



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at
Ausgabe 2/2018

LEXIKON



18

Co-Enzym Q10

AKTUELL



10

Rückenschmerzen

LEXIKON



22

Osteoporose

Senior- vital

Dr. med. Heidi Eder

Seite 4

Die Generation 50+



Senior-Vital

Das Thema „**Gesundes Altern**“ beschäftigt uns schon seit langer Zeit. Denn wer möchte nicht seine **Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter** erhalten? Und genau dabei können Nähr- und Vitalstoffe auch helfen.

THEMA
4



Harninkontinenz

Man spricht nicht gerne darüber – und dabei ist sie gar nicht so selten, die **Harninkontinenz**. Sie tritt **nicht nur im fortgeschrittenen Alter** auf, sondern kann auch aus anderen Gründen den Betroffenen das Leben schwer machen.

LEXIKON
9



Rückenschmerzen

Schmerzen im Rücken sind ein häufiges Problem und fast jeder hat damit zu tun. Auch wenn unsere **Wirbelsäule** sehr robust ist, so erleidet sie mit zunehmendem Alter doch **Abnützungerscheinungen**.

AKTUELL
10



Hospiz Österreich

Hospiz- und Palliativbetreuung bedeutet **Aufrechterhaltung der bestmöglichen Lebensqualität bis zuletzt**. Hospiz Österreich ist der **Dachverband der Hospiz- und Palliativeinrichtungen** für Erwachsene und Kinder in Österreich.

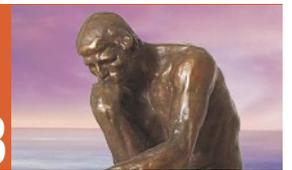
SOZIALES
12



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

Um **Übergewicht** zu vermeiden, sollten leichte Speisen bevorzugt werden. Und da **Verstopfung** ein typisches Problem im höheren Alter ist, enthalten unsere beiden Rezepte auch viele **Ballaststoffe**.

G'SUNDES ECK
14



Mikronährstoffe für's Gehirn

Geistige Fitness ist uns allen besonders wichtig. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt an und wir fürchten uns davor, dass wir **das Mehr an Lebensjahren** nicht genießen können, weil unser **Gehirn** nicht mehr mitmacht.

AKTUELL
16



Co-Enzym Q10

Die **Herzmuskelschwäche** ist ein häufiger Grund für stationäre Aufenthalte im Krankenhaus. **Neue Studienergebnisse** zeigen, welche große Bedeutung die vitaminähnliche Substanz **Co-Enzym Q10** hat.

LEXIKON
18



Gute Nacht-Kräuter

Erholsamer Schlaf ist die Quelle eines gesunden Lebens. Denn ohne (guten) Schlaf vermindert sich die **Leistungsfähigkeit**, das **Wohlbefinden** schwindet und wir werden **anfälliger für Krankheiten**.

AKTUELL
20



Osteoporose

Knochenschwund ist die häufigste Knochenerkrankung im Alter. Die Knochenstruktur ist verändert und Brüche können die Folge sein. Unter **Osteoporose** versteht man den Verlust bzw. die Verminderung von Knochensubstanz.

LEXIKON
22



Feuilleton

Vor 400 Jahren, genauer am 8. Februar 1600, starb **Giordano Bruno** auf dem Scheiterhaufen. Die von ihm vertretene Philosophie: ein wie immer geartetes Universum konnte in letzter Konsequenz nur unendlich sein.

FEUILLETON
23



Sehr geehrte Leser!

Der Sommer ist zu Ende ...

und der Herbst hat begonnen. Auch unser Leben gleicht dem Jahreslauf – die Kindheit entspricht dem Frühling, der Sommer stellt das Erwachsenenleben dar und der Herbst – ja, dieser ist die Zeit der älteren Generation. Eines aber ist gewiss: mit dem Alter von 50+ zählt man schon längst nicht mehr zum „alten Eisen“ – man steht noch mitten im Berufsleben und hat auch große Pläne für die Zeit danach.



In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass die Jahreszeit **Herbst** oft besonders lange andauert. Meist beginnt sie schon im August und nicht selten haben wir bis in den Dezember hinein angenehme Temperaturen und der Schnee, der alles zudeckt und der Vegetation ein Ende setzt, lässt oft lange auf sich warten.

Parallelen zu unserem Menschenleben? Ja, denn auch hier zeigt sich, **dass die „Senioren-Phase“ immer länger andauert**. Wer weit über die 50 hinaus noch fit sein möchte, der kann auch Einiges dafür tun. Daher haben wir unser **Titelthema** diesmal speziell danach ausgerichtet: **„Fit auch noch jenseits der Lebensmitte“**. Doch nicht nur das Titelthema sondern der gesamte **BIO-Blick** ist in dieser Ausgabe auf die Senioren abgestimmt.

Buchtipps, Web-Tipps und natürlich das Gehirn-Jogging dürfen aber auch nicht fehlen. Unsere Seite **Soziales** haben wir diesmal für die **Hospizbewegung Österreich** reserviert. Denn auch vor dem Thema „Sterben“

kann man sich nicht verschließen und es ist toll, dass es Menschen gibt, die einem in dieser letzten Phase zur Seite stehen.

Sogar bei der Rezeptseite haben wir uns an den Bedürfnissen der Senioren orientiert und zwei leichte Speisen ausgewählt, die viele Vitamine und zudem noch Ballaststoffe für gute Verdauung liefern: **Spinat-Auflauf und mediterrane Thunfisch-Pasta**.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, eine tolle „Herbst-Zeit“, die möglichst viel schönes Wetter bringen und lange andauern soll und genießen Sie das Leben!

Damit wünschen wir Ihnen einen schönen Herbst & Winter!
Ihr Verein BIOBlick

Hinweis

Wir möchten auch darauf hinweisen, dass Sie den Verein BIOBlick natürlich auch auf **Facebook** besuchen können:
<https://www.facebook.com/bioblick.at>

ADRESSE • IMPRESSUM • ABONNEMENT • FRAGEN

Senden Sie mir den jeweils neuen BIOBlick regelmäßig und kostenlos per Post

Name:

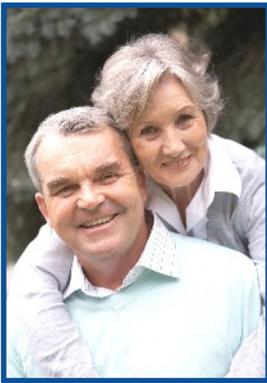
Anschrift: PLZ / Ort:

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



Senior-Vital

Fit auch noch jenseits der Lebensmitte

Natürlich spielt die Ernährung in jeder Phase des Lebens eine wichtige Rolle, wenn es um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden geht. Mit zunehmendem Alter allerdings gewinnt sie immer mehr an Bedeutung, da unser Körper mit der Zunahme der Jahre „abgenutzt“ wird und besondere „Pflege“ braucht. Wichtig ist aber nicht nur die Ernährung sondern auch das Training - körperlich und geistig.

Das Thema „Gesundes Altern“ beschäftigt uns schon seit langer Zeit. Denn wer möchte nicht seine Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten?

„Anti-Aging“ ist in diesem Zusammenhang ein Modewort, das sich in aller Munde befindet und den Zeitgeist widerspiegelt. Längst nicht mehr ist man mit 50 Jahren am Abstellgleis. Man steht noch mitten im Berufsleben, ist sportlich aktiv und verfolgt ein reges Privatleben. Doch jetzt muss damit begonnen werden, **Vorsorge** zu treffen, denn der Körper beginnt sich schon zu verändern.

Altern ist ein **irreversibler, fortschreitender Prozess** und die genauen Mechanismen sind noch nicht vollständig geklärt. **Man unterscheidet zwischen primärem und sekundärem Altern.** Das primäre Altern ist die Gesamtheit aller natürlich ablaufenden Alterungsvorgänge. Das sekundäre Altern hingegen ist ein durch bestimmte Ursachen (z.B. Krankheiten, Suchtmittelkonsum und sonstige Lebensumstände) hervorgerufener

Prozess. Das Thema Altern wird schon lange intensiv erforscht und ist auch weiterhin Thema großangelegter Untersuchungen. Man geht davon aus, dass **das Erbgut der Mitochondrien** durch freie Radikale geschädigt wird und sich dann die Zelle nicht mehr teilen kann. Die **Telomer-Hypothese** besagt, dass eine Zelle nur eine bestimmte Anzahl an Teilungsstadien durchlaufen kann und dann abstirbt. Je länger die Telomere (bestimmte Teile eines Chromosoms) sind, desto länger kann sich eine Zelle teilen. Dann gibt es auch noch die **Entzündungshypothese**, die davon ausgeht, dass vermehrt proinflammatorische Zytokine ausgeschüttet werden, die für chronische Entzündungen im Körper verantwortlich sind und den Körper letzten Endes schädigen.

Wie verändert sich unser Körper im Alter?

Der **Muskelanteil** und der **Wassergehalt** wird weniger und der Anteil an **Körperfett** nimmt zu. Dadurch reduziert sich der Energieverbrauch in Ruhe (der sogenannte Grundumsatz) und das Risiko für Überge-

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Vitamin D / vegan 15 ml Tropfen

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

Vitamin K vegan 15 ml Tropfen

PZN (A): 4882273
PZN (D): 14351499



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



wicht wird mehr. Die Verminderung des Energieverbrauches bedeutet aber nicht, dass der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ebenso zurückgeht. Nein, vielmehr nimmt dieser sogar noch zu, denn durch die Zunahme von Krankheiten und der steigenden Einnahme von Medikamenten werden diese Vitalstoffe oft stark verbraucht.

Verlangsamte Verdauungstätigkeit sowie Kau- und Schluckbeschwerden können zu einer **Mangelversorgung an Vitalstoffen** führen. Außerdem kommt es oft zu einer geringeren Nahrungsaufnahme bzw. einseitiger Ernährung aufgrund nachlassendem Geruchs- und Geschmacksinn oder Wegfall des gemeinsamen Essens in der Familie.

Eine **verminderte Resorption** aufgrund einer schlechteren Aufspaltung des Speisebreis (geschrumpfte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes, veränderte Zusammensetzung der Darmflora, Schwierigkeiten beim Beißen und Kauen) können ebenfalls einen Vitalstoffmangel bedingen. Vor allem Vitamin B12 und Eisen können von einer schlechteren Resorption betroffen sein. **Daher ist die richtige Auswahl an vitalstoffreichen Lebensmitteln besonders wichtig.**

Ernährungsberichte zeigen immer wieder, dass Senioren **vor allem zu wenig Vitamin D** aufnehmen. Dies ist auf eine verringerte Aufnahme und eine zu geringe Eigenproduktion (mit zunehmendem Alter hält man sich weniger im Freien und in der Sonne auf) zurück zu führen. Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Menschen bei ausreichender Vitamin-D-Versorgung eine geringere Sturzhäufigkeit aufweisen als Menschen mit geringem Vitamin-D-Status. Neben der

Abnahme der Stürze war in den Studien auch eine Zunahme der Kraft des Quadrizeps (der vordere Oberschenkelmuskel) festzustellen sowie eine Abnahme der Gangunsicherheit. Die Autoren belegten damit die **vorteilhafte Wirkung von Vitamin D auf die Muskeln**, vor allem der Beine. Es gibt bereits sehr viele Studien, die nachweisen, dass Vitamin D vor **kardiovaskulären Erkrankungen** schützen kann. Vitamin D fördert indirekt die Elastizität der Blutgefäßwände und reduziert deren Neigung zu Entzündungen. Außerdem wird das gefäßverengende Hormon Angiotensin gehemmt.

Neben einem schlechten Vitamin D Status hat sich auch gezeigt, dass die **Versorgung mit Beta-Carotin** etwas erniedrigt ist. Bei den Mineralstoffen sind es **vor allem Calcium und Zink**, die im Seniorenalter eher zu wenig aufgenommen werden. Auch der Selenstatus ist wenig zufriedenstellend. Will man speziellen Problemen vorbeugen, reicht es oft nicht aus, den normalen Vitalstoffstatus aufrecht zu erhalten sondern man muss sich **gezielt mit Vitalstoffen** versorgen.

Vitamin B6, B12 und Folsäure: diese sind für die Senkung des Homocysteinspiegels verantwortlich. Ein hoher Homocysteinspiegel (Abbauprodukt im Stoffwechsel) geht einher mit der Gefahr von Arteriosklerose und den mit einer Durchblutungsstörung verbundenen Erkrankungen. Ein hoher Homocysteinspiegel bedeutet außerdem ein zunehmendes Risiko für den vermehrten Abbau von Nervenzellen (Schädigung von Gehirnmasse) sowie für die altersbedingte Makuladegeneration. Damit die Versorgung mit diesen Vitaminen klappt, ist ein gut funktionierendes Magen-Darm-System wichtig. Entzündungen können die Aufnahme dieser Vitalstoffe beeinträchtigen.

Lecithin: Es besteht aus Glycerin, Fettsäuren, Phosphorsäure und Cholin. Lecithin wird mit der Nahrung aufgenommen bzw. aus den Bausteinen auch im Körper selbst aufgebaut. Besonders reich an Lecithin sind das Gehirn und die Leber. Lecithin ist ein Baustein der lebenden Zelle, genauer gesagt der Zellmembran. Lecithin verleiht dieser

die richtige Durchlässigkeit und Flexibilität und ist damit für die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und die Entsorgung von Stoffwechselschlacken von Bedeutung. Lecithin enthält die Phospholipide Phosphatidylcholin und Phosphatidylserin, die für das zentrale Nervensystem sehr wichtig sind. Sie sind für die Weiterleitung von chemischen Botschaften ebenso verantwortlich wie für die Speicherung und Abrufbarkeit von Informationen.

Gelenksnährstoffe: Ist die Hüfte oder das Knie völlig kaputt und ein Ersatz muss her, dann ist es bereits zu spät, um mit Vitalstoffen noch etwas zu verbessern. Arthrose ist eine häufige Alterserscheinung und ihr liegt ein Verlust von Knorpelgewebe zugrunde. Wer zur Erhaltung eines gesunden und vitalen Bewegungsapparates beitragen will, der versorgt sich mit Vitamin D, Vitamin K und Gelenksnährstoffen.

Glucosamin und Chondroitin sind wichtige Knorpelbestandteile, die für die Elastizität des Gelenksknorpels verantwortlich sind und für ausreichend Gelenkschmiere sorgen. Der für die Kollagensynthese wichtige Schwefel kann mit Hilfe von MSM zugeführt werden. Nur wenn ausreichend Schwefel vorhanden ist, können Kollagen, Elastin und Keratin in der notwendigen Menge gebildet werden. Gerade in frühen Phasen von Gelenksproblemen ist daher eine ausreichende Schwefelversorgung notwendig, um vor Entzündung und weiterem Knorpelabbau zu schützen.



Antioxidantien: diese schützen den Körper vor den sogenannten Freien Radikalen – die „bösen“ Zellvernichter. Freie Radikale sind biochemische Substanzen, die entweder ein Elektron zu viel oder zu wenig haben. Dadurch sind sie sehr aggressiv und versuchen auf „radikale Weise“ neue Verbindungen einzugehen, um das fehlende oder überzählige Elektron auszugleichen. Sie greifen unsere Körperzellen an und schädigen sie. Freie Radikale entstehen im Organismus während der Energiegewinnung und werden vom Immunsystem ganz bewusst gebildet, um Mikroorganismen abzuwehren. Unsere heutige Lebenssituation trägt zu einer Produktion von Radikalen im Übermaß bei, so werden sie z.B. in Stresssituationen in großer Menge gebildet. Weitere Ursachen für die Bildung von Freien Radikalen sind: Zigarettenrauch, Luftverschmutzung, radioaktive Strahlung, Smog, Alkohol, Autoabgase, Medikamente, Operationen, exzessive Sonnenbestrahlung (UV-Licht), Elektromog, Hochleistungssport, chronische Erkrankungen uvm. Der oxidative

Nähr- stoffe für die Gelenke

Espara

Glucosamin
50 Kapseln
PZN (A): 3073057
PZN (D): 04128576

**Glucosamin
vegan**
100 Kapseln
PZN (A): 4391061
PZN (D): 11565366

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Stress (darunter versteht man ein Missverhältnis zwischen den im Körper anfallenden Freien Radikalen und den Schutzsystemen, die diese abwehren sollen) führt zur Schädigung der Zellstruktur und ist an der Entstehung von Entzündungen und degenerativen Veränderungen beteiligt. Ausreichende Versorgung mit Antioxidantien kann dem vorbeugen. Dazu zählen unter anderem die **Vitamine E und C, die Carotinoide, die Mineralstoffe Selen und Zink, die Vitalstoffe Q10, NADH und sekundäre Pflanzenstoffe wie OPC und Resveratrol oder EGCG** (in Grünem Tee).

Energievitalstoffe: Co-Enzym Q10 und NADH sind nicht nur hervorragende antioxidative Wirkstoffe sondern sie spielen auch eine große Rolle in der Produktion von Energie. Körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer sind daher auf eine gute Versorgung mit diesen Vitalstoffen angewiesen. Da man Q10 und NADH vor allem in fleischlicher Nahrung findet, sollten Personen, die dies eher meiden, besonders auf zusätzliche Aufnahme achten. Auch **B-Vitamine wie z.B. B1, B2, B12, Niacin (Vitamin B3) oder Pantothensäure (Vitamin B5)** unterstützen die Energieproduktion. Wer sich morgens ausreichend mit diesen Vitalstoffen z.B. mit Hilfe eines B-Komplexes versorgt, kann energiegeladener in den Tag starten.

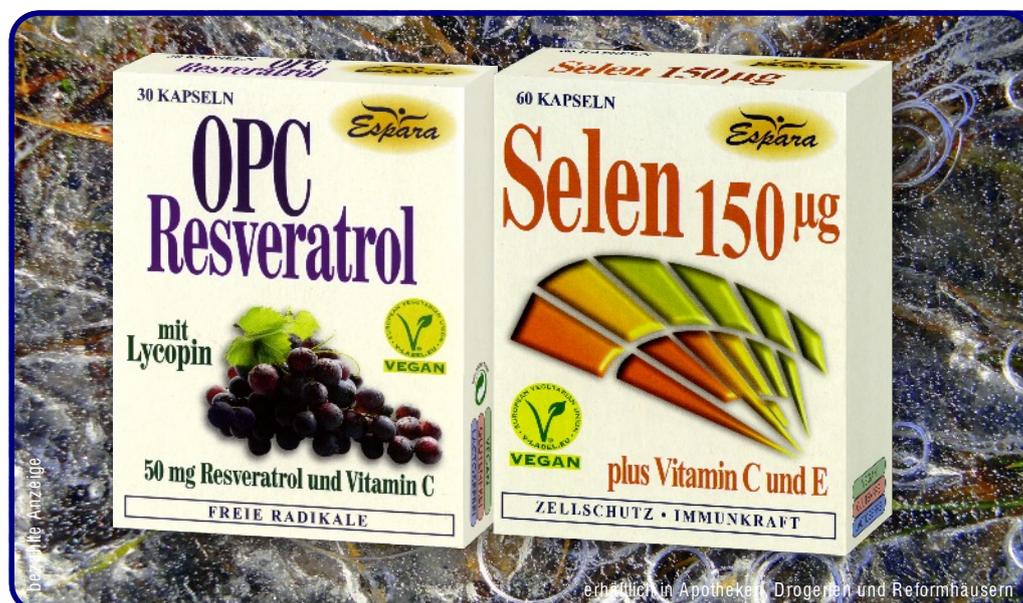
Was ändert sich noch im Alter?

Häufig geht das **Durstempfinden** im Alter zurück und daher muss auf regelmäßige

und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Wasser und ungesüßte Tees sind dabei empfehlenswerter als Limonaden oder Obstsaft (dies gilt natürlich für jedes Lebensalter).

Unter der Bezeichnung „**Obesity Paradox**“ versteht man den **gesundheitlichen Nutzen eines leichten Übergewichtes bei älteren Menschen**. Es hat sich gezeigt, dass dieses das Mortalitätsrisiko verringern kann. Im Falle einer Erkrankung und damit meist verminderter Nahrungsaufnahme kann durch die vorhandenen Fettpolster der Energiebedarf gedeckt werden. Daher wird für Senioren ein **leicht erhöhter BMI** empfohlen. In diversen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass Niereninsuffizienz, COPD, Rheuma, kardiovaskuläre Erkrankungen, Leberzirrhose und Prostatakarzinom bei leicht erhöhtem BMI seltener vorkommen.

Die **Abnahme der Muskelmasse** bei Senioren kann zu einem Verlust an Kraft führen. Ist diese Abnahme an Muskelmasse sehr stark, so wird von Sarkopenie (Muskelchwund) gesprochen. Nur durch **regelmäßige körperliche Aktivität** kann die Muskelmasse erhalten bleiben. Besonders hilfreich sind Spaziergänge, Schwimmen, Treppensteigen und altersentsprechende Gymnastik. Ein hoher Muskelanteil verbessert nicht nur die Kraft sondern stützt auch die Knochen und Gelenke und hilft somit Verletzungen und Erkrankungen in diesem Bereich vorzubeugen. Knochenbrüche und Osteoporose



Espara

OPC-Resveratrol 30 Kapseln

PZN (A): 3851750
PZN (D): 09297993

Selen 150 µg 60 Kapseln

PZN (A): 4483573
PZN (D): 11857637

Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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

treten bei gut erhaltener Muskelmasse seltener auf.

Aufgrund **nachlassender Gefäßelastizität** und einer Abnahme der Herzmuskelkraft steigt die **Gefahr für Bluthochdruck** an. Die Verschlechterung der Herzmuskelkraft geht mit einer verringerten Pumpleistung des Herzens einher. Zeichen dafür ist unter anderem auch der **vermehrte Harndrang** in der Nacht. Wenn das Herz nicht mehr so gut arbeitet, versackt am Tag Blut in den unteren Extremitäten und es bilden sich **Ödeme**. In der Nacht fließt durch die liegende Position das Blut zurück zum Herzen und von dort dann eben auch zur Niere. So wird in der Nacht mehr Harn produziert und der Harndrang nimmt zu. Nächtliches Harnlassen beeinträchtigt natürlich die Schlafqualität. Senioren schlafen generell weniger und mit steigendem Alter sinkt die Zahl der Tiefschlafphasen pro Nacht, was ein Gefühl des „Nicht-Ausgeschlafen-Seins“ hervorruft. Ist das Einschlafen gestört, so kann dies mit einem **Mangel an Melatonin** zusammenhängen. Dieser Botenstoff, der in der Hirnanhangsdrüse (Epiphyse) produziert wird, beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus. Die Melatoninkonzentration steigt in der Nacht um den Faktor zehn an und das Maximum wird morgens gegen drei Uhr erreicht. Entsprechend den Jahreszeiten ergibt sich hier eine wechselnde Rhythmik. Melatonin durchwandert in der Nacht unseren Körper und bietet jeder Zelle und jedem Organ die Möglichkeit, weniger zu arbeiten, denn Melatonin hat eine bremsende Wirkung. Da-

durch können diese dann Reparaturvorgänge tätigen, die im Hochgeschwindigkeitszustand nicht möglich wären.

Das **Abwehrsystem** unseres Organismus arbeitet mit zunehmendem Alter schlechter – man nennt dies **Immunoseneszenz**. So um das 45. Lebensjahr herum ist die Thymusdrüse vollständig zurück gebildet und die T-Lymphozyten können nicht mehr weiter gebildet werden. Auch die Neubildung der B-Lymphozyten im Knochenmark wird weniger. Dadurch ist das Immunsystem nicht mehr in der Lage, gegen jeden neuen Erreger einen spezifischen Antikörper zu produzieren. Der Organismus ist nun darauf angewiesen, auf weniger effektive Antikörper zurück zu greifen, die bereits bei früheren Infektionen produziert wurden. Die Krankheitsanfälligkeit steigt dadurch. Mangelnde Bewegung, ausgetrocknete Schleimhäute und Vitalstoffmangel tragen ebenfalls dazu bei, dass die **Infektanfälligkeit** um ein Vielfaches erhöht ist.



Eine gute Basis



bezahlte Anzeige

Besuchen Sie uns auf Facebook!

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Planta Vida
Elixier
250 ml

PZN (A): 3833321
PZN (D): 08925499

Melatonin 1mg
30 ml Spray

PZN (A): 3957425
PZN (D): 11050449

Immunstark
60 Kapseln

PZN (A): 4531898
PZN (D): 12424685

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

Harninkontinenz

Was tun, wenn die Blase schwächelt

Natürlich spricht man nicht gerne darüber – und dabei ist sie gar nicht so selten, die Harninkontinenz. Sie tritt nicht nur im fortgeschrittenen Alter auf, sondern kann auch nach Unfällen, Operationen, Schwangerschaft und Entbindung den Betroffenen das Leben schwer machen. Die Scheu, davon zu erzählen, verhindert, dass wirksame Therapien zum Einsatz kommen.

Es gibt 3 Formen von Harninkontinenz: die **Belastungsinkontinenz** (tritt auf beim Heben und Tragen, Niesen, Husten, Lachen), die **Dranginkontinenz** (es kommt zu einem plötzlichen, starken Harndrang, auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist) und die **Mischinkontinenz** (eine Kombination von beiden Formen).

Die erste Hilfe bei Blasenschwäche ist das **Training des Beckenbodens**. Dieser muskuläre Apparat bildet die Grenze des Beckens zwischen Schambein, Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern. Er stützt die Bauch- und Beckenorgane, kontrolliert die Schließmuskeln von Harnröhre und Enddarm und er schützt vor hohem Druck im Körper, wenn wir niesen oder husten.

Ist der Beckenboden geschwächt bzw. schlecht trainiert, dann wird die Entstehung von Harn- und Stuhlinkontinenz begünstigt. Damit das Beckenbodentraining auch richtig durchgeführt wird, wäre es von Vorteil, dieses zunächst unter fachkundlicher Anleitung zu erlernen. So wird die Muskulatur

gekräftigt und dadurch das unfreiwillige Harnlassen verhindert.

Beckenbodentraining wird oft als Frauensache abgetan – das stimmt jedoch nicht. **Sowohl Frauen als auch Männer profitieren davon.**

Neben dem Beckenbodentraining gibt es Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die bei leichter Blasenschwäche helfen können. Dazu zählen in erster Linie die **Kürbiskerne**. Sie kräftigen die Blasenmuskulatur und unterstützen die normale Blasenfunktion. In der Volksmedizin werden die Kürbiskerne schon seit langem angewandt.

Es gibt auch minimalinvasive Therapieformen, die sehr gute Erfolge erzielen.

Wichtig für jede Art der Therapie ist es allerdings, dass diese auch zum Einsatz kommt – daher **raus aus der Tabuzone und mit dem Arzt, Therapeuten oder Apotheker über das Problem sprechen.**



Espara

**Kürbiskern
Sägepalme
30/60 Kapseln**

PZN (A): 4299094/2687900
PZN (D): 11032138/10042560

**Kürbis
Compositum Essenz
30 ml**

PZN (A): 4040203
PZN (D): 12358178

Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Rückenschmerzen

Wie halte ich meine Wirbelsäule gesund

Schmerzen im Rücken sind ein häufiges Problem in der hausärztlichen Praxis und fast jeder hat mindestens einmal im Laufe seines Lebens damit zu tun. Auch wenn unsere Wirbelsäule sehr robust ist, so erleidet sie doch meist mit zunehmendem Alter Abnützungserscheinungen. Wie kann ich meine Wirbelsäule funktionstüchtig erhalten und einer Abnutzung vorbeugen?

Unser **Wirbelsäule** besteht aus 24 freien Wirbelknochen (7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln und 5 Lendenwirbeln) sowie dem Kreuzbein (das aus 5 miteinander verschmolzenen Wirbeln besteht) und dem Steißbein. Zwischen den 24 beweglichen Wirbeln befinden sich die Bandscheiben (23 Stück).

Ohne Wirbelsäule können wir nicht gehen, stehen oder sitzen – sie ist unsere Stütze. Gehalten wird sie durch Bänder und Muskeln. Eines steht fest: **unsere Wirbelsäule ist nicht für's Stehen und Sitzen entwickelt, sondern für die Bewegung.** Ein Bewegungsmangel wirkt sich daher negativ auf das fein abgestimmte Zusammenspiel von Knochen, Bändern, Sehnen, Nerven und Muskeln aus. Deshalb stellen **Positionen, die über längere Zeit eingehalten und nicht verändert werden, eine Belastung** dar und führen über kurz oder lang zu Rückenschmerzen. Unser heutiger Alltag ist durch langes Sitzen oder Stehen gekennzeichnet. Wichtig ist es, in solchen Situationen immer wieder mal die Position zu

verändern. Unsere Stoßdämpfer, die **Bandscheiben**, werden nicht durchblutet, sondern **durch den Wechsel von Be- und Entlastung mit wichtigen Nährstoffen mittels Diffusion versorgt.**

Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz

Die Ursachen sind sehr vielfältig. Sie können ausgehen vom Rücken, vom Nacken, vom Kopf, den Armen oder Beinen. Es kann sich um neurologische Ausfälle handeln oder um Nervenschmerzen. Der Schmerz kann stechend, brennend, ziehend oder drückend sein und er kann als Ruhe- oder als Belastungsschmerz auftreten.

Viele Rückenschmerzen haben eine **muskuläre Ursache**. Durch einseitige, dauerhafte oder fehlende Anspannung wird die Muskulatur nicht ausreichend durchblutet und sie verhärtet sich und beginnt zu schmerzen. Zu den häufigen Ursachen zählen auch Bandscheibenschäden, wobei nicht immer gleich ein Bandscheibenvorfall angenom-

G'SUNDE INFO



Übung zur Stärkung der Rückenmuskeln So beugt man Rückenschmerzen vor

Gehen Sie in den **Vierfüßlerstand** (gestreckte Arme berühren unter den Schultern den Boden, die Knie stehen unter den Hüften). In dieser Position den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten strecken (wichtig: kein Hohlkreuz, Oberkörper parallel zum Boden, Arme und Beine eine Linie mit dem Rumpf; Wiederholung: Arm/Bein wechseln).

So entspannen Sie den Rücken: beim **Einatmen** den Oberkörper langsam nach hinten bewegen und sich auf die Fersen setzen – die Armposition bleibt unverändert. Beim **Ausatmen**

men werden muss. Es kann sich auch um einen Kapsleinriss oder eine Vorwölbung handeln. Eine weitere Ursache für Rückenschmerzen sind **Nerveneinengungen**. Diese können durch Überwucherungen von Bändern und Knochen entstehen bzw. durch einen Bandscheibenvorfall hervorgerufen werden. Die Nerveneinklemmung kann bis hin zur Lähmung führen. Auch **Entzündungen von Gelenken, Nerven, Bandscheiben oder Muskulatur** können Rückenschmerzen verursachen. Häufig entstehen diese durch Belastung oder es sind bakterielle Infektionen dafür verantwortlich.

Es gibt sogar Rückenschmerzen, die ihre Ursache nicht im Bereich der Wirbelsäule haben. So können zum Beispiel **Nierentzündungen, Herzinfarkt oder Bauchspeicheldrüsenentzündung** in die Wirbelsäule ausstrahlen.

Unsere Bandscheiben bestehen aus einem Knorpelfaserring und einem wasserreichen Gallertkern. Sie dienen als Stoßdämpfer, als elastischer Puffer zwischen den Wirbelknochen. Wenn wir uns bewegen, dann wird Flüssigkeit aus den Bandscheiben gedrückt und bei Entlastung saugen sie diese, gleich einem Schwamm, wieder auf. Durch diesen Wechsel aus Be- und Entlastung werden unsere Bandscheiben mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Bereits in jungen Jahren kann der Verschleiß beginnen und mit zunehmendem Alter immer weiter fortschreiten. Wird der äußere Faserring spröde,

dann können Risse entstehen und das gallertartige Material tritt aus dem Kern aus. Dadurch verliert die Bandscheibe ihre Form und wölbt sich in den Wirbelkanal vor. In diesem verläuft das Rückenmark und es kann, je nachdem wie viel Material austritt, zu Nerveneinklemmung, Lähmung bis hin zur Querschnittslähmung kommen.

Was kann ich vorbeugend tun?

Die beste Vorsorgemaßnahme ist **regelmäßige Bewegung**. Muskelaufbau und Beweglichkeitstraining stehen im Vordergrund.

Da **langes Sitzen und Stehen** absolut schädlich sind, muss der Arbeitsplatz entsprechend gestaltet werden. Durch ein Wippen mit der Rückenlehne kann ein dynamisches Sitzen erfolgen. Auch ein Sitz-Ball oder ein spezieller Sitz-Polster können sehr hilfreich sein. Wenn möglich, sollte man alle halbe oder dreiviertel Stunde aufstehen und ein paar Schritte und Bewegungen machen. Beim Stehen wird es schon schwieriger, aber auch hier kann man immer wieder ein paar kurze Bewegungsabläufe einbauen.

Richtiges Heben und Tragen ist ebenso wichtig, denn wird dies falsch ausgeführt, dann kann sich das gefährlich für die Wirbelsäule auswirken. Lasten sollten möglichst körpernah und gleichmäßig verteilt getragen werden. Beim Heben geht man in die Knie und auch das Hüftgelenk kann leicht gebeugt werden. Der Rücken allerdings



Espara

Teufelskralle Creme

100 ml

PZN (A): 2676109
PZN (D): 03233443

Teufelskralle Gel

100 ml

PZN (A): 2373662
PZN (D): 01322160



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



Hospiz Österreich

Begleiten bis zuletzt

Wir sind für schwerkranke und sterbende Menschen und ihre An- und Zugehörigen da und betreuen und begleiten, bis zuletzt. Ob zuhause, in stationären Hospizen, in Palliativstationen oder im Pflegeheim. Hospiz Österreich ist der Dachverband von Hospiz- und Palliativeinrichtungen für Erwachsene und Kinder in Österreich.

Hospiz- und Palliativbetreuung bedeutet nicht Lebensverlängerung um jeden Preis, sondern die Aufrechterhaltung der bestmöglichen Lebensqualität bis zuletzt. Das heißt: die Menschen werden ganzheitlich betreut.

Daher ist Hospiz- und Palliativversorgung immer multiprofessionell: ÄrztInnen, Pflegekräfte, SozialarbeiterInnen, Physio- und PsychotherapeutInnen und SeelsorgerInnen sowie andere Berufsgruppen arbeiten eng zusammen, um Leiden zu lindern und den Weg zu begleiten. Auch die An- und Zugehörigen werden in der schweren Zeit unterstützt.

Besonders im Kinderhospizbereich sind neben dem kranken Kind/Jugendlichen die ganze Familie und die Geschwisterkinder im Fokus der Aufmerksamkeit.

Hospiz Österreich setzt sich seit dem Gründungsjahr 1993 dafür ein, dass Hospiz- und Palliativbetreuung für alle, die es brauchen, leistbar, erreichbar und zugänglich ist.

Zugleich arbeiten wir daran, dass ein Grundwissen zu Hospiz und Palliative Care auch in der Hauskrankenpflege, den Alten- und

Pflegeheimen und den Akutspitälern ankommt.

Um Angehörige in der oft herausfordernden Zeit der Pflege und Betreuung zu unterstützen, haben wir eine Broschüre „begleiten bis zuletzt“ herausgegeben, die kostenfrei angefordert werden kann und auch auf www.hospiz.at zum download zur Verfügung steht. Weitere ausführliche Informationen und praktische Hinweise sowie die Kontaktadressen der Einrichtungen finden Sie auf

<https://www.hospiz.at>

<https://www.kinder-hospiz.at> (ab 2019)

Sie möchten die Hospiz- und Palliativarbeit gern finanziell oder mit ehrenamtlichem Einsatz unterstützen?

Unter <https://www.hospiz.at/helfen> finden Sie mehr Informationen dazu.

Dachverband Hospiz Österreich

Ungargasse 3/1/18

1030 Wien, Österreich

Tel.: +43 1 803 98 68

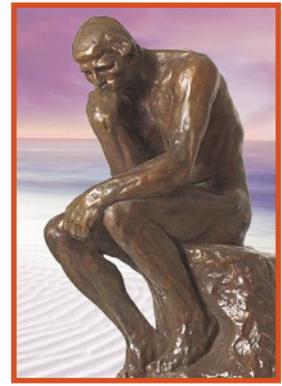
E-mail: dachverband@hospiz.at



Gehirn-Jogging

Kniebeugen für die grauen Zellen

Und wie immer, wollen wir auch wieder unsere geistige Beweglichkeit trainieren. Dazu ein paar Anagramme zur griechischen Mythologie. Und neu auf dieser Seite etwas Kopfrechnen - ein paar durchaus kräftige Kopfnüsse zu den Grundlagen des Rechnens. Danach das obligatorische und diesmal etwas filigrane Bilderrätsel. Die Auflösungen hierzu finden Sie wie immer auf Seite 14.



Wörter entwirren

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

1. DISPOONE >

2. ESMIRTA >

3. MERSHE >

4. SHAKELER >

5. HANTEE >

Klammern, Punkt & Strich

Nachstehend finden sich „falsche Rechnungen“ (Gleichungen). Erst durch hinzufügen von **jeweils 1 Klammerpaar** („auf/zu“) erhalten Sie das richtige Ergebnis.

$$3 \times 4 + 4 - 3 = 13$$

$$3 + 7 \times 3 - 3 = 27$$

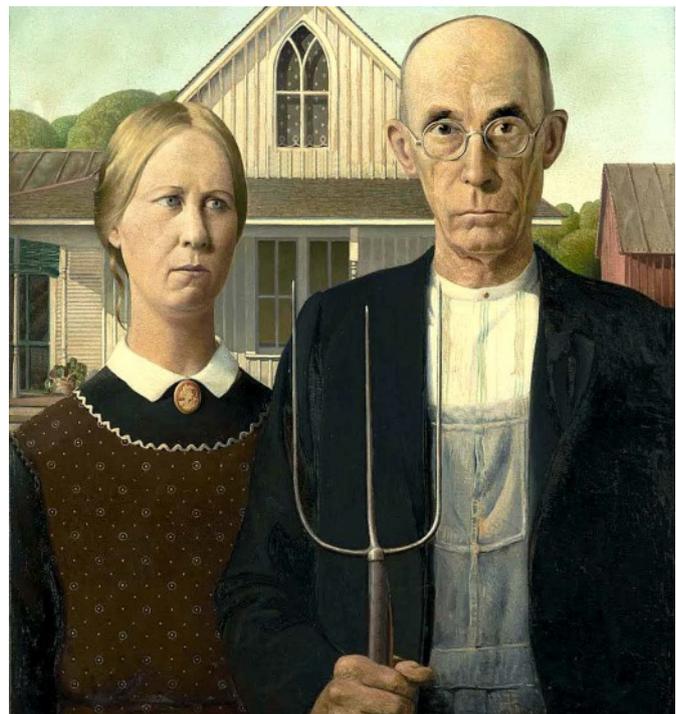
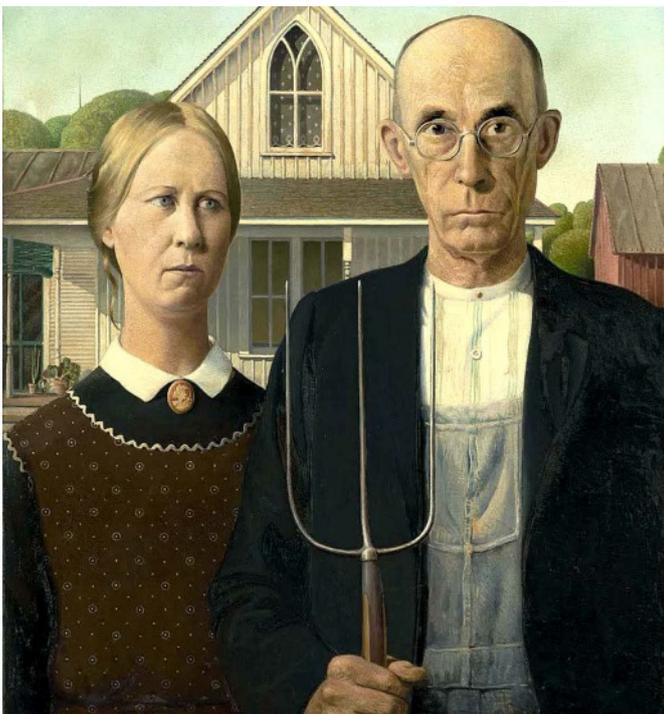
$$5 + 9 - 2 \times 3 + 2 = 10$$

$$12 + 7 - 2 \times 7 + 1 = 3$$

$$3 + 7 \times 6 - 3 = 24$$

10 Fehler

Beim nachstehenden Bild (Grant Wood, „American Gothic“) haben wir 10 minimale Fehler hinein retuschiert. Können Sie diese finden?





Gesundes Essen für ältere Menschen

Leichte Speisen für genussvolle Momente

Durch natürliche körperliche Veränderungen sinkt der Grundumsatz. Um Übergewicht zu vermeiden, sollten leichte Speisen bevorzugt werden. Da Verstopfung ein typisches Problem im höheren Alter ist, enthalten unsere beiden Rezepte auch viele Ballaststoffe. Die Mengenangaben sind bewusst für nur 1 Person ausgerichtet und können bei Bedarf natürlich angepasst werden.

Mediterrane Thunfisch-Pasta

Zutaten

80 g Vollkorn-Nudeln, ½ Zwiebel, 1 TL Olivenöl, ½ Zucchini, 100 g Cocktailtomaten, 70 ml Gemüsesuppe, etwas Chilli, 1/2 Dose Thunfisch, Petersilie

Zubereitung

Nudeln kochen, daneben Zwiebel schälen, klein hacken und im Öl glasig anschwitzen. Geschnittenes Gemüse dazu geben, kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Nudeln dazu geben und den abgetropften Thunfisch ebenfalls untermengen. Würzen und mit Petersilie bestreut servieren.



Spinatauflauf

Zutaten

400 g Blattspinat, ½ Zwiebel, 1 TL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, ½ Becher Jogurt (1%), 50 g Hartkäse, fettarm

Zubereitung

Spinat waschen, Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl glasig anschwitzen. Hitze reduzieren und Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Pfanneninhalt in eine beschichtete Auflaufform füllen. Jogurt und geraspelten Käse verquirlen und über den Auflauf gießen. Auflauf im Backrohr bei 180°C mit Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Zahlenfolgen:

$$3 \times 4 + (4 - 3) = 13$$

$$\rightarrow 12 + (1)$$

$$(3 + 7) \times 3 - 3 = 27$$

$$\rightarrow (10) \times 3 - 3$$

$$(5 + 9) - 2 \times 3 + 2 = 10$$

$$\rightarrow [(14) - (6)] + 2$$

$$12 + 7 - 2 \times (7 + 1) = 3$$

$$\rightarrow [12 + 7] - [2 \times (8)]$$

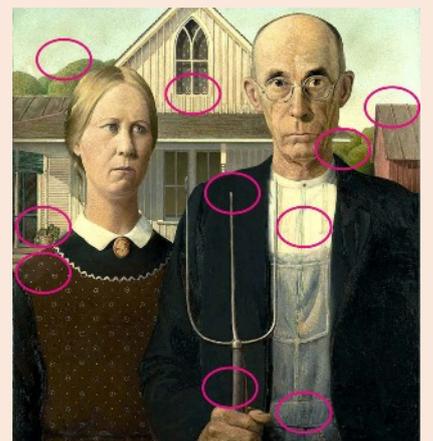
$$3 + 7 \times (6 - 3) = 24$$

$$\rightarrow 3 + [7 \times (3)]$$

Wörter entwirren:

1. DISPOONE wird zu **POSEIDON**
2. ESMIRTA wird zu **ARTEMIS**
3. MERSHE wird zu **HERMES**
4. SHAKELER wird zu **HERAKLES**
6. HANTEE wird zu **ATHENE**

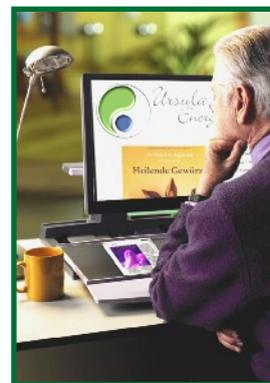
10 Fehler:



... kein „Neuland“ mehr

Online-Angebote für die Generation 50+

Der Ausspruch der deutschen Bundeskanzlerin, das Internet wäre ja noch „Neuland“, der ist mittlerweile legendär beinahe. Nicht zuletzt, weil er irgendwie an der Realität vorbeigeht. Und vielleicht auch das Weltbild der uns Regierenden etwas beleuchtet. Nicht zuletzt aber und vor allem, weil er der „Generation 50+“ gar nicht gerecht wird. Denn „ohne Internet“ geht gar nix mehr heutzutage.



Senioren online

Neben PC Wissen für Senioren bietet „Senioren online“ noch viel mehr! Für aktive Senioren finden Sie hier spannende Auskünfte zu altersgerechtem Wohnen, Freizeitgestaltungen und Senioren-Reisen. So kann auch ein Urlaub für Senioren geplant werden, ohne dass Abstriche gemacht werden müssen.

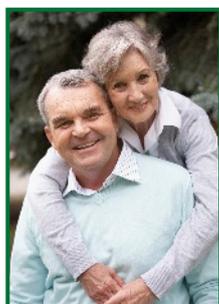
<https://senioren-online.info>



Informationen altersgerecht

Wir verstehen uns als Mittler zwischen dem Rat suchenden Patienten und dem nahezu unüberschaubaren Informationsangebot und haben bereits über Jahrzehnte unsere Kompetenz nachgewiesen, dem gesundheitsbewussten Laien Informationen sowohl wissenschaftlich fundiert, als auch verständlich zu vermitteln.

<https://www.senioren-ratgeber.de>

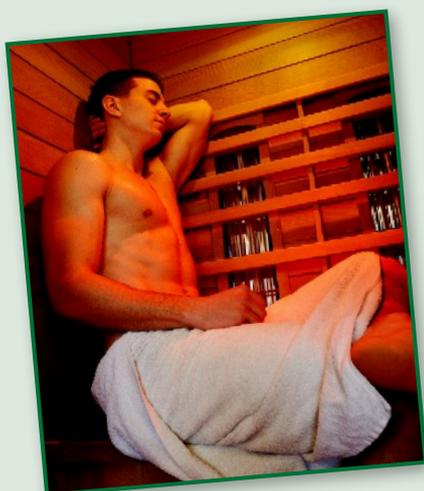


50 plus

Die vielfältige Online-Sammlung für Menschen „jenseits der 50“. Einkaufen, Gehirn-Jogging, Internet, Ernährung - und ja, Sex. Für diese Generation ist vieles mittlerweile „anders“. Die Werte und Wertungen und Wertigkeiten sind nicht mehr jene, die sie noch mit 20 waren. Und oftmals finden wir in den überschießenden Onlineangeboten nicht wirklich das, was uns tangiert oder interessiert. Hier tun wir's..!

<https://www.50plus.de>

G'SUNDE INFO



Herzgesund durch Saunagang?

... neue Forschungen sagen „ja“

Patienten mit **erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** riet man früher von dem Gang in die Sauna ab. Eine neue Studie behauptet nun das Gegenteil: das Risiko sinkt durch das Schwitzen in der Sauna.

Finnische Wissenschaftler untersuchten Patienten mit erhöhtem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und stellten fest, dass **nach dem Saunagang der Blutdruck niedriger war als vorher und sich die Elastizität der Gefäße besserte.**



Mikronährstoffe für das Gehirn

Wie halten wir uns geistig fit?

Geistige Fitness ist etwas, das uns allen besonders wichtig ist. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt an und wir fürchten uns davor, dass wir das Mehr an Lebensjahren nicht genießen können, weil unser Gehirn nicht mehr mitmacht. Demenz ist ein Damoklesschwert, das drohend über uns hängt – in allen Staaten Europas ist die Zahl der Erkrankungen steigend.

Glaubt man den Prognosen, so dürfte sich die **Zahl der Demenzerkrankungen** bis zur Mitte dieses Jahrhunderts hin fast verdoppeln. Viele Wissenschaftler suchen nach Möglichkeiten der Therapie bzw. der Prophylaxe.

Ginkgo

Die **Inhaltsstoffe des Ginkgoblattes** (Flavonoide, Terpenlactone) sind ausgezeichnete **Radikalfänger** und hemmen den PAF (=plättchenaktivierender Faktor), der **durch ein Zusammenklumpen von Blutplättchen** die Durchblutung verschlechtert und auch das **Entzündungsrisiko** erhöht.

B-Vitamine

Jeder weiß, dass B-Vitamine für den **Nervstoffwechsel** sehr wichtig sind. **Vitamin B1** (auch **Thiamin** genannt) wird benötigt zur **Produktion des Neurotransmitters Acetylcholin**. Auch im Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel spielt B1 eine große Rolle. Nur mit diesem Vitamin können Kohlenhydrate vollständig in Glucose zerlegt werden, das einen wichtigen Nährstoff für das Gehirn und die Nerven darstellt. **Pyridoxin (Vitamin B6)** gilt als Nervenvitamin, da es an der **Bildung von Neurotransmittern**, an der Umwandlung von Tryptophan zu Niacin und an der Synthese von Lipiden der Myelinschicht beteiligt ist. **Folsäure** unterstützt die **Aminosäuresynthese** und ist für die Nervenfunktion und die Energieproduktion wichtig. **Vitamin B12** ist am Aufbau der Nervenhüllen beteiligt.

Die Kombination der Vitamine B6, B12 und Folsäure trägt zur Regulation des Homocysteinspiegels bei. Dadurch werden **Durch-**

blutungsstörungen vorgebeugt und somit Schäden des Gehirns durch Mangel durchblutung verhindert.

Ein Mangel an B-Vitaminen führt unter anderem zu Konzentrations- und Schlafstörungen, Nervenschwäche und depressiven Verstimmungen.

Cholin

Aus Cholin, das man in Eiern und Weizenkeimen findet, wird im Körper der Botenstoff Acetylcholin hergestellt. Dieser ist für die Steuerung von Nervenprozessen, Gedächtnisvorgängen, Emotionen und Stimmungen verantwortlich.

Omega-3-Fettsäuren

Diese werden meist nur mit der Vorbeugung von Durchblutungsstörungen in Verbindung gebracht, doch sie können viel mehr! Sie beteiligen sich an der **Bildung von Verknüpfungen im Gehirn** und ermöglichen so **Denken, Erinnern und Lernen**. Vor allem DHA verbessert die Gehirnfunktionen.

Carnosin

ist eine normalerweise im Körper vorkommende **Eiweißsubstanz** (Dipeptid), die sich aus den Aminosäuren Beta-Alanin und L-Histidin zusammensetzt. Das Carnosin-Niveau im menschlichen Körper sinkt mit dem Alter und entspricht in etwa der altersbezogenen Abnahme an Muskelmasse. Carnosin ist ein **multipotentes Agens für Langlebigkeit**, da es in verschiedene „altmachende“ Vorgänge eingreift. Es verhindert die Bildung von verzuckerten Proteinen, schützt vor Proteincarboxilierung, hindert bereits

geschädigte Proteine daran, andere zu schädigen und unterstützt das proteolytische System, das schadhafte und unbrauchbare Proteine abbaut. Als **Antioxidans** neutralisiert Carnosin gefährliche Freie Radikale wie Hydroxyl-Radikal, Singulett-Sauerstoff, Hyperoxid-Anion und Peroxylradikal. Im Gehirn schützt Carnosin die Nervenzellen vor Giften, Proteinüberkreuzbindungen, Glykosylierung und vor allem vor Oxidation der Zellmembranen. Beta-Amyloid (= seniles Plaquematerial, altersbedingte Ablagerungen), das in großen Mengen im Gehirn von Alzheimer-Patienten zu finden ist, schädigt die Hirngefäße, wodurch die Nährstoffversorgung geschwächt ist und daher die Zellen noch anfälliger für schädigende Stoffe werden. Carnosin wirkt dem entgegen. Wie Laborexperimente gezeigt haben, kann Carnosin sogar den Abbau von Amyloid-Ablagerungen unterstützen.

Unsere **Nährstoffreserven** entscheiden darüber, ob und in welcher Menge wir die für unser Denken wichtigen Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) bilden können. Fehlen manche Vitalstoffe, werden sie nicht ausreichend erzeugt. Mit Hilfe von Getreidefloeken und -keimen, Vollkornmehl und Nüssen können wir viel **Vitamin B** zu uns nehmen.

Magnesium, z.B. enthalten in Kartoffeln, ist ebenso für die Neurotransmitterproduktion wichtig. Neue Studien legen nahe, dass Magnesium das Denkvermögen steigert. Im US-amerikanischen Cambridge haben Wis-

senschaftler herausgefunden, dass Magnesium die **Produktion von Botenstoffen**, die Übertragung von Nervenimpulsen und die Zellteilung unterstützt. Zudem wird die Bildung neuer Synapsen angeregt. Magnesium macht aber nicht nur schlauer, sondern schützt das Gehirn auch. Studien haben gezeigt, dass **bei einem Magnesiummangel das Demenzrisiko steigt**. Wie genau allerdings Magnesium schützt, ist noch nicht bekannt.

Anthozyane, die in der Heidelbeere in großer Menge zu finden sind, **verbessern unser Gedächtnis** und reduzieren degenerative Erkrankungen des neuronalen Systems aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung. In einer Studie an älteren Probanden konnte gezeigt werden, dass die Anthozyane die **Anzahl der neuronalen Signale in den Hirnzentren** erhöhen und die Erinnerungsfunktion sowie die Glucosetoleranz verbessern. Zusätzlich verbesserte sich der Blutzuckerspiegel und depressive Symptome wurden gelindert.

Dass **Brokkoli** sehr gesund ist, ist allseits bekannt. Der Wirkstoff **Sulforaphan** verbessert unter anderem auch die Gedächtnisleistung und kann aufgrund starker antioxidativer Eigenschaften neurodegenerativen Erkrankungen vorbeugen.

Und wenn man das Gehirn schützen möchte, so sollte man bedenken, dass **Alkohol als Gehirnzellenkiller** gilt, und diesen daher nur in Maßen genießen.



Vitamin B-Komplex
60 Kapseln
PZN (A): 2483557
PZN (D): 01559040

Geist-Fit
60 Soft-Gums
PZN (A): 4766124
PZN (D): 13754806



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



Co-Enzym Q10

Bei Herzinsuffizienz unverzichtbar

Die Herzmuskelschwäche ist auch heute noch, trotz hervorragender Therapieformen, ein sehr häufiger Grund für stationäre Aufenthalte im Krankenhaus. In den Anfangsphasen dieser Erkrankung sind Lebensstiländerung und die entsprechende Medikation sehr wichtig. Neue Studienergebnisse zeigen die Bedeutung der vitaminähnlichen Substanz Co-Enzym Q10.

Herzmuskelschwäche bedeutet, dass der Herzmuskel nicht mehr in der Lage ist, genügend Blut aus der Kammer zu pumpen. Dadurch staut sich dieses zurück und **Ödeme sind die Folge**. Aufgrund von **Wasseransammlungen** in der Lunge fällt das Atmen schwer und schon bei geringen Belastungen bekommt man Atemnot. Durch die verringerte Pumpleistung werden die Organe mangelversorgt, man spricht von **Zyanose**. Die Herzmuskelschwäche wird nach ihrem Schweregrad in die sogenannten NYHA-Stadien eingeteilt (NYHA = New York Heart Assoziation).

Co-Enzym Q10 ist **wichtig für die Energiegewinnung und die Membranstabilisierung**. Zudem wirkt es stark antioxidativ und stärkt das Immunsystem. Es hat sich herausgestellt, **dass Personen mit Herzmuskelschwäche häufig geringe Q10-Plasmakonzentrationen aufweisen**. Man vermutet, dass dieses Q10 eine Rolle in der Entwicklung und der Verschlechterung einer Herzinsuffizienz spielt.

Ein Großteil des im menschlichen Körper befindlichen Q10 ist in den **Mitochondrien der Zellen** (Ort der Energiegewinnung) zu finden. Organe mit besonders hoher metabolischer Aktivität brauchen besonders viel Co-Enzym Q10 (Herz, Muskulatur, Nieren, Bauchspeicheldrüse).

Durch die Aufnahme von Q10 kommt es zu einer **Verbesserung der Auswurfleistung des Herzens, des Schlagvolumens und des Herzminutenvolumens**. Viele kleinere Studien haben bereits erste Hinweise darauf ergeben. In der Q-Symbio-Studie, in der die Studienteilnehmer täglich 300 mg Co-Enzym Q10 erhielten, konnte gezeigt werden, dass sich die Überlebensrate bessert und das NYHA-Stadium verringert.

Zu beachten ist, dass **Statine und auch manch andere Arzneimittel** den Co-Enzym Q10 Stoffwechsel beeinträchtigen können und daher gerade in solchen Fällen auf ausreichende Versorgung mit diesem Vitalstoff geachtet werden sollte.

bezahlte Anzeige

mit 100mg
bzw. 200mg
Co-Enzym Q10
pro Kapsel

- VEGAN
- GLUTENFREI
- LACTOSEFREI
- FRUCTOSEFREI

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Co-Enzym Q10
100mg
60 Kapseln
PZN (A): 2713678
PZN (D): 00393933

Co-Enzym Q10
200mg
60 Kapseln
PZN (A): 3173066
PZN (D): 00392419

f Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

Unsere Buchempfehlungen

Ratgeber und Kochbuch

Natürlich haben wir uns auch bei den Buchtipps speziell an den Senioren orientiert und entsprechend interessante Lektüre gesucht. Dabei sind wir auf Ratgeber gestoßen, die dabei helfen können, den Körper oder unser Gehirn fit zu erhalten und auf ein Kochbuch, das schmackhafte Rezepte verrät, die auf die veränderten Bedürfnisse der älteren Generation abgestimmt sind.



Geistig fit ein Leben lang (Übungsbuch)

von Dr. Katharina Turecek

Die Medizinerin und Kognitionswissenschaftlerin, Dr. Katharina Turecek, hat sich durch Medienauftritte und Buchveröffentlichungen einen Namen gemacht. Unser Gehirn braucht regelmäßiges Training, damit es fit und leistungsfähig bleibt. Dieser Ratgeber liefert viele Übungen, die das Gehirn trainieren und zudem Spaß machen.

Krenn Verlag, ISBN 3990051490



Fit bis ins hohe Alter (Kursmanual)

von Regelin, Winkler, Nieder, Brach

Inhalt dieses Ratgebers ist ein Bewegungskurs, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Das Bewegungsprogramm läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen. Es umfasst die vier Säulen: - Mobilität entwickeln, - Stärke aufbauen, - Sicherheit entwickeln, - und Beweglichkeit erhalten.

Meyer und Meyer Sport Verlag, ISBN 3898997251



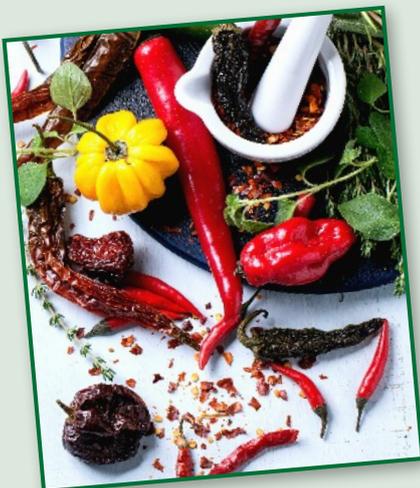
Essen Sie sich glücklich, richtig genießen ab 65

von Hitthaller, Peterlik, Ruso

Hier erfahren Sie, warum Vitamine und Mineralstoffe die besten Glücksmacher sind und was Sie für ein stabiles Gewicht, gesunde Knochen oder ein starkes Herz tun können. Die Rezepte sind durch bewährte Klassiker inspiriert und von Ernährungsexpertinnen ergänzt und geprüft. So macht Kochen und Essen weiterhin Spaß.

Verlag Facultas / Maudrich, ISBN 3990020366

G'SUNDE INFO



Chilli – gesunde Schärfe

... kann sie auch die Lebenszeit verlängern?

Die scharfen Schoten enthalten **viel Beta-Carotin und B-Vitamine**. Dies allein schon wirkt gesundheitsstärkend. US-Wissenschaftler konnten aber auch noch feststellen, dass ein Zusammenhang besteht zwischen regelmäßigem Chillikonsum und einer längeren Lebensdauer.

Der Grund dafür liegt im **Scharfstoff Capsaicin**. Dieser verbessert Verdauungsschwäche, hilft bei chronischen Entzündungen, Kreislaufstörungen und Bluthochdruck und verbessert die Bioverfügbarkeit von anderen Vitalstoffen.



Gute Nacht-Kräuter

Ein Beitrag der Kräuterexpertin „Fräulein Grün“

Erholsamer Schlaf ist die Quelle eines gesunden Lebens, denn ohne genügend Erholungszeit in der Nacht, beginnt unser Körper weniger gut zu funktionieren. Die Leistungsfähigkeit vermindert sich, das Wohlbefinden schwindet und wir werden anfälliger für Krankheiten. Deswegen verschlafen wir auch rund ein Drittel unseres Lebens. Keine verschwendete Zeit, ganz im Gegenteil.

Wie viel Schlaf ein jeder von uns benötigt ist individuell verschieden. Wichtig ist ein gesunder Schlaf, wo sich sämtliche Organsysteme erholen können und unser Immunsystem gestärkt wird.

Einschlaf- oder Durchschlafstörungen

Es gibt einen Unterschied zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Sobald Sie länger als 30 Minuten benötigen um sanft zu entschlummern spricht man von Einschlafstörungen.

Wachen Sie aber während der Nacht öfters auf spricht man von Durchschlafstörungen.

Kräuter für einen erholsamen Schlaf

Kräuter bieten eine gute Unterstützung um das Ein- und Durchschlafen zu unterstützen. Eines ist aber vorab wichtig zu wissen, im Gegensatz zu synthetischen Hilfsmitteln benötigen Kräuter Zeit und wirken nicht bereits beim ersten Tee in der Nacht. Ein bis drei Wochen sollte man an Geduld mitbringen. Welche Pflanze dabei die richtige ist, hängt von den individuellen Umständen der Schlafstörung ab. Eine kleine Übersicht der gängigsten Schlafkräuter soll Ihnen eine erste Hilfe sein.

Baldrian – der Klassiker

Geht es um eine natürliche Schlafdroge ist Baldrian oft das erste Kraut, das einem in den Sinn kommt. Die Wurzel hat einen besonderen Duft, den Katzen lieben. Ein Tee aus der Wurzel verkürzt die Einschlafzeit und hilft Menschen besonders dann, wenn es wegen nervösen Unruhezuständen zu

Schlafstörungen kommt. Die beruhigende Wirkung des Baldrians macht sich auch am Tag bemerkbar, wo die Droge auch Schülern mit Prüfungsangst hilft. Angst- und Spannungszustände können oft eine Ursache für Schlafprobleme sein. Hier kann der Baldrian eine unterstützende Wirkung entfalten.

Lavendel – das Universalkraut

Lavendel wird in vielen Bereichen des Lebens eingesetzt. Ob als Insektenschreck, bei Verbrennungen oder in der Kosmetik. Eine weitere Fähigkeit des Lippenblütlers ist es, dass er bei Unruhezuständen und den einhergehenden Einschlafproblemen gute Wirkungen zeigt. Bereits der Duft in einem Kräuterkissen fördert den Schlaf. Ein weiterer Tipp: Ein warmes Lavendelbad kurz vor dem Zubettgehen.

Melisse – das Frauenkraut

Dem Kraut, das durch den erfrischenden Duft auch Zitronenmelisse genannt wird, wird nachgesagt, dass es „anmutige Träume“ macht. Tatsache ist, dass die Melisse vor allem dann eingesetzt werden sollte, wenn es durch Angstzustände oder nervöses Herzklopfen zu Schlafproblemen kommt. Verwendet werden kann auch das wertvolle ätherische Melissenöl in einem Diffuser oder der klassische Melisengeist.

Hopfen – der wirksame Zapfen

„Hopfen gibt dem Bier die Würze und dem Menschen die Ruhe.“ Denn neben dem wichtigsten Bestandteil im Bier kann die Pflanze vor allem auch das Einschlafen unterstützen. Die Hopfenzapfen entwickeln eine sedierende Wirkung, die wir über die

Nase aufnehmen können. Vor allem bei Einschlafstörungen ist der Hopfen das perfekte natürliche Mittel in einem Kräuterkissen.

Auch wenn Pflanzen bei Ein- und Durchschlafstörungen eine gute Alternative zu Medikamenten bieten, sollten Sie darauf achten, diese nicht andauernd über einen langen Zeitraum einzunehmen. Gehen Sie dem Übel auf den Grund und sorgen Sie so für einen natürlichen und gesunden Schlaf. Bis dahin können Kräuter Sie wunderbar unterstützen.



*Duftkissen für
einen ruhigen
Schlaf*

Karina Reichl ist diplomierte Praktikerin der TEH (Traditionell Europäischen Heilkunde) und veröffentlicht jede Woche auf ihrem Blog „Fräulein Grün – Wiese, Wald & Wunder“ ein Rezept mit regionalen Kräutern zu den Themen Naturapotheke, Naturküche und Naturkosmetik. Dazu veranstaltet sie regelmäßig Kräuterkurse und -wanderungen.

Alle Termine finden sie online auf www.fräulein.grün.at

Fotos: Karina Reichl



Geschmacksneutrales
Heilwasser



Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich

DAS WASSER MIT DEM MEHRWERT.

still, erfrischend & wohlschmeckend

Ein Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat Wasser allererster Güte aus der Tiefe der Tiroler Bergwelt.

MEHRNER HEILWASSER AKTIVIERT!
Reines Wasser zur Aktivierung
des Stoffwechsels.

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:

- Zur Stärkung und Aktivierung des Stoffwechsels und der Organfunktion
- 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



Osteoporose

Wenn der Knochen altert

Die Osteoporose, der Knochenschwund, ist die häufigste Knochenerkrankung im Alter. Die Knochenstruktur ist verändert und Brüche können die Folge sein. Unter Osteoporose versteht man den Verlust bzw. die Verminderung von Knochensubstanz und -struktur, wodurch der Knochen an Stabilität verliert. Meist als Frauenkrankheit angesehen, kann sie aber auch Männer treffen.

Man kann sich **Osteoporose** wie eine Stahlbeton-Konstruktion vorstellen. Wird der Beton bröckelig und der Stahl beginnt zu rosten, dann sinkt die Stabilität. Ähnlich ist es beim Knochen. **Geht im Alter die mineralische Substanz verloren** und die Qualität der Verstrebungen lässt nach, dann **nimmt die Fragilität zu**.

Bei Osteoporose ist **das Verhältnis von Knochenabbau (durch die sogenannten Osteoklasten) zu Knochenaufbau (durch die sog. Osteoblasten) stärker** Richtung Knochenabbau verschoben, als es dem Alter entsprechen würde. Meist wird eine Osteoporose erst erkannt, wenn es zu einem Knochenbruch kommt. Besser wäre es jedoch, schon früher eine Osteoporose zu diagnostizieren, um durch entsprechende Maßnahmen ein Fortschreiten zu verhindern. Auch **prophylaktisch kann man Einiges tun**, um den Knochenschwund hinauszuzögern.

Wichtigstes Hilfsmittel zur Feststellung einer Osteoporose ist die **Knochendichtemessung**, wobei mit Hilfe gering dosierter Rönt-

genstrahlen der mineralische Gehalt der Knochensubstanz bestimmt wird. Der erhaltene Wert wird mit dem Mittelwert junger, prämenopausaler Frauen verglichen. Bei geringer Abweichung spricht man von **Osteopenie**, bei stärkerer von Osteoporose.

Die häufigsten Ursachen von Osteoporose sind **Calcium-Mangel, Vitamin-D-Mangel, Bewegungsmangel, Östrogenmangel** (Östrogene stimulieren die knochenaufbauenden Zellen) und Osteoporose-auslösende Medikamente. Daneben gibt es aber noch viele weitere Ursachen, auch eine genetische Veranlagung ist möglich.

Mit zunehmendem Alter ist **die ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Calcium** sehr wichtig. Neue Erkenntnisse zeigen, dass neben Vitamin D **auch Vitamin K** von großer Bedeutung für den Knochenstoffwechsel ist. Das mit Hilfe von Vitamin D produzierte Protein **Osteocalcin (BGP= Bone-GLA-Protein) muss mittels Vitamin K aktiviert werden**, damit es aktiv im Knochen Calcium binden kann.

20 µg
natürliches Vitamin D3
(800 I.E.)

75 µg
natürliches Vitamin K2
(all-trans MK-7)

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Vitamin D3/K2
100 Kapseln

Art.Nr.: 7402548
PZN (A): 4589314
PZN (D): 12587269

VEGETARISCH

GLUTENFREI

LACTOSEFREI

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

Nur Unendlichkeit ist göttlich

Ein Universum ohne Anfang oder Ende

Vor 400 Jahren, genauer am 8. Februar 1600, starb Giordano Bruno - auf Geheiß von Papst Clemens VIII. - auf dem Scheiterhaufen. Die von ihm vertretene Philosophie war aus Sicht der Kirche ebenso ketzerisch wie eigentlich nur „göttlich“: ein wie immer geartetes Universum konnte in letzter Konsequenz nur unendlich sein. Denn alles „kleiner“ als ein solches, wäre einem omnipotenten Gott nur unwürdig.



In vielerlei Hinsicht war **Giordano Bruno** ein recht ungewöhnlicher Gottesmann seiner Zeit. Genau genommen war er sogar ein großer **Prophet der modernen Kosmologie**.

Der Dominikanermönch lebte in einer Epoche, in der sich alle Planeten (soweit bekannt) inklusive der Sonne um die Erde drehten. „Dahinter“ befand sich einzig eine alles umschließende Himmelskugel, an der alles andere „befestigt“ war. Man lebte im sogenannten **ptolemäischen Universum**. Erst die Beobachtungen von **Kopernikus**, brachten dieses Weltbild ins Wanken. Er stellte die Sonne ins Zentrum des Sonnensystems - die Fixsternsphäre aber beließ er. So war auch für Kopernikus alles Universum immer noch ein begrenztes und quasi geschlossenes Ganzes. Eine Schneekugel, mit der Sonne in der Mitte.

Und es war dann eben Giordano Bruno, der dies nicht akzeptieren wollte und mit diesem Gedankengang sogar den aktuellen Stand der Kosmologie vorwegnahm:

„Im Universum gibt es keinen Mittelpunkt und keine Peripherie; der Mittelpunkt ist überall.“



Denn vor ebendiesem Phänomen steht die moderne Kosmologie auch heute: egal, wo man hinsieht, mit modernen und Radioteleskopen: **das sichtbare Universum dehnt sich immer schneller (!) aus** - und wir scheinen im Zentrum des Ganzen zu stehen, alles bewegt sich beschleunigt von uns weg.

Aber, so dachte Bruno weiter: „Wenn sich die Erde bewegt, warum nicht auch die Sonne? Wenn die Erde nicht der Mittelpunkt des Raumes ist, warum sollte dann die Sonne der Mittelpunkt sein?“

Absolut korrekt. Denn wir denken unser heliozentrisches Weltbild als „richtig“. Ist es aber nicht. Genaugenommen. Es ist für uns „sonnengebundene Wesen“ nur „einfacher zu rechnen“ und zu verstehen.

Und wir schauen ins Weltall hinaus und denken uns einen **Urknall** - einen Beginn, einen Anfang. Einen „Zeitpunkt der Schöpfung“, einen Beginn. Und die Kirche atmet erleichtert auf. Denn hier treffen sie sich mit den modernen Kosmologen - beide haben recht. Irgendwie. Letztlich.

Aber Giordano Bruno sah das vor über 400 Jahren bereits etwas anders. Und moderne Kosmologen schwenken nun langsam auf diesen Gedankengang ein. Beginnen, sich von der **Urknall- weil Schöpfungstheorie** zu lösen. Und denken über **ein physikalisches Universum ohne Urknall** nach. Die letzte Bastion der Schöpfung.

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

NEU bei Espara



Mutterkraut-Ingwer 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7402647
PZN (A): 4865808
PZN (D): 14300728



MSM
50 Kapseln
Art.-Nr.: 7402708
PZN (A): 4836623
PZN (D): 14117616



Vitamin B12
100 Kapseln
Art.-Nr.: 7402715
PZN (A): 4836617
PZN (D): 14117556



Vitamin K vegan 15 ml Tropfen

Art.-Nr.: 7402753
PZN (A): 4882273
PZN (D): 14351499



**Weihrauch
Myrrhe
Compositum**
30 ml Essenz
Art.-Nr.: 7101830
PZN (A): 4862388
PZN (D): 14277515



Curcuma
30 ml Essenz
Art.-Nr.: 7101847
PZN (A): 4862371
PZN (D): 14277538



**Kümmel
Sternanis
Compositum**
30 ml Essenz
Art.-Nr.: 7101823
PZN (A): 4862394
PZN (D): 14277521

 **Besuchen Sie uns
auf Facebook!**

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern