UV-Licht der Sonne erleiden. Man spricht z.B. vom Sonnenbrand bei Weintrauben oder Äpfeln. Manche Pflanzen haben Mechanismen entwickelt, die dazu führen, dass ein Zuviel an Sonne keinen Schaden verursacht. So produzieren einige von ihnen bestimmte Eiweißkörper, die antioxidative Wirkung aufweisen, d.h. diese können die durch das UV-Licht produzierten Sauerstoffradikale unschädlich machen. Forscher haben auch festgestellt, dass manche Pflanzen bei einem Zuviel an Sonnenenergie ein Karotinoid in das Chlorophyll einbauen, um einen plötzlichen belastenden Energieüberschuss in der Photosynthese zu verhindern.

Die **Versorgung mit Antioxidantien** ist auch für uns Menschen wichtig. Studien von Univ.-Prof. Dr. H. Gollnick, Berlin, haben ergeben, **dass Beta-Carotin als natürlicher Sonnenschutz von innen wirkt**. Durch das UV-Licht der Sonne wird die Bildung freier Radikale stark vermehrt. Beta-Carotin macht diese aufgrund seiner starken antioxidativen Eigenschaften unschädlich.

In Untersuchungen wurde festgestellt, dass bei Sonnenbestrahlung die Beta-Carotin-Spiegel im Blut stark absinken. Beta-Carotin wird also verbraucht. Ausreichende Versorgung ist daher sehr wichtig.

Da Beta-Carotin in das Unterhautfettgewebe und in die Hautzellen eingelagert wird, besitzt Beta-Carotin eine weitere Eigenschaft, die von vielen sehr geschätzt wird. Mit Hilfe von Beta-Carotin kommt es zu einer **Pigmentierung und damit Vorbräunung der Haut**. Der Schutz vor UV-Strahlen wird dadurch verstärkt. Die Bräunung der Haut wird gefördert und die Bräune hält auch länger an.



Melatonin und Migräne

Wirkt das Schlafhormon hier vorbeugend?

Zahlreiche Studien sind erschienen, die alle die Auswirkungen von Melatonin bei Migräne untersuchten. Da Migräneattacken häufig bei Schlafmangel auftreten und sich eine Migräne ungünstig auf die Schlafqualität auswirkt, so dachten die Wissenschaftler, könnte man doch herausfinden, ob Melatonin hier präventiv hilfreich sein kann. Und sie hatten Recht!

Melatonin ist eine natürliche Substanz, die in kleinen Mengen von der Epiphyse (Zirbeldrüse) – eine Drüse in unserem Gehirn – aus Serotonin produziert wird. In geringer Menge wird Melatonin auch von der Netzhaut des Auges und im Darm gebildet. Die Zirbeldrüse schüttet bei Dunkelheit Melatonin in den Blutkreislauf aus. Durch Tageslicht wird die Ausscheidung gebremst.

Die Melatonin-Konzentration steigt in der Nacht um den Faktor zehn an; das Maximum wird morgens gegen drei Uhr erreicht. Entsprechend den Jahreszeiten ergibt sich hier eine wechselnde Rhythmik. Die Melatonin-Ausschüttung wird über den „nucleus suprachiasmaticus“ des Hypothalamus (Hirnregion oberhalb der Sehnervkreuzung) reguliert, der wiederum mit dem Sehnerv und somit mit den Augen verbunden ist.

Dieser Teil des Hypothalamus ist der Hauptzeitgeber der inneren Uhr des Menschen. Über Nervenfasern mit der Zirbeldrüse

verbunden, hilft er also dabei, den **Biorhythmus** unseres Körpers zu regulieren.

Als die Wissenschaftler feststellten, welche Funktion das Melatonin im Körper hat, gaben sie diesem Hormon den Namen „Schlafhormon“: genügend Melatonin bedeutet guten Schlaf – wenig Melatonin schlechten Schlaf. Wie wichtig ein geregelter circadianer Rhythmus ist, erfährt man am eigenen Leib, wenn man einen Langstreckenflug hinter sich hat. Durch diese Störung des normalen Tag-Nacht-Rhythmus kommt es zum **sogenannten Jet-Lag**, mit Symptomen die sich nicht nur in Schlafstörungen und Müdigkeit äußern sondern auch in depressiven Verstimmungen, Geiztheit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen. Die Symptome verschwinden, wenn sich die innere Uhr auf die tatsächliche Ortszeit eingestellt hat, das dauert allerdings.

Migräne ist mehr als einfach nur quälender Kopfschmerz. Die betroffenen Menschen leiden an vielen weiteren Symptomen wie

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Melatonin 1mg
30 ml Spray

PZN A: 3957425
PZN D: 11050449

Melatonin 3mg
60 Kapseln

PZN A: 3957394
PZN D: 09608890



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



Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Wahrnehmungsstörungen und Müdigkeit. Die Migräne kann ein paar Stunden andauern aber auch quälend lange. Mehrere Tage an Kopfschmerz und den Migräne-Begleitsymptomen zu leiden ist unerträglich. Zur Vorbeugung von Migräneattacken wird häufig ein Antidepressivum empfohlen. Dafür muss man jedoch dessen Nebenwirkungen in Kauf nehmen.

Sowohl Migräne als auch Melatonin weisen einen circadianen Rhythmus auf. Die meisten Personen, die an chronischer Migräne leiden, bekommen den Anfall immer zur selben Tageszeit. Da Melatonin den circadianen Rhythmus beeinflusst und die Schlafqualität beeinflusst, kamen Wissenschaftler auf die Idee, die Auswirkungen einer Melatonin-Gabe auf das Migränegeschehen zu untersuchen.

Es gibt, so ist bekannt, eine **enge Verbindung zwischen Schlaf und Migräne**. Personen mit normalem Schlaf leiden wesentlich weniger an chronischer Migräne als solche mit Schlafstörungen. Schlaf kann dabei helfen, die Migräneattacke zu beenden. Auch wurde festgestellt, **dass Personen mit chronischer Migräne an Migränetagern niedrigere Melatoninspiegel haben** als an kopfschmerzfreen Tagen und dass sie, im Vergleich zu Menschen, die nur sporadisch unter Migräne leiden, niedrigere Melatoninspiegel aufweisen.

Zudem werden **sowohl die Migräne als auch Melatonin vom Hypothalamus beeinflusst** - auch ein Grund, sich näher mit Melatonin und Migräne zu beschäftigen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Symptome in der Anfangsphase einer Mig-

räne mit einer veränderten Aktivität im Hypothalamus korrelieren.

Eine Studie in Brasilien untersuchte an über 180 Studienteilnehmern, die im Durchschnitt 8 Kopfschmerztage pro Monat hatten, wie sich die Verabreichung von 3 mg Melatonin im Gegensatz zu Placebo und auch im Gegensatz zu herkömmlichen Vorbeugemedikamenten auswirkt. Die Ergebnisse waren signifikant. Sowohl die Anzahl der Kopfschmerztage sank als auch die Anzahl der Attacken im Vergleich zu Placebo. Melatonin schnitt zudem gleich gut wenn nicht sogar etwas besser ab als die übliche Medikation.

Zudem hat sich gezeigt, dass Melatonin, abgesehen von geringer Tagesmüdigkeit, keine Nebenwirkungen aufwies, ein wesentlicher Vorteil gegenüber dem Antidepressivum. Grund genug für die Studienautoren also, Melatonin zur Prophylaxe von Migräneattacken zu empfehlen.

Es gibt noch viel mehr Untersuchungen zu Melatonin. Dabei handelt es sich allerdings nicht um randomisierte placebokontrollierte Studien sondern um einfache Studien und Fallberichte. Diese alle haben jedoch einen positiven Effekt von Melatonin nachgewiesen. Auch bei Cluster-Kopfschmerz gibt es bereits erste Indizien auf die Wirksamkeit von Melatonin, jedoch in höheren Dosen (10mg).

Weitere Studien sollten folgen, damit die genauen Mechanismen, die der Wirkung von Melatonin bei Migräne zugrunde liegen, erforscht werden können. Nicht nur die **Verbesserung des circadianen Rhythmus und des Schlafes** könnten an der Wirkung beteiligt sein sondern auch antioxidative und schmerzlindernde Effekte spielen möglicherweise eine Rolle.

Auch sind Studien notwendig, die Klarheit darüber bringen sollen, welche Melatonin-Dosierung sinnvoll ist. Eine Studie mit 2 mg Melatonin hat derzeit keine signifikanten Effekte erbracht.



Pantothensäure

Ein B-Vitamin, das ein Schattendasein führt

Die Pantothensäure zählt zu den B-Vitaminen und wird auch Vitamin B5 genannt. Der Name leitet sich vom griechischen Wort „panthos“ ab, das so viel wie „überallher“ bedeutet. Unter den B-Vitaminen ist B5 dasjenige mit der eher geringsten Bekanntheit. Da es jedoch eine äußerst vielseitige und hilfreiche Substanz ist, sollte B5 mehr Beachtung erfahren.

Pantothensäure ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Trotzdem kann es **aufgrund von einseitiger Ernährung und durch z.B. Fertigprodukte** zu einer geringen täglichen Aufnahme kommen. Ein beträchtlicher Teil geht durch Kochen und Braten verloren, da es sehr **hitzeempfindlich** ist.

Ein **Mangel an Vitamin B5** führt zu Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Verstopfung, Ermüdbarkeit und Erschöpfung. Weitere Symptome sind Empfindungsstörungen (Schmerzen) in Zehen und Fußsohlen und trockene, rissige Haut und brüchige Haare.

Pantothensäure wird in das **Co-Enzym A** eingebaut, das eine zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen spielt. So fördert es z.B. die **Entgiftung und Ausschleusung von Stoffwechselabbauprodukten und Medikamenten** und spielt eine Rolle in der Atmungskette (Energieproduktion).

Als Co-Enzym A-Bestandteil hat Pantothensäure positiven Einfluss auf die **Produktion**

von Steroidhormonen und das HDL-Cholesterin. Vitamin B5 stärkt das Immunsystem, ist beteiligt am Aufbau von Bindegewebe und Knorpel sowie der Neurotransmitterproduktion.

Außerdem gilt Pantothensäure als **Anti-Stress-Vitamin**, da es für die **Adrenalinfunktion** wichtig ist und wird benötigt für den Aufbau und die normale Funktion von Haut und Schleimhäuten. Vitamin B5 hilft beim Zellaufbau (wichtig für Wachstum und Entwicklung) und sorgt für normale Entwicklung des Zentralnervensystems.

Diese Liste ließe sich noch weiter fortsetzen und zeigt auf, wie vielschichtig die Funktionen von Pantothensäure sind. Ein Grund vielleicht, sich näher mit diesem „Schatten-Vitamin“ zu befassen. Vitamin B5 ist völlig untoxisch und es **sind keine Hypervitaminosen bekannt.** Daher befassen sich auch bereits Wissenschaftler mit der therapeutischen Anwendung von Pantothensäure in höheren Dosen.

G'SUNDE INFO



Holunderblüten bei Gastritis

Hilft nicht nur bei Erkältung sondern auch dem Magen

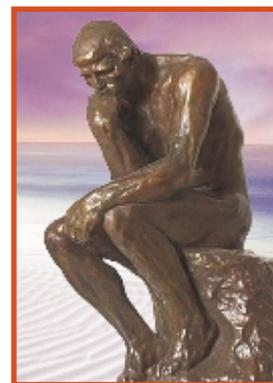
Aus den Blüten des **Schwarzen Holler (Holunder)** kann man viele Köstlichkeiten machen. Viele wissen auch, dass **der Tee der getrockneten Blüten** bei Erkältungskrankheiten hilfreich ist. Er wirkt schweißtreibend (fiebersenkend) und schleimlösend.

Neueste Untersuchungen haben nun ergeben, dass **auch der Magen** profitiert. Ein **Holunderwirkstoff** kann die **Ansiedelung des gefürchteten Helicobacter Bakteriums** hemmen. Daher hilft Holler auch bei Gastritis.

Gehirn-Jogging

Die geistige Beweglichkeit fördern

Das Thema schlechthin - und das zu Recht: die geistige Fitness. Und auch wenn das Gehirn kein Muskel ist, so will unser Geist doch bewegt werden. Ein paar Meter laufen, eine Treppe hoch. Diesmal mit etwas Kopfrechnen. Denn offenbar scheint simples Überschlagen/Rechnen im Kopf schon eine aussterbende Fähigkeit zu sein. Die Auflösungen hierzu finden Sie wie immer auf Seite 14.



Kopfrechnen

In den nachstehenden Zeilen finden sich jeweils Rechnungen. Im Internet machen derartige immer wieder Furore. Sind unsere Grundrechnungsfähigkeiten so desolat?

$$7 + 4 \times 2 - 1 - 7 \times 0 = ?$$

$$4^2 - 3 \times 4 + 2 + 3 = ?$$

$$3 - 3 + 3 \times 7 - 2^2 - 2 = ?$$

$$2 + 6 \times 2 - 12 + 2 \times 2 = ?$$

$$9 \times 2 + 4 - 12 - 2 = ?$$

Wörter entwirren

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

1. GEENDIV >

2. ZERFNOL >

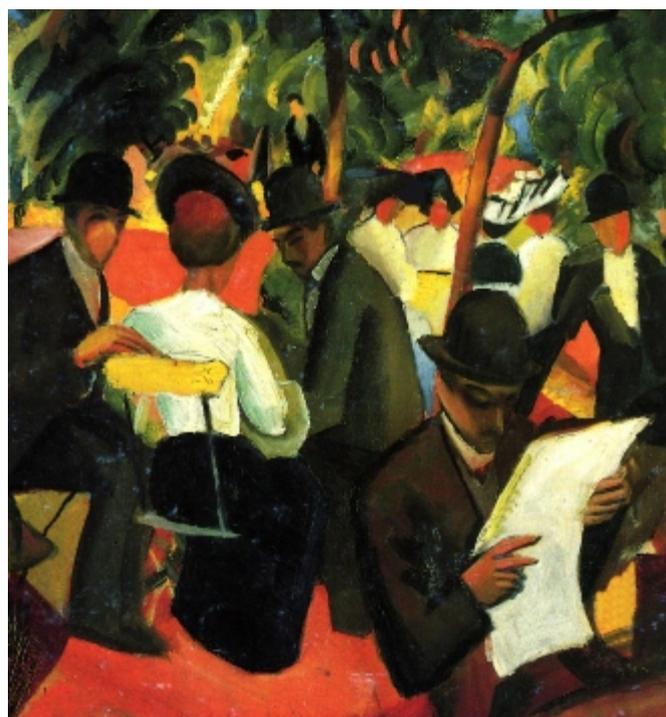
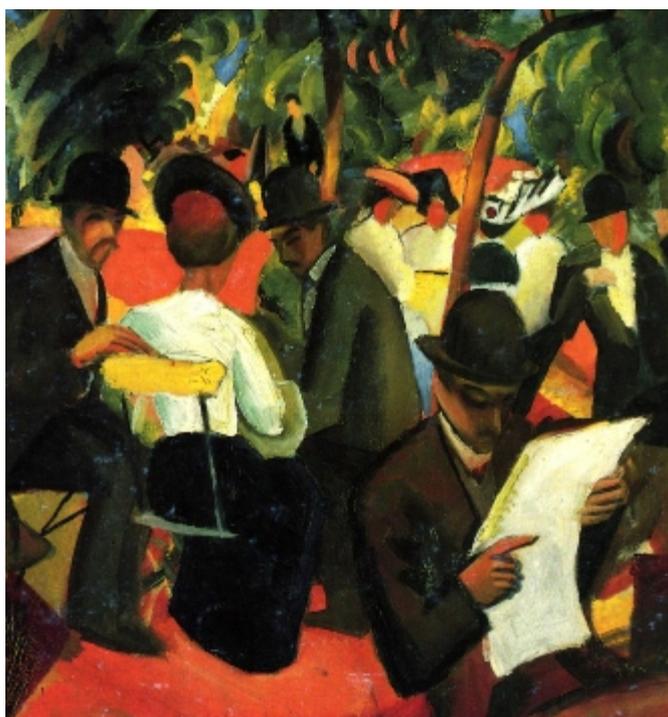
3. DEOMAN >

4. VOLINOR >

5. GRAMOBE >

10 Fehler

Beim nachstehenden Bild (August Macke „Gartenrestaurant“) haben wir 10 Fehler hinein retuschiert. Können Sie diese finden?





Schmackhaftes mit Artischocke

Schmeckt gut und unterstützt die Leber

Passend zu unserem Thema „Vitalstoffe für die Leber“ verraten wir Ihnen hier ein Rezept mit Artischocken. Sie können Artischocken aus dem Glas verwenden oder frische, geputzte und vorgegarte Artischocken (schmecken natürlich noch besser). Wenn Sie zum Garnieren ein paar frische, junge Löwenzahnblätter verwenden, wird der Leberschutz noch verstärkt.

Pasta mit Lachs und Artischocken

Zutaten (2 Personen)

1 kleines Stück Zwiebel, Olivenöl, 250 ml Kokosmilch, Saft und Schale einer Bio-Zitrone, 1 Stück Lachsfilet (ca. 125 g), 70 g Artischocken aus dem Glas, Salz, 250 g Nudeln (Bandnudeln oder Spaghetti), 2 EL Dille (gehackt)

Zubereitung

Die Zitrone waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Frische, geputzte Artischocke vorher etwa eine halbe bis dreiviertel Stunde in Salzwasser kochen. Zwiebel fein schneiden. Lachs in eine Schüssel geben und mit Salz und Zitronensaft und -schale mischen.

Zwiebeln im Olivenöl glasig andünsten, mit der Kokosmilch aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Artischocken dazu geben und noch einmal aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen, Lachsstücke mit Marinade zur Sauce geben und geschlossen 5 Minuten ziehen lassen.

Fertige Sauce mit Salz abschmecken. Nudeln nach Packungsanleitung kochen, mit der Sauce mischen und mit Dille bestreut servieren. Nach Belieben mit frischem Parmesan bestreuen.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Kopfrechnen:

$$7 + (4 \times 2) - 1 - (7 \times 0) = 7 + 8 - 1 - 0 = 14$$

$$4^2 - (3 \times 4) + 2 + 3 = 16 - 12 + 5 = 9$$

$$3 - 3 + (3 \times 7) - 2^2 - 2 = 0 + 21 - 4 - 2 = 15$$

$$2 + (6 \times 2) - 12 + (2 \times 2) = 2 + 12 - 12 + 4 = 6$$

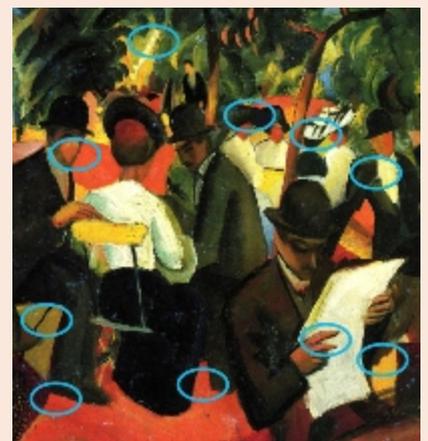
$$(9 \times 2) + 4 - 12 - 2 = 18 + 4 - 12 - 2 = 8$$

„Punktrechnung vor Strichrechnung“
Potenzen vor Multiplikation
(Klammern zur Verdeutlichung)

Wörter entwirren:

1. GEENDIV wird zu **VENEDIG**
2. ZERFNOL wird zu **FLORENZ**
3. DEOMAN wird zu **MODENA**
4. VOLINOR wird zu **LIVORNO**
6. GRAMOBÉ wird zu **BERGAMO**

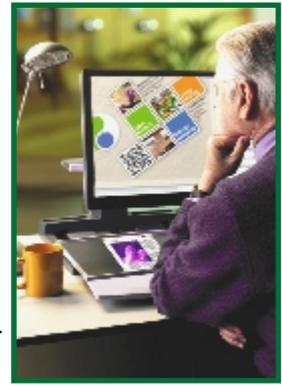
10 Fehler:



Die Natur muss gefühlt werden

Informationen drumherum & webbasiert

Natur und Naturheilkunde ist in aller Munde. Und das Gebiet ist vielseitig. Weshalb es ratsam scheint, sich über die vielen Ausprägungen umfassend zu informieren. Sicher ist: es gibt sehr viele, die sich damit beschäftigen. Manche dürfen sich ‚Therapeuten‘ nennen, andere ‚Praktiker‘. Viele tun’s mit Überzeugung und Ausbildung. Andere nur, weil’s grade „in“ ist offenbar. Übersicht tut also not!



Natur.Heilkunde

Das Wort "**Naturheilkunde**" erklärt sich im Grunde schon selbst. Es besteht aus den drei Begriffen "Natur", "Heilen" und "Kunde". Wer sich daher mit der Naturheilkunde beschäftigt, macht sich kundig, wie die Natur heilt.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de>



Natur.Info

Respektvoller Umgang mit der Natur, Nachhaltigkeit, Fairness, interdisziplinäre Zusammenarbeit, Transparenz und Flexibilität sind unser oberstes Gebot. **Wir lieben Düfte**, Pflanzenöle und -fette genauso wie Hydrolate und verwenden sie tagtäglich sowohl privat wie auch beruflich.

<http://aromainfo.at>



Natur.Blog

Fräulein Grün ist die Salzburgerin Karina Reichl. Sie belebt **altes Wissen** neu. Jede Woche neues zu den Themen Natur und Naturapotheke. Denn altes Wissen und neue Medien sind kein Widerspruch. Welche **Detox-Wirkungen** das Gänseblümchen hat – dies und natürlich vieles mehr erfährt man auf ihrem Blog.

<http://www.fräuleingrün.at>

G'SUNDE INFO



Kreislauftrunk

Ein Geheimtipp bei Bluthochdruck

Die **Mistel** ist schon seit alters her als **Herz- und Kreislaufmittel** bekannt. **Apfelessig** normalisiert den Säure-Basen-Haushalt und ist reich an Kalium. Folgendes Rezept ist für eine Kur (3-4 Wochen) geeignet:

2 TL Mistelblätter, 2 TL Apfelessig und evt. 1 TL Honig mit einer großen Tasse Wasser **kalt** aufsetzen (damit die leicht giftigen Inhaltsstoffe der Mistel nicht heraus geschwemmt werden). Dies lässt man 8 Stunden ziehen und seigt ab. Davon über den Tag verteilt 1 Schnapsglas trinken.



Sag ‚ja‘ zu Bitterstoffen

Ein Beitrag der Kräuterexpertin „Fräulein Grün“

Bitterstoffe sind das Elixier des Lebens – nicht umsonst hat Pfarrer Kneipp empfohlen, einen Wermut-, Salbei- oder Enzianstock im Garten zu pflanzen. Wermut und der gelbe Enzian gehören sogar zu den bitterstoffhaltigsten Pflanzen der Erde. Leider werden – einem Zeitgeist entsprechend – heutzutage die Bitterstoffe aus so manchen Pflanzen herausgezüchtet.

Die Pflanzenwelt liefert uns eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, die wir gerne in unser Leben integrieren. **Schleimstoffe** in der Malve helfen uns z.B. bei Reizungen im Hals oder dem Magen, **Gerbstoffe** wie im Salbei heilen kleine Verletzungen an der Haut oder im Mund, **Saponine** wie im Gänseblümchen reinigen unseren Körper. Aber wenn es um die **Bitterstoffe** geht, dann kostet das viele von uns große Überwindung, diese in unser Leben zu lassen.

Der Grund ist ganz einfach: Wir haben **den bitteren Geschmack aus unserem Leben gestrichen**. Danach richtet sich auch die Lebensmittelindustrie und züchtet sogar bittere Salate milder. „Bäh bitter“ ist eine beliebte Aussage, wenn es darum geht, ob jemand diese Geschmacksrichtung mag. Dass wir „Bitter“ aus unserem Leben gestrichen haben, hat aber fatale Folgen für unseren Körper. Es gibt einen Grund, warum **Darmprobleme** zu einer der größten Zivilisationskrankheiten gehören.

Süß, sauer, salzig – all das wird von uns gerne akzeptiert, bitter hingegen lehnen wir ab. Auch im Sprachgebrauch hat sich das Wort bitter für etwas etabliert, das nicht sehr angenehm ist. „Das ist aber bitter“ wird nicht nur für Speisen sondern auch für diverse Lebenssituationen verwendet. Der bittere Geschmack aber ist es, der für unsere Gesundheit besonders wichtig ist: „Ich muss bitter schmecken!“

„Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“ – ein alter Spruch, der Wahres spricht. In jedem Lebenselixier vergangener Tage finden sich eine Vielzahl Bitterpflanzen. Hildegard von Bingen oder auch Paracelsus haben immer schon auf Heilpflanzen gesetzt,

die bitter sind. Dieser Inhaltsstoff kräftigt unseren Körper, schenkt dem Magen Wärme, steigert das Wohlbefinden (das psychische und physische Befinden wird durch diesen Inhaltstoff verbessert) und am Wichtigsten: **Die Magen- und Verdauungssäfte werden aktiviert, Magen, Leber und Gallenblase werden entlastet und unser Darm bekommt wieder den Schwung**, den er braucht um seine Arbeit zu tun. ABER: Wir müssen das Bittere schmecken, denn sobald wir bitter schmecken, senden die Geschmacksrezeptoren ein Signal an unser Gehirn und dann beginnen die Magen- und Verdauungssäfte zu fließen. Damit kommt unsere Verdauung in Schwung und so werden unter anderem die schlechten Stoffe aus dem Darm wieder raustransportiert.

Wir müssen wieder lernen bitter zu essen

Jeder hat ein anderes objektives Empfinden, wenn es darum geht, was denn bitter schmeckt. Deswegen ist mein Rat immer mit einer leichten Bitterpflanze anzufangen und die finden wir direkt vor unserer Nase. Ein Schritt raus aus der Haustüre und schon steht eine der bekanntesten Bitterpflanzen vor uns. Der **Löwenzahn**. Blätter und die Wurzel sind eine gute Möglichkeit, um langsam wieder den bitteren Geschmack in unser Leben zu holen. Diese Bitterpflanze macht es uns leicht, den Weg zurück in das bittere Leben zu finden. Es gibt aber noch viele weitere bittere Schätze. Dazu zählen:

- Schafgarbe
- Gelber Enzian
- Meisterwurz
- Tausendgüldenkraut
- Engelwurz
- Wermut

- Wegwarte
- Mariendistel
- Andorn
- Beifuß

Man sollte vielleicht nicht gerade mit dem **Gelben Enzian** beginnen, denn die Wurzel dieser Pflanze gehört zu den bittersten heimischen Kräutern.

Nachfolgendes Rezept für einen Bitteressig hilft vielleicht, den Einstieg in die bittere Welt zu erleichtern. Ich mache ihn gerne aus der Wurzel der **Engelwurz** (auch Angelika genannt) und er passt über jeden Salat. Engelwurz ist oft ein Bestandteil des „klassischen Schwedenbitters“, der die Verdauung anre-



gen soll. Dazu gebe ich noch **Rosmarin**, der die Verdauung fördert und den Magen beruhigt und ein paar getrocknete Blüten der **Schafgarbe**.

Bitteressig für eine bessere Verdauung

Zutaten:

2 EL Engelwurz-Wurzeln

2 kleine Zweige Rosmarin

2 EL getrocknete Schafgarbenblüten

¼ Liter Essig (am besten Apfelessig, weil dieser ebenfalls die Verdauung anregt)

Alle Zutaten werden in eine Flasche gefüllt und müssen nun ein bis zwei Wochen im Essig ausziehen. Danach abseihen und in eine saubere Flasche füllen und als Finish über den Salat gießen.

< Foto: Karina Reichl



Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich

ALLES NEUE IST FREMD, BIS MAN ES PROBIERT HAT.

Manchmal fragt man sich, wie etwas Unsichtbares so offensichtlich gut sein kann. Das kommt nicht von ungefähr, sondern aus der Natur. Das kommt nicht von irgendwo, sondern seit 1267 aus der Tiefe der Tiroler Bergwelt. Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser allererster Güte. Ohne Kohlensäurezusatz, natriumarm und wohlschmeckend.

Als Trinkkur und zum Dauergebrauch geeignet. Wir empfehlen: 1 l/Tag für die Dauer von 30–60 Tagen, danach ca. 4 Liter/Woche. TRINKKUR JETZT STARTEN!

Mehrner Heilwasser ist geeignet zur:

- Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Verstopfung, Muskelkrämpfen und Osteoporose
- unterstützenden Therapie von Gicht, Zuckerkrankheit, Harnsteinen sowie chronischen und subchronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden, Spar-Gourmet Märkten und Apotheken. Infos und Bezugsquellen unter: www.mehrnerheilwasser.com



Umweltinstitut München

Gegen Pestizide, Gentechnik und Umweltzerstörung

Irgendwann hatte das kleine Dorf Mals in Südtirol genug. Genug vom massiven Pestizideinsatz in den allgegenwärtigen Apfelplantagen der Region. Die Bürgerinnen und Bürger des Dorfes erklärten sich kurzerhand zur ersten pestizidfreien Gemeinde Europas. Und seitdem schlagen in Südtirol die Wellen hoch, Bauernverbände und die Pestizidlobby laufen Sturm gegen die Pestizidrebellin aus dem Vinschgau.

Unterstützung bekommen diese vom Umweltinstitut München: Nicht zuletzt **dank einer großen, öffentlichkeitswirksamen Solidaritätskampagne des Vereins** ist die Causa Mals inzwischen weltweit bekannt und wehrt sich erfolgreich gegen alle Anfeindungen.

Denn für uns als **Umweltschutzorganisation** ist Mals die Blaupause für viele weitere pestizidfreie Gemeinden in Europa. Zwei Agrarwissenschaftler und eine Biologin arbeiten zurzeit an einem **europaweiten Netzwerk pestizidfreier Regionen**.

Ob es um den massiven Pestizideinsatz in der Landwirtschaft geht, um **Freihandelsabkommen wie TTIP und CETA, Bienengifte, Gentechnik oder den Ausstieg aus der Kohle- und Atomkraft**: Wo die Umwelt zugunsten von kurzfristigen Profitinteressen leidet, wollen wir ein Gegengewicht sein!

Als Umweltschutzorganisation erreichen wir unsere Ziele durch Aufklärungsarbeit, öffentlichkeitswirksame Kampagnen, Klagen vor Gericht, juristische Gutachten, Bürgerinitiativen und Demonstrationen. Spenden und **die regelmäßige Unterstützung**



von über 7000 Fördermitgliedern sichern unsere unabhängige Arbeit.

Wenn auch Sie etwas für unsere Umwelt tun möchten, finden Sie auf unserer Website **www.umweltinstitut.org** viele Mitmach-Aktionen und kostenloses Infomaterial zum Bestellen und Verteilen.

Aktuell können Sie sich dort zum Beispiel an unserer **Kampagne gegen bienengefährdende Ackergifte** beteiligen.

Schauen Sie doch einmal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Infos und Kontakt:

Elisabeth Albrecht
Tel.: +49 89 30 77 49 10

info@umweltinstitut.org
www.umweltinstitut.org
www.facebook.com/umweltinstitut.org

Spendenkonto (steuerlich absetzbar):

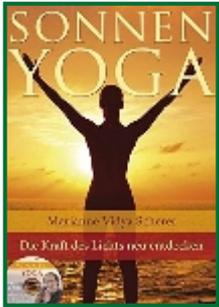
Umweltinstitut München e.V.
Bank für Sozialwirtschaft München
IBAN: DE 70 7002 0500 0008 8311 01
BIC: BFSWDE33MUE



Unsere Buchempfehlungen

Ratgeber für den Sommer

Wenn man gemütlich im Liegestuhl oder der Hängematte liegt, was gibt es da Schöneres, als ein kühles Getränk zu genießen und ein gutes Buch zu lesen? Wenn Sie mal, anstatt eines spannenden Romans, einen Ratgeber zur Hand nehmen möchten, dann haben wir hier ein paar Buchtipps für Sie (eines auch passend zum Thema Vitalstoffe für die Leber).

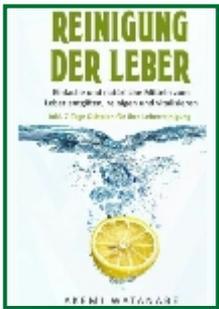


Sonnen-Yoga

von Marianne Vidya Scherer

Neue Erkenntnisse über die Sonne halten nicht nur die Wissenschaft in Atem. Die **heilende Kraft der Sonne** hat auch große Bedeutung für unsere körperliche und psychische Gesundheit. Zum Sonnen-Yoga gehören **Körperübungen, das Sonnengebet und Asanas**. Sie lernen, wie Sie Hand- und Atemtechniken integrieren können.

Windpferd Verlag, ISBN 3893856080



Reinigung der Leber

von Akemi Watanabe

Die **Leber** ist das größte Organ im menschlichen Körper. Sie übernimmt viele wichtige Aufgaben, um die Organe funktionsfähig zu halten. Ihre Hauptaufgabe ist die **Entgiftung des Körpers** – keine einfache Aufgabe. Wenn die Leber entgiftet und gereinigt wird, werden damit gleichzeitig alle anderen Organe im Körper unterstützt, vor allem das Immunsystem.

CreateSpace Independent Publishing Platform, ISBN 1547201975



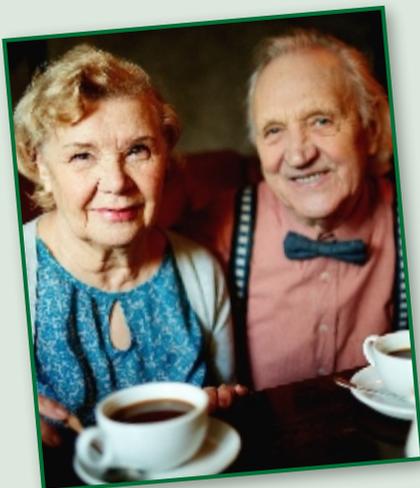
Erschaffe die beste Version von dir

von Ralf Bohlmann

Mit **simplem Analysetools** kannst du herausfinden, an welchen Bereichen in deinem Leben du arbeiten musst, und Strategien entwickeln, um Blockaden aus dem Weg zu räumen, Prioritäten zu überprüfen, Stärken zu bestimmen und Ziele zu definieren. **Der Neustart in ein gesundes und glückliches Leben.**

Schlütersche Verlag, ISBN 3899938887

G'SUNDE INFO



Demenz – weithin gefürchtet

Wie man mit Hilfe von Lebensstil und Ernährung vorbeugen kann

Sowohl Bewegung als auch Ernährung können zumindest teilweise dazu beitragen, **dementiellen Symptomen vorzubeugen**. So wurde in diversen Studien nachgewiesen, dass eine Adipositas mit einem BMI über 30 das Risiko für Demenz um 91% erhöht.

Sogar normales Übergewicht mit einem BMI über 25 führt zu einem um ein Drittel höheres Risiko als bei Normalgewichtigen. Man geht davon aus, dass es **vor allem das Zuviel an Kohlenhydraten** ist, das die Insulinproduktion zu stark ankurbelt und in Langzeitfolge eine Demenz verursacht.



Mikronährstoffe für die Leber

Welche Vitalstoffe unterstützen Leber und Galle?

Die Leber erfüllt viele Stoffwechselläufe. Sie produziert die Galle, entgiftet den Körper und ist ein Speicherorgan. Ist die Leber in Mitleidenschaft gezogen, so merkt man dies erst anhand von Blutuntersuchungen, da Leberstörungen keine Schmerzen verursachen. Aufgrund gestörter Entgiftungstätigkeit kann auch ein schlechtes Hautbild auf Leberprobleme hinweisen.

Die Leber produziert pro Tag ca. 600 ml Gallenflüssigkeit, die für eine ungestörte Fettverdauung notwendig ist. Ein Teil davon wiederum wird in der Gallenblase gespeichert und von dort bei Bedarf freigesetzt.

Neben der **Gallenproduktion (Verdauungsförderung)** erfüllt die Leber jedoch noch **zahlreiche andere Aufgaben**. So werden etwa alle mit der Nahrung aufgenommenen Stoffe nach der Zerlegung im Magen-Darm-Trakt in die Leber transportiert und dort einer weiteren Verarbeitung unterzogen. Was der Körper benötigt, wird dabei herausgefiltert bzw. verarbeitet und über das Blutssystem weitergeleitet oder gespeichert. Was der Körper nicht braucht oder ihm sogar schadet wird so verändert, dass es gefahrlos ausgeschieden werden kann.

Die Leber ist daher **Entgiftungszentrale, Stoffwechselorgan** (z.B. zentrale Rolle im Fettstoffwechsel) und **Produktionsorgan** (z.B. Hormone, Eiweißstoffe, Blutgerinnungssystem) **sowie ein Speicherorgan** (für Eiweiß, Glykogen, Spurenelemente z.B. Eisen und Kupfer, Vitamine).

Eine **Überlastung der Leber bzw. Störungen der Gallensekretion und des Gallenabflusses** können sich in unspezifischen Symptomen zeigen. Dazu gehören Leistungsabfall, Apathie, Schwäche und Müdigkeit, Beschwerden im Oberbauch (vor allem nach fettreichen Mahlzeiten), Bauchschmerzen, Koliken, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen.

Da die Haut aus naturheilkundlicher Sicht einen Bezug zum gesamten Organismus hat,

können Hautprobleme auf Probleme der Ausscheidungsorgane (Niere, Leber Lymph) hinweisen. Bei einer überlasteten Leber kann es zu Pickel und Hautunreinheiten zwischen den Augenbrauen kommen. Auch kalte Hände und Füße in Verbindung mit Abgespanntheit und Müdigkeit können auf eine überforderte Leber hinweisen.

Die größten Feinde der Leber sind Alkohol, fette Speisen und Zucker, Medikamente und Umweltgifte. Wenn man der Leber Gutes tun will, dann sollte man versuchen, hier so wenig schädliche Substanzen wie möglich aufzunehmen. Aber die Natur hat Hilfsmittel bereit, die die Leber stärken, die Entgiftung unterstützen und die Regeneration dieses wichtigen Organes fördern.

Die **Artischocke** wurde bereits im 16. Jahrhundert als galletreibendes Naturheilmittel erwähnt. Bedeutender Inhaltsstoff ist das **Cynarin**, das durch die Bitterkeit zur Anregung der Verdauungssäfte führt. Die Artischocke **schützt die Leber und fördert deren Regeneration**. Zudem hat sie viele andere positive Eigenschaften wie blutfett-senkende und antioxidative Wirkung.

Die **Mariendistel** ist ebenfalls eine sehr alte Heilpflanze. Sie wird sogar **zur unterstützenden Behandlung bei chronischer Hepatitis und anderen Lebererkrankungen** empfohlen. Ihre hervorragenden leberschützenden und vor allem -regenerierenden Eigenschaften machen sie zur wichtigsten Leberpflanze. Die Mariendistel-Wirkstoffe stabilisieren die Membranen der Leberzellen und stimulieren deren Neubildung, wodurch die Regeneration ermöglicht wird. Sie wirkt ebenfalls stark antioxidativ.

Der **Löwenzahn** wirkt entwässernd und fördert die Gallensekretion. In Teemischungen ist er fast immer zu finden.

Eine nicht aus dem europäischen Raum stammende, aber nicht weniger bekannte Heilpflanze ist **Kurkuma (Curcuma, Gelbwurzel)**. Sie wirkt stark galletreibend und entzündungshemmend.

Mikronährstoffe helfen, Giftstoffe zu neutralisieren. **Zink** fördert die Synthese des metallbindenden Proteins Metallothionein, an welches Schwermetalle gebunden und auf natürlichem Wege aus dem Körper ausgeschieden werden. **Vitamin C** aktiviert die in der Leber für die Entgiftung verantwortlichen Enzyme und trägt so zur Ausscheidung von Cyaniden, Formaldehyd, Nitrosaminen und Nikotin bei.

Als wichtigste Entgiftungszentrale ist die Leber einer großen oxidativen Belastung ausgesetzt. **Ausreichende Versorgung mit Antioxidantien** ist daher sehr wichtig. Dazu zählen nicht nur Vitamin C und Zink sondern **auch Vitamin E und Selen** sowie zahlreiche **sekundäre Pflanzenstoffe**.

Vitamin B6, B12 und Folsäure sind notwendig für den Energie- und Eiweiß- sowie Glykogenstoffwechsel und unterstützen die Leber. Vitamin B6 ist zudem wichtig für den Harnstoffzyklus, der ausschließlich in der Leber stattfindet und für die Entgiftung des Stickstoffs notwendig ist.

Cholin ist ein Nährstoff, der unter anderem zum Erhalt der normalen Leberfunktion empfohlen wird. Er spielt eine Rolle im Fett- und Homocysteinstoffwechsel.

Lecithin kann die Entgiftung unterstützen und Entzündungen verringern. Die positiven Auswirkungen auf die Leber sind durch zahlreiche Studien untermauert. Es ist wichtig für den Fett- und Cholesterinstoffwechsel und unterstützt so die Leber in ihrer Funktion.

Eine **Einschränkung des Alkoholkonsums** ist die erste Maßnahme zur Entlastung der Leber. Aber auch selbst einfache Verhaltensänderungen wie ausreichend schlafen und leichte Gymnastikübungen können unterstützend dazu beitragen, dass sich die Leber regenerieren kann.



Acerola Vitamin C

200 Gramm
PZN (A): 2713632

Zink 30mg

60 Kapseln
PZN (A): 4193527
PZN (D): 10316052

Curcuma BIO

80 Kapseln
PZN (A): 3435218
PZN (D): 06458987

Artischocke Compositum Essenz

30 ml
PZN (A): 4039944



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

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Sommergrippe

Auch bei warmem Wetter nicht gegen Viren gefeit

Unter dem Begriff Sommergrippe versteht man keine echte Grippe sondern es handelt sich um einen grippalen Infekt, eine Erkältung, die nicht von Grippe- sondern verschiedenen anderen Viren verursacht wird. Sind Schnupfen und Husten im Winter schon lästig, so hat man im Sommer damit noch weniger Freude. Wer hütet schon gerne das Bett, wenn andere am See liegen?

Auch wenn die **Sommergrippe** keine gefährliche Erkrankung ist, so kann sie doch mit starken Symptomen einhergehen. Oft ist auch der Magen-Darm-Trakt beteiligt und neben Fieber, Husten und Schnupfen kommt es unter anderem zu Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen.

Die **Auslöser der Sommergrippe sind Viren**, die sich auch bei großer Lufttrockenheit und hohen Temperaturen sehr wohl fühlen. Echte Grippeviren hingegen reagieren empfindlich auf Wärme und UV-Licht und **daher kommt es im Sommer nur in Ausnahmefällen zur echten Grippe**.

Ausgedehnte Sonnenbäder und Klimaanlage können das Risiko für Sommergrippe erhöhen. Die Sonnenbäder schwächen das Immunsystem und die Klimaanlage trocknen die Schleimhäute aus, wodurch sie anfälliger werden.

Wie beim grippalen Infekt im Winter so ist **auch bei Sommergrippe die erfolgreichste**

Therapie die Bettruhe. In Ruhe erholt sich der Körper am besten und das Immunsystem kann effektiv arbeiten.

Die lästigen **Erkältungssymptome** behandelt man bevorzugt mit Pflanzenmitteln. Da man sowieso viel trinken sollte ist es vorteilhaft, sich **Kräutertees aus Salbei, Spitzwegerich, Kamille, Lindenblüten, Holunderblüten oder sonstigen entzündungshemmenden Kräutern** zuzubereiten.

Häufig tritt die Sommergrippe auf, wenn man vom stressreichen Arbeitsleben in den entspannten Urlaub wechselt. Das durch den Stress in Alarmbereitschaft gesetzte Immunsystem wird in den Ferien „zurückgefahren“ und so ist man in dieser Übergangszeit besonders anfällig. „**Leisure Disease (Freizeitkrankheit)**“, so der Fachausdruck für Erkrankungen, die zu Beginn des Urlaubs auftreten. Eine **Stärkung des Immunsystems mit entsprechenden Vitaminen** ist sinnvoll, um diese Übergangsphase so gut wie möglich zu meistern.

G'SUNDE INFO



Beißen Sie ruhig zu

... denn bereits der Essensgeruch macht dick

Anderen beim Essen zusehen, während einem sprichwörtlich das Wasser im Munde zusammenläuft – das ist nun vorbei. Wissenschaftler aus Kalifornien haben festgestellt, dass dies nichts nützt denn **sobald man Essen riecht, kann man bereits an Gewicht zunehmen**.

Sobald wir Essen riechen, schaltet der Körper auf **Speichermodus** um, d.h. angenehme Düfte führen dazu, dass im Körper das Fett nicht verbrannt wird, sondern das Fettdepot erhalten bleibt.

Daher: sobald man Essen riecht, auch zubeißen.

Zu viele Häuptlinge, zuwenig Indianer

Was es bedeutet, im Team zu arbeiten

Das Thema drängt sich auf. Vor allem auch aus politischer Sicht. Denn den Leitkulturen ermangelt es mehr und mehr an Führungspersönlichkeiten. Und es scheint dies ein Generationskonflikt zu sein. Unsere älteren Generationen finden Leitpersonen (der Ausdruck „Führer“ hat ja ein [teils] schlechtes Image) durchaus selbstverständlich. Während die nachfolgende Generation dagegen rebellierte.

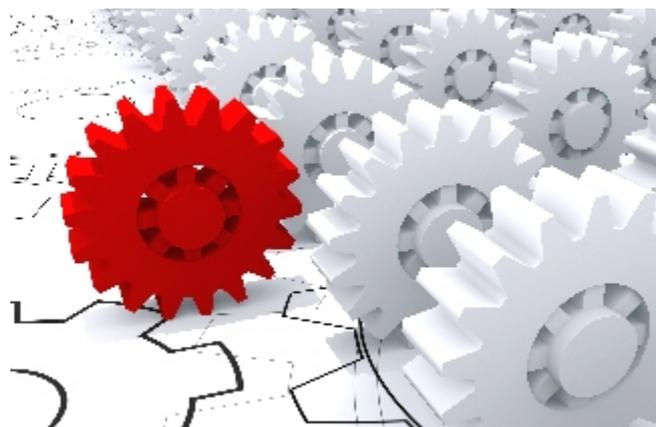


Dabei wäre das Thema vergleichsweise einfach: **jede Organisation benötigt eine (wie immer geartete) „Kommandostruktur“**. Oder anders: Leute, die sich um den Kurs kümmern. Oder um beim Thema zu bleiben: Häuptlinge.

Jetzt ist es aber so, dass eigentlich niemand „nur Indianer“ sein will. Denn das wären ja die Fußtruppen, die letztlich tun müssten, was die Häuptlinge ausgetüfelt haben. Um aber letztlich „Häuptling“ sein/werden zu können, müsste man sich dazu vom einfachen Stammesmitglied in eine/diese Führungsposition hochgearbeitet haben.

Die „Aargauer Zeitung“ schrieb dazu so: „Die Arbeitskultur hat sich in den letzten Jahren fundamental gewandelt. [...] Das Problem: **Wo keine Karriereleiter vorhanden ist, gibt es keine Sprosse zum Aufstieg**. Daher drücken [...] Unternehmen ihre Wertschätzung mit Titeln wie *Chief Marketing Officer* oder *Chief People Officer* aus.“
[<https://www.aargauerzeitung.ch/wirtschaft/zu-viele-haeuptlinge-zu-wenige-indianer-130025125>]

Man verleiht also irgendwelche Titel mit einer undefinierten (d.h. eigentlich gar kei-



ner) Bedeutung. Man erschafft Häuptlinge. Und Unterhäuptlinge. Wobei der Hauptgrund sein mag, Wichtigkeit zu vermitteln.

Und dann haben wir Situationen, wo derartige (mehr oder weniger sinnvolle und/oder aussagekräftige) Titel gar nicht offiziell vergeben werden, sich die Leute selbst solche zulegen. Womit intern eine Hierarchie geschaffen wird, die es „im wirklichen Leben“ so gar nicht gibt. Was wiederum einen großen Vorteil birgt: es existieren keine Konkurrenten. Man macht sich zu einem Häuptling und keiner macht's einem streitig.

Und gibt es keine expliziten Funktionen, dann gibt es auch keine expliziten Verantwortlichkeiten, die im Ernstfall übernommen werden und für die man letztlich irgendwann gradestehen müsste. Den letzten beißen die Hunde. Sagt man so.

Und jeder Häuptling ist stets darauf bedacht, auch Häuptling zu bleiben. Konkurrenz (aber damit auch Nachfolge!) ist unerwünscht. Man ist und bleibt einzigartig und hat keine Mitbewerber zu fürchten. Was gut funktioniert für das einzelne Individuum. Aber schlecht ist für den ganzen Stamm. Denn: was wäre das für ein Indianerstamm, der hauptsächlich aus Häuptlingen besteht, dem es aber akut an den einfachen Indianern mangelt, die die (doch gar nicht so) einfache Arbeit tun und dafür auch noch den Kopf hinhalten sollten, wenn's denn eng wird?

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

Vitamine in Hülle & Fülle



Multi-Vitamin Elixier 500 ml

Art.: 7402371
PZN (A): 4828227
PZN (D): 14018127



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern