



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at
Ausgabe 1/2019

AKTUELL



10

Stress & Immunsystem

LEXIKON



9

Brennnessel

SERIE



18

Bioresonanz

Dr. med. Heidi Eder

Migräne Linderung durch Heilpflanzen

Seite 4

Migräne

Migräne ist mehr als einfach nur **quälender Kopfschmerz** und kann jeden treffen. Laut Statistik kommt Migräne bei jedem Zehnten vor - **bei Frauen doppelt so häufig** wie bei Männern.

THEMA
4



Besenreiser

Besenreiser zeichnen sich als feine Schlangenlinien rötlich-bläulich von der Haut ab. **Meist sind die Besenreiser harmlos** und daher nur ein kosmetisches Problem. Aber sie sind auch ein **Warnzeichen**.

LEXIKON
7



Hausstauballergie

Unter einer Hausstauballergie versteht man **allergische Reaktionen auf Eiweißstoffe im Milbenkot**. Der Kot löst ein allergisches Geschehen aus, das zu schweren **Hustenanfällen, Atemnot und Asthma** führen kann.

LEXIKON
8



Brennnessel

Auch wenn sie ihren Namen zu Recht trägt und **lästiges Brennen auf der Haut** verursacht, so ist sie doch eine ganz **hervorragende Heilpflanze** mit vielfältiger Wirkung, die für nahezu alle Beschwerden verwendet werden kann.

LEXIKON
9



Stress & Immunsystem

Dass Vitamin C eine **immunmodulierende Wirkungsweise** besitzt, ist ebenso bekannt wie die Tatsache, dass **chronischer Stress** das Immunsystem unterdrückt. Vitamin C kann so in Stresssituationen empfehlenswert sein.

AKTUELL
10



Mini Molars Cambodia

In diesem Sommer wird das Hilfsprojekt vier Jahre alt. Dank des **zahnärztlichen Hilfsprojekts** können Kinder eine hygienische und medizinisch verantwortungsvolle, **zahnmedizinische Versorgung** erhalten.

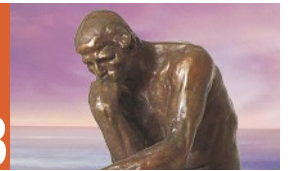
SOZIALES
12



Gehirn-Jogging

Diesmal haben wir eine **Sprachaufgabe** mit Brückenwörtern, sowie eine **Kopfrechennuss** für Sie. Und abschließend erneut das **Suchbild**, in das wir 10 Fehler hinein retuschiert haben. Wir wünschen wieder viel Spaß!

G'SUNDES ECK
13



G'sunde Rezepte

Ingwer verleiht nicht nur den Speisen einen gewissen Pep, sondern ist auch eine **wertvolle Heilpflanze** und aus vielen Speisen nicht mehr wegzudenken. Hier nun **zwei Rezepte für die leichte Sommerküche**.

G'SUNDES ECK
14



Mikronährstoffe: Für die Nieren

Unsere Niere ist für die **Ausscheidung schädlicher Stoffwechselprodukte** wichtig. Allerdings kann sich die Niere **nicht so gut regenerieren** und einmal entstandene Schäden können nur selten vollständig behoben werden.

SERIE
16



Komplementärmethoden: Bioresonanz

Die älteste Form der Bioresonanz ist unser Sonnenlicht. Gelangt Sonnenlicht auf unsere Haut, werden **Regulationen** ausgelöst. In diesem Fall aber nicht durch die Erwärmung, sondern den ultravioletten Anteil des Sonnenlichts.

SERIE
18



Vitamin B2 (Riboflavin)

Riboflavin oder Lactoflavin ist wirksamer Bestandteil von 60 Enzymen und für die verschiedensten **Stoffwechselvorgänge** wichtig. Es spielt u.a. eine Rolle bei der **Energiegewinnung**, für die **Nervenfunktion** und den **Hautstoffwechsel**.

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Der Frühling ist da!

Vorbei ist es mit dem „Winterschlaf“ und der „Faultier-Mentalität“, denn unser Körper hat keinen Grund mehr, auf Sparschiene zu fahren. So wie die Natur erwacht, erwachen auch wir, bildlich wie der Bär aus dem Winterschlaf, zu neuem Leben. Doch achten Sie darauf, dass der neu erwachte Eifer nicht in Stress ausartet, denn auch Freizeitstress kann sich negativ auswirken.

In welchem engem Zusammenhang **Stress und Immunsystem** stehen, können Sie im AKTUELL-Artikel auf Seite 10 lesen. Bereits im BIOBlick 1/18 hatten wir Sie ja über die **positiven Wirkungen von Melatonin bei Migräne** informiert. In dieser Ausgabe widmen wir das Titelthema den Möglichkeiten, **Kopfschmerzen auf pflanzlichem Wege zu lindern bzw. vorzubeugen**.

In unserer **Mikronährstoff-Reihe** geht es diesmal um die **Nieren**, einem Organ, dem man meist viel zu wenig Beachtung schenkt. Weiters informieren wir über die wertvollen Eigenschaften der **Heilpflanze Brennesel**, erklären, was **Besenreiser** sind und wie es zur **Hausstauballergie** kommt.



Neu ist der Beginn der Serie „**Komplementärmethoden**“. In dieser und sicherlich in nächsten Ausgaben werden Ihnen verschiedene **Gastautoren** (Therapeuten, Humanenergetiker) interessante **ergänzende Therapieformen** näher beschreiben.

Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf einen schönen Frühling und ein tolles Sommerwetter. Lektüre für entspannte Stunden im Liegestuhl finden Sie in diesem Magazin.

Ihr Verein BIOBlick

Sie können den Verein BIOBlick natürlich auch auf **Facebook** besuchen:
<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.



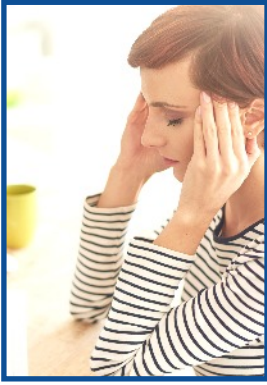
Ausgefüllten Abschnitt per Post einsenden oder Zusendung über das entsprechende **Online-Formular** auf <http://www.bioblick.at> beantragen.

Verein BIOBlick
Franz-Sauer-Straße 46 • A-5020 Salzburg
<http://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at

Mit der Bekanntgabe Ihrer Daten und der Absendung stimmen Sie zu, dass Ihre personenbezogenen Daten **wie Titel, Vorname, Nachname und Adresse** bis auf Widerspruch ausschließlich **zum Zweck der Zusendung der Zeitschrift BIOBlick** auf der Rechtsgrundlage des von Ihnen abgeschlossenen Abonnements durch den Verein BIOBlick, Franz-Sauer-Straße 46, 5020 Salzburg erhoben und verarbeitet werden. Eine **Weitergabe für werbliche Zwecke an andere Empfänger erfolgt nicht**. Ausgenommen hiervon ist das Niederösterreichische Pressehaus und wirtschaftsübliche Transportdienstleister, welche Ihre Anschrift von uns erhalten, um die Zeitschrift ordnungsgemäß zustellen zu können.

Sie haben das **Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung** der personenbezogenen Daten. Zudem haben Sie jederzeit das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und können die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an redaktion@bioblick.at an den Verein BIOBlick geltend machen.

Weiters haben Sie das Recht auf Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde (Österreichische Datenschutzbehörde, Wickenburggasse 8, 1080 Wien, dsb@dsb.gv.at)
Bei datenschutzrechtlichen Anliegen wenden Sie sich bitte an redaktion@bioblick.at.



Migräne

Welche Heilpflanzen zur Linderung beitragen können

Migräne ist mehr als einfach nur quälender Kopfschmerz und kann jeden treffen. Laut Statistik kommt Migräne bei jedem Zehnten vor – bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern. Die betroffenen Menschen leiden an bohrenden, meist einseitigen Kopfschmerzen und oft noch an vielen weiteren Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Wahrnehmungsstörungen und Müdigkeit.

Eine **Migräne** kann verschiedene Auslöser haben: Stress oder hormonelle Veränderungen (im Zusammenhang mit der Periode oder des Klimakteriums), Alkohol oder die Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel.

Die **Ursachen** für die Entwicklung derselben können vielfältig sein: erbliche Belastung, allergische Probleme, Probleme mit der Halswirbelsäule (Fehlhaltungen im Nackenbereich) oder dem Stoffwechsel und Reizüberflutung (langes Starren auf Bildschirme) oder Überanstrengung. Wichtig für die gezielte Therapie bzw. Vorbeugung dieser quälenden Kopfschmerzsymptomatik ist es, **die persönlichen Ursachen/Auslöser** herauszufiltern.

Ging man früher davon aus, dass eine Fehlsteuerung der Gehirngefäße (zuerst Gefäßverengung, dann überschießende Gegenreaktion mit Gefäßerweiterung) zur Migräne führt, so geht man heutzutage vor allem von einer **Störung des Gleichgewichtszustandes von Schmerzzentren im Hirnstamm**

aus. Daraus ergibt sich dann eine vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen, die zu einer **Dehnung der Blutgefäßwände und einer erhöhten Durchlässigkeit** führt. Entzündungsmediatoren gelangen ins Gewebe und verursachen eine neurogene Entzündung und Schmerzen. Von allen Botenstoffen spielt das **Serotonin** die größte Rolle – es kommt anscheinend zu einer überschießenden Serotoninfreisetzung aus Thrombozyten. Was nun genau die Ursache einer Migräne ist, scheint aber noch immer nicht restlos geklärt zu sein, es handelt sich sicherlich um ein multifaktorielles Geschehen.

Die Migräne kann ein paar Stunden andauern oder aber auch quälend lange. Mehrere Tage an Kopfschmerz und den Migräne-Begleitsymptomen zu leiden, ist unerträglich. Starke Medikamente sind meist erforderlich, um die Symptome im Zaum zu halten. Zur **Vorbeugung von Migräneattacken** wird häufig ein Antidepressivum empfohlen. All diese Medikamente weisen natürlich Nebenwirkungen auf und so manch einer möchte, zumindest in der Vorbeu-

G'SUNDE INFO



Zucker kann nicht nur Übergewicht fördern ... sondern auch depressiv machen

Zucker erhöht das Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme. Doch nun haben Forscher in London auch noch etwas anderes entdeckt: ein üppiger Zuckerkonsum kann bei Männern langfristig zu **Depressionen oder Angststörungen** führen.

In einer Auswertung von Daten aus den 80er Jahren, in denen die Probanden über einen längeren Zeitraum Angaben zu Gesundheit, Lebensstil und Ernährung machten, wurde eine **auffällige Korrelation zwischen dem Zuckerkonsum und der Entwicklung einer Depression** festgestellt.



gung, auf **pflanzliche Alternativen** zurückgreifen. Es gibt mehrere Pflanzen, die zur Vorbeugung und auch im Anfangsstadium, wenn die Schmerzen noch nicht zu stark sind, eingesetzt werden können.

Mutterkraut

Das **Mutterkraut**, lat. **Tanacetum parthenium**, sieht der Kamille sehr ähnlich und wird auch oft damit verwechselt. Der Korbblütler stammt aus Südosteuropa und ist mittlerweile in ganz Europa, Australien und Nordamerika verbreitet. In alten Zeiten wurde Mutterkraut sehr geschätzt und wie der Name vermuten lässt, **für Frauenleiden** empfohlen. Auch die **Anwendung als Kopfschmerzmittel** reicht schon lange zurück. Irgendwann geriet diese wertvolle Pflanze in Vergessenheit, gelangt jetzt aber wieder zu neuem Ruhm. Im Jahr 2017 wurde Mutterkraut zur Arzneimittelpflanze des Jahres gewählt. Studien weisen nach, dass Mutterkraut bei regelmäßiger Einnahme **Anzahl und Schwere von Migräneattacken mildern** kann. Auch die **Begleiterscheinungen** einer Migräne (wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen) bessern sich. Es kann jedoch 6-8 Wochen dauern, ehe man eine Verbesserung erkennt.

Durch pharmakologische Studien wurde nachgewiesen, dass der Inhaltsstoff **Parthenolid** für die Wirkung verantwortlich zeichnet. Parthenolid, ein bitterer sekundärer Pflanzenstoff, **hemmt die Serotonin-Freisetzung**. Da lt. Wissenschaft Serotonin im Verdacht steht, aufgrund der Wirkung auf die Gehirngefäße, Migräne auszulösen, ist die Vermeidung unkontrollierter Serotoninausschüttungen das Ziel der Vorbeugung.

Im Grunde hat Mutterkraut ein mehrfaches Anti-Migräne-Wirkprinzip. Es hemmt die überschießende Serotoninausschüttung aus den Thrombozyten durch Aktivierung der Proteinkinase C. Zudem normalisiert Mutterkraut die Vasomotorik der glatten Gefäßmuskulatur durch selektive Blockade der spannungsabhängigen Calcium-Kanäle und reduziert die Freisetzung von Entzündungsmediatoren (u.a. Prostaglandine und Interleukine) in die Gefäßwand.

Mutterkraut hat aber auch noch viele andere positive Wirkungen. So gilt diese Heilpflanze als **entzündungshemmend und antibakteriell**. Die Prostaglandinsynthese und Histaminfreisetzung werden reduziert und auch die Bildung von Blutgerinnseln wird gehemmt, sie wird häufig bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt, ist bei Erkältungen und Verdauungsproblemen hilfreich, wirkt geburtsauslösend und Menstruations- und Wechselbeschwerden können mit Hilfe von Mutterkraut gebessert werden.

Nebenwirkungen sind derzeit keine bekannt, man soll Mutterkraut jedoch **nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit** anwenden. Personen, die auf Korbblütler allergisch reagieren, sollten zudem auf Mutterkraut verzichten.

Die Hauptindikationen von Mutterkraut sind:

- Migräneprevention
- Arthritis und Rheuma
- Erkältungen
- Menstruationsprobleme, Wechselbeschwerden

Ingwer

Der **Ingwer**, lat. **Zingiber officinalis**, stammt aus dem fernen Osten. Er wirkt gegen **Übelkeit verschiedenster Ursachen**: Reiseübelkeit, Seekrankheit, Übelkeit nach Chemotherapie und Operationen. Bei Schwangerschaftserbrechen sollte man jedoch auf Ingwer verzichten.

Ingwer hilft **auch bei Kopfschmerzen und Migräne**. In Studien hat sich gezeigt, dass Ingwer innerhalb von 2 Stunden Kopfschmerzen nachhaltig lindern kann. Wird

der Ingwer prophylaktisch eingenommen, dann kann man die Häufigkeit und Stärke der Migräneanfälle verringern. Ingwer beugt aufgrund seiner plättchenaggregationshemmenden Wirkung der Bildung von Blutgerinnseln vor und hilft bei entzündlichen Prozessen (z.B. Arthritis, Rheuma) aufgrund der entzündungshemmenden aber auch schmerzlindernden Wirkung. Ingwer wirkt antioxidativ, schweißtreibend, entgiftend sowie anregend auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung.

Auch das **Immunsystem** profitiert von Ingwer. Aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe wird er sowohl zur Stärkung des Immunsystems als auch zur unterstützenden Behandlung bei Erkältungskrankheiten verwendet. Die enthaltenen **Scharfstoffe (Gingerole)** heizen den Körper von innen her auf und fördern die Durchblutung. Dadurch haben es Krankheitserreger schwieriger, sich an Schleimhäuten festzusetzen. Ingwer hat auch **antibakterielle und antivirale Wirkung**. Nebenwirkungen sind selten, höchstens Verdauungsstörungen bei sehr hohem Verzehr. In der Schwangerschaft sollte aufgrund der leicht wehenfördernden Wirkung auf Ingwer verzichtet werden.

Zu den Haupteinsatzgebieten von Ingwer zählen

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Rheuma
- Erkältungen
- Immunstärkung
- Magenkrämpfe

Werden Kopfschmerzen (meist Spannungskopfschmerzen) durch Stress, Angstzustände (Prüfungsangst) oder Nervosität ausgelöst, so sind auch **Melisse oder Baldrian** hilfreiche Phytotherapeutika. Ein Tee mit diesen Heilpflanzen kann die Schlafqualität verbessern und nervöse Unruhezustände lindern. Dadurch werden Kopfschmerzen, die durch die labile Psyche mitverursacht werden, verhindert oder abgeschwächt.

Auch in der **Aromatherapie** gibt es Möglichkeiten, die Migräne günstig zu beeinflussen. Folgende ätherische Öle sind zum Beispiel hilfreich, um Kopfschmerzen oder einen Migräneanfall zu lindern bzw. künftigen Anfällen vorzubeugen: **Basilikum, Eukalyptus, Majoran, Minze, Melisse, Lavendel, Rosmarin, Thymian oder Zitrone**.

Man kann die Öle einzeln oder gemischt mit einem Trägeröl für eine **Duftölmassage** im Bereich der verspannten Schultern, des Nackens bzw. Schläfen verwenden. Auch in der **Aromalampe** oder für ein **Vollbad** können diese Öle angewendet werden. Wird das ätherische Öl mit einem halben Becher Schlagobers oder etwas gutem Olivenöl vermischt und so dann dem Badewasser zugegeben, wird zusätzlich noch der Haut etwas Gutes getan. Tipp für eine **Schläfenmassage**: 20 Tropfen 10%iges Pfefferminzöl mit 10 ml Jojobaöl mischen, etwas auf Stirn und Schläfen auftragen und mit sanft kreisenden Bewegungen einmassieren. Nach einer Viertelstunde wiederholen.



Vital- stoffe für Ihr Wohl- befinden



**Mutterkraut
Ingwer**
60 Kapseln
Art.Nr.: 7402647
PZN (A): 4865808
PZN (D): 14300728

 Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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

bezahlte Anzeige



VEGAN

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Besenreiser

Nicht nur ein kosmetisches Problem

Besenreiser zeichnen sich als feine Schlangenlinien rötlich-bläulich von der Haut ab und verleiden so mancher Frau das Tragen eines kurzen Rockes. Meist sind die Besenreiser harmlos und daher nur ein kosmetisches Problem. Aber sie sind auch ein Warnzeichen, ein Hinweis darauf, dass das venöse System schwach ist. Schwere Beine, Krampfadern und Venenentzündungen könnten folgen.

Frauen ärgern sich meist, wenn sie die ersten **Besenreiser** an ihren Beinen entdecken. Sie zeigen sich als **feine dunkelblaue Striche und rötliche Flecken** und verursachen normalerweise keine weiteren Symptome. Besenreiser sind kleine veränderte Venen, die direkt in der Oberhaut liegen und dadurch sichtbar werden.

Sie stellen noch **keine Krankheit** dar, können jedoch einen Hinweis liefern auf eine Erkrankung der tiefer liegenden Venen. Deshalb ist es wichtig, vor einer Behandlung der Besenreiser (Verödung, Laser) zu prüfen, ob nicht auch tieferliegende Venen betroffen sind und eine **Krampfaderneigung oder Veneninsuffizienz** vorliegt.

Das Bindegewebe und die Muskulatur um die Beinvenen spielen eine wichtige Rolle für die gesunde Funktion dieser Blutgefäße. Häufigste Ursache für Besenreiser ist eine **Bindegewebsschwäche**. Dadurch staut sich das venöse Blut in den feinen, unter der Haut liegenden, Venen und diese treten deutlicher hervor. Neben einer erblichen

Veranlagung zur Bindegewebsschwäche spielen auch **Hormone** eine Rolle. Östrogene z.B. führen zur Erschlaffung der Venenwände. Daher treten Besenreiser **in der Schwangerschaft und vor der Menstruation vermehrt** auf. Auch **Übergewicht und Bewegungsmangel** (langes Sitzen) begünstigen deren Entstehen.

Solange aber nur die oberflächlichen kleinsten Venen betroffen sind, geht keine Gefahr aus und man spricht nicht von einer Erkrankung. Um einer **tiefgehenden Venenschwäche vorzubeugen**, ist es sinnvoll, bereits jetzt auf entsprechende **Beinvenengymnastik** zu achten.

Bei langem Stehen und Sitzen sollte man immer wieder die „**Muskelpumpe**“ betätigen, indem man sich abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Ferse stellt und diese jeweils fest in den Boden drückt (etwa 15 Wiederholungen, mehrmals täglich). Im Sitzen (am Sessel weit vor rutschen) abwechselnd die Fersen heben und senken, die Fußspitze am Boden lassen.



bezahlte Anzeige

60 KAPSELN
Espara
Buchweizen Rutin
Rotes Weinlaub
Mg Magnesium
VEGAN
SCHÜTTUNG • VENEN

100 ml
Espara
Weinlaub Creme
mit
Rosskastanie
Hamamelis
und weiteren Pflanzenstoffen

Für Ihre Beine

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Buchweizen-
Rutin**

60 Kapseln

PZN (A): 2641482

PZN (D): 11032109

**Weinlaub
Creme**

100 ml

PZN (A): 3085149

PZN (D): 10842674

Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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



Hausstauballergie

Warum juckt und rinnt die Nase?

Unter einer Hausstauballergie versteht man allergische Reaktionen auf Eiweißstoffe im Milbenkot. Die Milbe selbst versteckt sich gerne in Bettdecken, Matratzen, Kuscheltieren, Polstermöbeln und Teppichen. Der Kot löst ein allergisches Geschehen aus, das zu schweren Hustenanfällen, Atemnot und Asthma führen kann und ist für etwa 25% aller Allergien verantwortlich.

Bei einer **Allergie** schießt das Abwehrsystem über das Ziel hinaus und der Körper antwortet auf an und für sich harmlose Stoffe mit einer massiven Produktion von Abwehrstoffen. Um es gleich vorweg zu nehmen, **eine Milbenallergie hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun**. Denn Milben finden sich in jedem Haushalt - ob reinlich oder nicht. Diese kleinen Tierchen ernähren sich von Hautschuppen, die unser Körper reichlich abstößt. Der **Milbenkot**, der sich mit dem Hausstaub vermischt, wird bei jedem Luftzug (z.B. beim Betten aufschütteln, beim Staubwischen, etc.) aufgewirbelt und dann von uns eingeatmet.

Daraufhin beginnt der Körper mit der **Ausschüttung von Histamin**, einem Entzündungsstoff, der in erster Linie für die allergischen Symptome verantwortlich ist. Dadurch kommt es zu **gereizten Schleimhäuten, Dauerschnupfen, Niesanfällen, juckenden Augen und Halsbrennen**. Wer nichts gegen die Hausstauballergie unternimmt, kann in weiterer Folge Asthmaanfälle bekommen.

Wer an einer Allergie leidet, muss das auslösende Allergen meiden, was im Fall der Hausstaubmilbe gar nicht so einfach ist. Man muss den Milben die Nahrungsgrundlage entziehen und sie somit verhungern lassen. Je weniger Milben, desto weniger Milbenkot ist die einfache Rechnung, aber wie macht man das?

- Betten oft und gründlich lüften
- Matratzen absaugen und mind. 1 mal im Jahr nass reinigen
- milbenundurchlässige Bezüge verwenden
- Zimmer oft und gründlich lüften
- Staublagerplätze reduzieren (keine Gardinen oder Pflanzen mit vielen Blättern)
- Staubsauger mit Mikrofilter verwenden
- Plüschtiere regelmäßig waschen oder für 1 Tag einfrieren
- Keinen Luftbefeuchter verwenden

Für manche Menschen eignet sich auch eine **Hyposensibilisierung**. Hausstauballergiker sollten keine Krebs- und Schalentiere essen, da diese dasselbe Eiweiß wie der Milbenkot, Tropomyosin, enthalten und schwere allergische Reaktionen auslösen können.

Wenn die
Nase
zu jucken
beginnt



bezahlte Anzeige

Besuchen Sie uns auf Facebook!

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Anti-Pollen
Alchem. Essenz
30 ml**

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

**Ägyptisches
Schwarzkümmel-Öl
100 ml**

PZN (A): 2945236
PZN (D): 03644695

auch als Kapseln
zu 75 und 250 Stück erhältlich

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

Brennnessel

Die Frühjahrskur-Pflanze

Fast jeder kennt sie, nur wenige mögen sie, denn sie gilt vielen als lästiges Unkraut. Doch das ist sie keinesfalls - die Brennnessel. Auch wenn sie ihren Namen zu Recht trägt und lästiges Brennen auf der Haut verursacht, wenn man sie berührt, so ist sie doch eine ganz hervorragende Heilpflanze mit vielfältiger Wirkung, die für nahezu alle Beschwerden verwendet werden kann.

Besonders im Frühjahr, wenn so mancher an eine **Entschlackungskur** denkt, wird die Brennnessel in den Fokus des Interesses gerückt. Sie ist ein ideales Kräftigungsmittel, das den gesamten Stoffwechsel anregt.

Vergleicht man die Brennnessel mit „normalen Salaten“, dann ist sie diesen **hinsichtlich Inhaltsstoffe weit überlegen**: sie enthält etwa 30 mal mehr Vitamin C, 50 mal mehr Eisen und 25 mal mehr Magnesium als Kopfsalat. **Urtica**, so der lateinische Name, enthält zudem Phosphor, Kalium, Kalzium, Silizium, Mangan, die Vitamine A, E, K, B2, Carotinoide, Flavonoide und Gerbstoffe.

Die Brennnessel wirkt **harntreibend, abschwellend, entzündungshemmend, stoffwechselaktivierend und blutreinigend**. Im Frühjahr eignet sich eine Brennnessel-Kur, um den Körper zu entsäuern und zu reinigen. Die Blutbildung wird angeregt, Leber und Niere gestärkt. Auch die Abwehrkräfte profitieren von der Brennnessel. Für einen Brennnessel-Tee setzt man frische oder ge-



trocknete Blätter an und trinkt am besten 3x täglich 1 Tasse für 4-6 Wochen.

Nicht nur die Blätter finden Anwendung sondern auch die **Samen** (Kräftigungsmittel) und die **Wurzel** (Prostatavergrößerung).

Die Brennnessel ist aber nicht nur für den Menschen wichtig sondern **auch für die Tiere**. Weiß man, dass Schmetterlinge wie Admiral, Kleiner Fuchs und Pfauenaugen völlig **auf die Brennnessel als Nahrungspflanze angewiesen** sind, dann überlegt man vielleicht, ob man dieses „Unkraut“ nicht besser doch im Garten stehen lässt.

Die wichtigsten Einsatzgebiete der Brennnessel sind:

- Entwässerung, Entschlackung
- Stoffwechselaktivierung
- Blutreinigung
- Frühjahrsmüdigkeit
- Abwehrstärkung
- Nieren- und Blasenentzündung
- Gicht und Muskelrheuma
- Ödeme
- Prostatabeschwerden und Blasenleiden

Spargel Brennnessel
60 KAPSELN
VEGAN
STOFFWECHSEL

Für Ihre Frühjahrskur

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Spargel Brennnessel
60 Kapseln
Art.Nr.: 7402258
PZN (A): 4267473
PZN (D): 10770650

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



Stress und Immunsystem

Warum ist Vitamin C wichtig?

Dass Vitamin C eine immunmodulierende Wirkungsweise besitzt, ist allgemein bekannt, ebenso wie die Tatsache, dass chronischer Stress das Immunsystem unterdrückt. Dies legte die Vermutung nahe, dass eine Vitamin C-Verabreichung in Stresssituationen empfehlenswert sei. Wissenschaftler in China untersuchten vor kurzem, ob es dafür einen wissenschaftlichen Nachweis gibt.

Die in **Stresssituationen** vermehrte Produktion von Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, die akut sogar das Immunsystem aktivieren kann, führt in chronischen Situationen zur Schwächung der Abwehrkraft. Wer unter chronischem Stress leidet, wird daher schneller krank und langsamer wieder gesund.

Was ist eigentlich Stress? Das Wort kommt aus dem Lateinischen „stringere“ und bedeutet so viel wie „anspannen“. Es ist die evolutionsbiologisch angelegte, intensive **Alarmreaktion des gesamten Organismus** („Flucht oder Kampf“) auf Gefahr. Während einer Stresssituation kommt es im Körper zur Ausschüttung sogenannter **Stresshormone**. Das sind biochemische Botenstoffe (Katecholamine und Glucocorticoide), die die Anpassungen des Körpers an besondere Belastungssituationen bewirken. Die Botenstoffe setzen nämlich Energiereserven frei, die dem Körper ermöglichen, vor dem Angreifer (dem Stressfaktor) davonzurennen oder mit ihm zu kämpfen. **Adrenalin** ist ein Muntermacher, der die physischen Kräfte

steigert und unsere Sinne schärft. Für unsere Vorfahren war das sehr wichtig und entschied über Überleben oder nicht. **Zusätzliche Energie und absolute Wachsamkeit** konnten der ausschlaggebende Faktor sein, die lebensbedrohende Situation abzuwenden. Adrenalin erhöht Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz und bewirkt eine Anspannung der Muskeln. Bei hohem Adrenalin-Spiegel sind wir zu Leistungen fähig, für die uns unter normalen Umständen die Kraft, die Ausdauer und der Mut fehlen würden.

Chronischer Stress, also starke Belastungen über einen langen Zeitraum hinaus, sind aber **gänzlich kontraproduktiv** – ja ungesund. Diesen Stress bezeichnet man als **Distress**. Er ist oft verbunden mit einer unterschwelligem Entzündung, schlechter Wundheilung und vor allem mit erhöhter Infektanfälligkeit. Der **anhaltend hohe Glucocorticoidspiegel** ist dafür verantwortlich. In einer jüngsten Studie in Pittsburgh (USA) untersuchten die Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen dem Cortisolspiegel im Speichel und der Entwicklung eines

G'SUNDE INFO



Abnehmen durch Atmen?

Ist es vorbei mit Diäten und Co?

Nein, natürlich nicht! Wer abnehmen will, muss seine tägliche Kalorienzufuhr reduzieren und Bewegung machen, aber **auch richtiges Atmen** ist wichtig. Denn wer nicht richtig atmet, verliert viel schwerer Gewicht.

Bei falschem, flachem Atmen wird der Körper **nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt**. Dieser ist aber notwendig, um die **Fettpolster abzubauen**, indem sie in Energie umgewandelt werden. Experten empfehlen daher, sechsmal pro Stunde tief aus- und ein zu atmen, bevorzugt natürlich an der frischen Luft.

grippalen Infektes. Dabei wurde die These, **dass ein hoher Cortisolspiegel zur Suppression der Immunantwort führt**, unterstützt. Was macht dieses Cortisol? Es hemmt die Freisetzung von proteolytischen Enzymen, wodurch die unspezifische Abwehr verringert wird. Außerdem unterdrückt Cortison die Funktion der weißen Blutkörperchen und die spezifische Abwehr durch verringerte Produktion von Antikörpern.

In der erwähnten Studie in China hatte man festgestellt, dass grippebedingte Lungenentzündung viel häufiger auftrat, wenn es vorher zu chronischen Stresssituationen kam, als bei Personen ohne Stressbelastung. Die **vermehrte Aufnahme von Vitamin C** verbesserte die durch das Cortisol verminderte Immunabwehr und **senkte den oxidativen Stress** in der Lunge und die Entzündung. Vitamin C ist also wichtig für die Stresstoleranz! In der Hypophyse und der Nebennierenrinde, Organe, die im Stressgeschehen eine wichtige Rolle spielen, sind die Vitamin C-Spiegel sehr hoch. Auch in der Leber und im Gehirn findet man viel davon.

Vitamin C halbiert bei Personen mit Stress das Risiko für Erkältungskrankheiten mit Hilfe der Immunmodulation, d.h. es bringt die Abwehrreaktion rasch in Gang und schützt auch vor überschießenden Entzündungen. In einer laufenden Beobachtungsstudie wurde festgestellt, **dass zu Beginn einer Atemwegserkrankung ein deutlicher Vitamin C-Mangel herrscht**. In stres-

sigen Situationen sinkt der Vitamin C Spiegel rasch ab – man kann sagen, **Stress ist ein Vitamin C Killer**. Dies ist unter anderem auf die antioxidative Wirkung zurück zu führen. Bei starker Belastung werden viele Freie Radikale gebildet und dadurch Vitamin C als Antioxidans in hoher Menge verbraucht. Somit steht es dann nicht mehr für die Immunmodulation zur Verfügung, die aufgrund des hohen Cortisolspiegels während chronischem Stress sehr wichtig wäre. Ausreichende Zufuhr von Vitamin C ist in solchen Situationen daher von großer Bedeutung, damit auch hier das Abwehrsystem noch effektiv arbeiten kann.

Was kann man sonst noch tun, um Stress nicht negativ zu empfinden? Zunächst sollte man den Zustand analysieren: „Welche Situationen empfinde ich als negativ?“ Daraus ergeben sich dann **Strategien, wie die Stressfaktoren reduziert** werden können. Weiters kann man versuchen, negativ bewertete Belastungen in positiv oder zumindest neutral bewertete umzuformulieren. Es ist auch wichtig, eine Balance zu finden, zwischen Leistung und anderen Lebensbereichen. Denn wer viel Spaß hat und oft herzlich lacht, der wird auch so manche stressige Situation leichter meistern.

Pflanzenmittel wie z.B. die Melisse, die Rosenwurz oder der Sibirische Ginseng tragen zu einer entspannten und harmonisierten Einstellung bei und helfen, die natürliche Balance zu finden.



Für das innere Gleichgewicht

erhältlich in Apotheken, Drogereien und Reformhäusern



Stress-Balance
60 Kapseln
Art.Nr.: 7402739
PZN (A): 4945938
PZN (D): 15239758

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



Mini Molars Cambodia

Gemeinsam Hoffnung schenken

In diesem Sommer wird das Hilfsprojekt „Mini Molars Cambodia (Kambodscha) e.V.“, das von dem Hamburger Zahnarzt Dr. Ulf Zuschlag und seiner Frau Sombo ins Leben gerufen wurde, stolze vier Jahre alt. Vieles hat sich seit den Anfängen verändert. Dank des zahnärztlichen Hilfsprojekts können Kinder eine hygienische und medizinisch verantwortungsvolle, zahnmedizinische Versorgung erhalten.

Still, fast bewegungslos sitzt die achtjährige Srey Thom auf dem Behandlungsstuhl der **mobilen Zahnarztpraxis** und wartet darauf, dass sich **Dr. Zuschlag und das Team von Mini Molars** ihre Zähne ansehen werden. Gebannt verfolgt sie jede Bewegung der Mitarbeiterin. Lediglich das Wippen ihrer Finger auf dem Stuhl zeugt von ihrer Nervosität. Wenn man jetzt das Glück hat in der Nähe der Angk Portinhean Pagode in der Millionenstadt Phnom Penh zu leben, stehen die Chancen gut, **Hilfe zu bekommen, wo es bisher keine gab.**

Dank des **zahnärztlichen Hilfsprojekts „Mini Molars Cambodia e.V.“** erhalten mittlerweile schon mehr als ein Drittel der 15.000 Kinder der Umgebung eine hygienische und medizinisch verantwortungsvolle, zahnmedizinische Versorgung.

Auf den Straßen des Slums toben kleine Kinder einem Ball hinterher. Hunde bellen, ein Affe sitzt neben einer Holzhütte und wühlt im Plastikmüll. Es ist heiß, 36 °Celsius und 80% Luftfeuchtigkeit machen das Atmen schwer. Die Luft ist erfüllt von süßlichem Essensduft und dem Gestank der Abfälle, die sich zwischen den Hütten zu Bergen türmen.



Diese Kinder ihrem Schicksal zu überlassen, kam für das Team von Mini Molars Cambodia e.V. nicht in Frage. Sie erweiterten ihr Team 2016 um drei mobile Behandlungseinheiten und sind seither auch in abgelegenen Regionen unterwegs.

„Themen, wie **gesunde Ernährung und Mundhygiene**, stehen in diesen Lebenssituationen nicht gerade im Vordergrund“, sagt Sombo Zuschlag. „Zumal **Zahnbürsten und Zahnpasta** ohnehin für die meisten hier **unerschwinglich** sind.“

Neben furchtbaren Zahnschmerzen gibt es aber noch ein weiteres Problem für Kinder wie Srey Thom. Wer der Armut entfliehen möchte, braucht **Bildung und Arbeit**. Arbeit gibt es hier im Tourismus genug, aber **wer eingestellt werden will braucht ein strahlendes Lächeln mit Zähnen im Mund** - alle anderen haben keine Chance.

Für nur **10 Euro pro Jahr**, können wir vor Ort ein Kind ein Jahr lang zahnmedizinisch versorgen“, sagt Dr. Ulf Zuschlag und versichert: „**Jede Spende hilft und kommt bei den Kindern an.**“

Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG

IBAN: DE65 3006 0601 0002 9066 60

BIC: DAAEDEDXXX

Richard-Oskar-Mattern-Straße 6
40547 Düsseldorf, Deutschland

Mini Molars Cambodia e.V.

<https://www.minimolars.de>

Dr. Ulf Zuschlag

Maria-Louisen-Straße 3

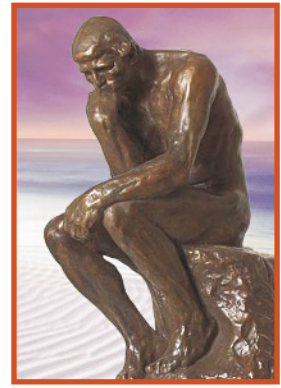
22301 Hamburg, Deutschland

E-mail: smile@minimolars.de

Gehirn-Jogging

Mentales Training zwischendurch

Auch diesmal wollen wir wieder unsere mentalen Fähigkeiten trainieren. Dazu ein paar Brückenwörter. Und erneut ein paar durchaus kräftige Kopfnüsse zu den Grundlagen des Rechnens. Das übliche und diesmal etwas modernere Bilderrätsel ist auch wieder dabei. Die Auflösungen hierzu finden Sie wie immer auf Seite 14.



Brückenwörter

Bei den folgenden Wortpaaren „fehlt“ ein Mittelteil. Finden sie diesen und sie erhalten je zwei unabhängige zusammengesetzte Wörter, z.B. WALD-WEG | WEG-MACHER

Rechenzeichen

Setzen Sie in den folgenden Rechnungen **die richtigen Rechenzeichen**. Aber beachten Sie: Punktrechnung vor Strichrechnung. Es werden **keine Klammern** verwendet.

- | | | | | | | |
|-----------|------|--------|---|---|---|--------|
| 1. APFEL | | KRONE | 4 | 4 | 4 | 4 = 8 |
| 2. NIEDER | | STEG | 4 | 4 | 4 | 4 = 0 |
| 3. HUF | | MANGEL | 4 | 4 | 4 | 4 = 9 |
| 4. EBEN | | HAUS | 4 | 4 | 4 | 4 = 24 |
| 5. FEDER | | DECKE | 4 | 4 | 4 | 4 = 17 |

10 Fehler

Beim nachstehenden Bild (MARVEL-Comics, „Astonishing X-Men“) haben wir 10 minimale Fehler hinein retuschiert. Können Sie diese finden?





Sommerküche mit Ingwer

Rezepte mit der geschmackvollen Knolle

Ingwer verleiht nicht nur den Speisen einen gewissen Pep, sondern ist auch eine wertvolle Heilpflanze (z.B. bei Kopfschmerzen, zu lesen im Titelthema). Die ursprünglich aus Asien stammende Wurzel erfreut sich zunehmend auch bei uns großer Beliebtheit und ist aus vielen Speisen nicht mehr wegzudenken. Hier nun zwei Rezepte für die leichte Sommerküche.

Karfiol mit Zucchini-Karotten-Curry

Zutaten (4 Personen)

1 Stk. Karfiol, 6 Karotten, 4 Stk. Frühlingszwiebel, 4 kleine Zucchini, 1 rote Chilischote, 3 EL Olivenöl, Safran, 1 TL Kurkuma, 0,5 TL Ingwer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Msp Pfeffer, 400 ml Kokosmilch, 10 Tr Zitronensaft

Zubereitung

Karfiol waschen und die Röschen vom Stiel trennen. Karotten schälen, halbieren und schräg in 4 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebel und halbierte Zucchini ebenfalls in 4 cm große Stücke schneiden.

Den Karfiol in gesalzenem Wasser etwa 8 Min. bissfest kochen. Nach etwa 3 Minuten die Karotten, Zucchini und Zwiebelstücke dazu geben. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Gewürze dazu geben, dann darin das Gemüse ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun noch Kokosmilch und Zitronensaft dazu geben und kurz aufkochen. Dazu passt Reis.

Fruchtig-scharfes Kirschen-Chutney

Zutaten (4 Personen)

500 g Kirschen, 80 g brauner Zucker, 1 Stk. Ingwer, 1 Prise Pfeffer, 80 ml Essig, 1 Chilischote, 1 Zwiebel, 2 TL Butter

Zubereitung

Kirschen waschen, entsteinen und mit Ingwer, Zucker und Pfeffer vermischt ca. 1 Stunde ruhen lassen. Zwiebel fein hacken und mit der feingeschnittenen Chili in der Butter leicht anrösten, Kirschen zufügen und mit Essig aufgießen und bei geringer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Konsistenz fest ist. Salzen und bei Bedarf pürieren. Passt gut zu Fleisch oder süßen Gerichten. Kann, heiß in Gläser gefüllt, auch gut aufbewahrt werden.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Brückenwörter:

1. APFEL -**BAUM**- KRONE
 2. NIEDER -**LANDE**- STEG
 3. HUF -**EISEN**- MANGEL
 4. EBEN -**HOLZ**- HAUS
 5. FEDER -**DAUNEN**- DECKE
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus möglich)

Wörter entwirren:

$$4 + [4 - 4] + 4 = 8$$

$$[4 \times 4] - [4 \times 4] = 0$$

$$[4 \div 4] + 4 + 4 = 9$$

$$4 + 4 + [4 \times 4] = 24$$

$$[4 \times 4] + [4 \div 4] = 17$$

Die eckigen Klammern dienen nur der besseren Nachvollziehbarkeit. Andere Lösungsmöglichkeiten sind natürlich auch möglich.

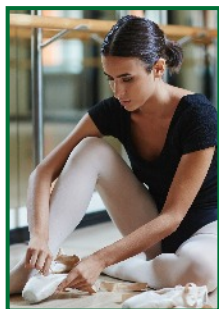
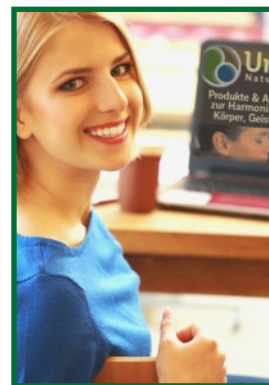
10 Fehler:



Frühling, Sommer online

Ratgeber & Tipps aus dem Internet

Kommen Frühjahr und Sommer - braucht es entsprechende Tipps. Solche finden Sie auf den vorgestellten Seiten. Für das alljährliche Wohlbefinden (nicht nur die Bikinifigur!), für das Sprachwissen auf allfälligen Urlaubsreisen oder ganzheitliche Informationstipps – als sinnvolle Ergänzung schulmedizinischer Methoden. In diesem Sinne: das Jahr kann kommen.



Nicht nur im Frühjahr

Greifen Sie in der Kantine zu Gemüseauflauf statt Hähnchen mit Pommes und machen Sie ein paar Yoga-Übungen auf dem Wohnzimmerteppich, bevor Sie zum Abendessen schreiten. Auf **gesundheit.de** finden Sie das ganze Jahr über viele Tipps - nicht nur, um weitestgehend entspannt durch Frühjahr und Sommer zu kommen.

<https://www.gesundheit.de/familie/freizeit-und-zuhause>



Sommer, Sonne, Reisezeit

Kommen Frühling und Sommer, kommt auch die Reiselust wieder. Auf der Website von **Leo** finden Sie neben dem beliebten Wörterbuch noch weitere hilfreiche Online-Lexika. In der Rubrik **Kurse** bietet leo.de auch unterschiedlichste Sprachkurse an. Nicht nur für den nächsten Urlaub, sondern auch für's **tägliche Lernen & Weiterbilden**.

<https://www.leo.org>



Wohlbefinden allgemein

Das FORUM VIA SANITAS ist ein ganzheitsmedizinisches und naturheilkundliches **Netzwerk für Ärzte und Therapeuten** aus Österreich, Deutschland und der Schweiz. Wir wollen den Stellenwert der **Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde** im modernen Gesundheitswesen stärken – als sinnvolle Ergänzung schulmedizinischer Methoden.

<https://forumviasanitas.org>

G'SUNDE INFO



Kohlenhydrate doch besser als ihr Ruf

Australische Forscher haben Beweis erbracht

Glaubt man manchen Diätetempfehlungen, dann sind **Kohlenhydrate** das wahre „Gift“. Aber: **nur ein zu viel oder ein zu einseitig** ist schädlich, nicht das Normalmaß.

Dazu haben Forscher in Australien herausgefunden, dass Kohlenhydrate **wichtig sind für die Produktion des Fibroblasten-Wachstums-Faktor 21**, welcher hilft, den Stoffwechsel zu regulieren, den Appetit zu kontrollieren und das Immunsystem anzuregen. Fehlen Kohlenhydrate, kann das unseren Stoffwechsel negativ beeinflussen.



Mikronährstoffe

Die Niere - das wichtige Ausscheidungsorgan

Unsere Niere ist, so wie auch die Leber, für die Ausscheidung schädlicher Stoffwechselprodukte wichtig. Im Gegensatz zur Leber allerdings kann die Niere sich nicht so gut regenerieren und einmal entstandene Schäden können nur selten vollständig behoben werden. Grund genug, sich auch mit diesem Organ einmal näher zu befassen und an regelmäßige Nierenreinigung zu denken.

Chronische Nierenerkrankungen, bei denen sich die Abfallprodukte des Stoffwechsels im Organismus ansammeln, sind bei alternden Erwachsenen gar nicht so selten (etwa 4% der Bevölkerung) und man geht davon aus, dass die Häufigkeit ansteigen wird. Durch die **Ansammlung von „Abfallstoffen“** werden die Organe und Funktionssysteme in Mitleidenschaft gezogen und das Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben, steigt stark an.

Die Niere ist ein paariges, bohnenförmiges Organ, das sich seitlich der Wirbelsäule etwas unterhalb des Rippenbogens befindet und teilweise von der 11./12. Rippe bedeckt wird. Die 3 Hauptaufgaben der Niere sind: **Ausscheidung, Regulation und Produktion**. Pro Minute fließen in etwa 1,2 l Blut durch die Niere. Dieses wird in den **Nephronen** (funktionelle Einheiten aus Nierenkörperchen und Nierenkanälchen) der Nierenrinde gefiltert und der **Primärharn** (ca. 180 l am Tag) gewonnen. Dieser Primärharn durchläuft nun mehrere Stationen und es werden Wasser, Eiweiße und Zucker zurückgewonnen und nur etwa 1,8 l Harn verlassen täglich den Körper. Die **harnpflichtigen giftigen Stoffe** wie z.B. Ammoniak, Harnsäure, Harnstoff und Kreatinin werden mit dem Harn ausgeschieden. Ist die Funktion der Nieren gestört, so häufen sich diese Stoffe an und führen zu Schädigungen.

Neben dieser blutreinigenden Funktion sorgt die Niere für die **Regulation des Elektrolyt- und Wasserhaushaltes**, da sie bedarfsgerecht Wasser und Mineralsalze ausscheidet oder zurückhält. Auch für die **Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichtes** ist die Niere von Bedeutung. Als Produktionsorgan spielt die Niere eine Rolle

in der **Bildung von blutdruckregulierenden Hormonen und von Erythropoetin** (für die Bildung der roten Blutkörperchen wichtig) sowie in der **Aktivierung von Vitamin D**.

Störungen der Nieren verlaufen meist über eine lange Zeit hinweg stumm. Man spürt dieses Ausscheidungsorgan nicht oder es meldet sich mit so **unspezifischen Symptomen**, dass man an alles Mögliche, nur nicht an die Niere, denkt. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Rücken- oder Bauchschmerzen können Zeichen verschiedenster Probleme sein und werden oft gar nicht ernst genommen. Daher werden Nierenerkrankungen oft sehr spät diagnostiziert; meist erst dann, wenn man Blut im Urin hat und eindeutige Schmerzen im unteren Rücken.

Was kann man vorbeugend tun?

Manche Nährstoffe haben günstigen Einfluss auf die Funktion der Nieren. Im Rahmen ihrer Entgiftungsfunktion ist die Niere starkem oxidativem Stress (Belastung durch Freie Radikale) ausgesetzt und daher ist die **ausreichende Versorgung mit Antioxidantien** wichtig. Forscher haben herausgefunden, dass **Co-Enzym Q10** das Fortschreiten von Nierenerkrankungen im Endstadium verringern oder sogar umkehren kann. Die vitaminähnliche Substanz Q10 erhöht die antioxidative Kapazität des Körpers.

Vitamin E hat ebenfalls starke antioxidative Wirkung und auch hier haben Studien nachgewiesen, dass dieses Vitamin das Nierenversagen verlangsamen kann und Tocopherol als Begleittherapie zur Verlängerung der Nierenfunktion sinnvoll ist. Ein weiterer antioxidativ wirkender Vitalstoff ist die **Al-**



pha-Liponsäure (auch als Lipoidsäure bezeichnet). Sie ist sowohl fett- als auch wasserlöslich und kann daher in jedem Teil der Zelle ihre antioxidative Wirkung entfalten. Studien deuten darauf hin, dass die Liponsäure die Nieren sicher und wirksam vor toxischen Schädigungen schützen kann.

Flüssigkeitszufuhr ist für die Niere wichtig, denn sie soll ja genügend Harn produzieren können, um ihrer Entgiftungsfunktion nachzukommen. Am besten ist es, die Flüssigkeit **in Form von Wasser oder Tee** (ungesüßt) zu sich zu nehmen. Wenn man einen Teil der täglichen Trinkmenge mit einem Schuss frischem Zitronensaft vermischt, dann kann man auch Einiges gegen Nierensteine tun. Die Citrate im Zitronensaft können nämlich beginnende Steine (Harnsäure-, Cystein- oder calciumhaltige Steine) regelrecht auflösen. Besteht jedoch bereits eine Nierenschwäche, muss man beim Trinken Vorsicht walten lassen und am besten mit dem Arzt die Trinkmenge besprechen.

Heilpflanzen, die die **Entwässerung fördern**, sind ebenfalls für eine Nierenkur geeignet. Dazu gehören etwa **Birke, Brennnessel, Goldrute, Schachtelhalm und Hauhechel**. Die Goldrute wird seit Jahrhunderten in Europa zur Behandlung von Infektionen der Harnwege und von Nierensteinen verwendet. Sie wirkt harntreibend, antioxidativ sowie antibakteriell.

Pyridoxamin (eine Form des Vitamin B6) schützt die Nieren, denn es **bekämpft die Bildung von AGE** (Advanced Glykation End Product), eine unumkehrbare Eiweiß-Zucker-Verbindung, die im Stoffwechsel entsteht und auch über die Nahrung aufgenommen wird. AGE steht in engem Zusammenhang mit **Arteriosklerose** und wird auch für die diabetischen Folgeschäden z.B. an der Niere verantwortlich gemacht. Auch **Carnosin** kann die Bildung von AGE verhindern.

Wie bereits erwähnt, ist die Niere für die Aktivierung des Vitamin D zuständig. Daher kann es bei beginnender Nierenfunktionsstörung zu einem Vitamin D-Mangel kommen und eine zusätzliche Vitamin D-Versorgung kann nötig werden.

Da **Diabetes und Übergewicht** Risikofaktoren für die Entstehung einer Nierenerkrankung sind, ist deren Vorbeugung natürlich sehr wichtig. Auch ein hoher Blutdruck führt über die Jahre hin zu einer Belastung und Schädigung der Niere. Während einer Nierenkur sollte man auf Alkohol verzichten.

Wohltuend für die Harnwege

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Goldrute-
Birke
Compositum
Alchem. Essenz
30 ml**

Art.Nr.: 7101571
PZN (A): 4040019

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



Komplementärmethoden

Bioresonanz & Substanzschwingungen

Bioresonanz und speziell die Bioresonanz nach Paul Schmidt erklärt man am einfachsten an einem Beispiel aus der Natur. Die älteste Form der Bioresonanz ist sicherlich unser Sonnenlicht. Gelangt Sonnenlicht auf unsere Haut, werden Regulationen ausgelöst. Der Grund dafür ist aber nicht etwa die Erwärmung der Haut, sondern der ultraviolette Anteil, der im Sonnenlicht enthalten ist.

Ultraviolettes Licht ist also in der Lage, die Pigmentbildung anzuregen. In unserer Haut ist somit ein **Regulationssystem** integriert, welches genau bei Frequenzen des Sonnenlichts die Haut pigmentiert, d.h. braun erscheinen lässt. Die Pigmentierung der Haut ist **nur eine der Regulationen**, die durch das Sonnenlicht ausgelöst werden, so wird beispielsweise auch die **Produktion von Vitamin D** angeregt. Es ist leicht verständlich, dass neben dem schmalen Frequenzband des Sonnenlichts auch andere Frequenzen existieren, die wiederum die ihnen eigenen Regulationen auslösen.

Paul Schmidt war es, der bereits im Jahre 1976 diese Zusammenhänge erkannte. Er begründete damit die exogene (von außen einwirkende) Bioresonanz, die heute seinen Namen trägt. Besonderer Schwerpunkt des Verfahrens ist die **Erkennung und Ausschaltung von ursächlichen Einflüssen auf unsere Gesundheit**, wie Geopathie, Elektromog, schlechte Ernährung usw. Sein Leitsatz war: „Der ursachenorientierte Behandlungsansatz ist der Nachhaltigste!“

Über 5500 naturheilkundlich orientierte Ärzte und Heilpraktiker wenden allein in Deutschland die Bioresonanz nach Paul Schmidt an, sowie viele Human- und Veterinärmediziner. Auch in Österreich wird die Bioresonanz nach Paul Schmidt von Human- und Veterinärenergetikern in steigendem Maße angewendet.

Durch die **Ausschaltung bzw. Reduktion von Störfeldern** fördern und regulieren wir die **Selbstheilungskräfte** des Körpers. Wie aber testet man grundsätzlich, ob eine ursächliche Belastung durch Elektromog, einer geologischen Störzone, Bakterien, Viren oder

Parasiten vorliegt? Wie steht es um den Säure-Basen-Haushalt? Liegen **Mangelversorgungen** von Mineralstoffen, Spurenelementen oder anderen wichtigen Bausteinen der Ernährung vor? Paul Schmidt fand die Antwort, denn er entdeckte jene Frequenzen, mit denen er **regulativ auf den gesamten Körper einwirken** konnte.

Mit der Bioresonanztestung kann ganz individuell der **aktuelle Energiestatus der Körperpolaritäten** und der Chakren ermittelt werden. Anhand des Testergebnisses können Lösungen aufgezeigt werden, um energetische Defizite in Organsystemen zu erkennen und auszugleichen. Die Bioresonanz nach Paul Schmidt ist im Human- sowie im Veterinärbereich anwendbar.

Sandra Manuela Auer

Energetikerin für
Mensch, Tier, Natur & Umwelt

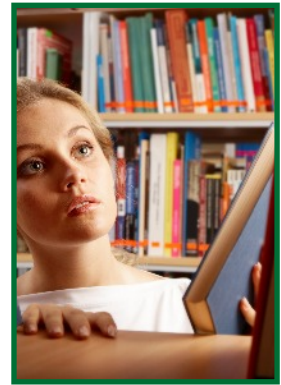
Mehr Informationen online auf:
www.if-natur.at • www.rayonex.at



Unsere Buchempfehlungen

Nachschlagewerke zu unterschiedlichen Themen

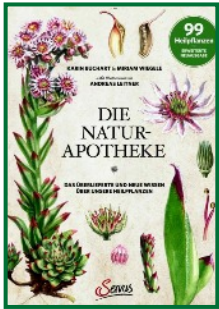
Unsere Buchtipps beinhalten diesmal drei Nachschlagewerke, die Ihnen von der Kindheit an bis ins hohe Alter dabei helfen können, für bestimmte Krankheiten entsprechende Hausmittel oder Heilpflanzen zu finden, die vorbeugend eingesetzt werden können oder eine Ergänzung zur herkömmlichen Medikation darstellen. Bei letzterem empfehlen wir gegebenenfalls eine Absprache mit ihrem Arzt.



So bleibt mein Kind natürlich gesund

von Dr. Catharina Amarell

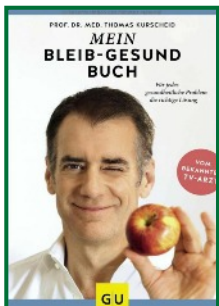
Dieses gut verständliche Nachschlagewerk sollte in keiner Familie fehlen. Ob nun **Honig statt Hustensaft** oder ein **Wadenwickel bei Fieber** - Hausmittel sind für die renommierte Kinderärztin Dr. Catharina Amarell eine gute Ergänzung zur Behandlung oder Vorbeugung. Auf fast 300 Seiten hat sie ihr gesammeltes Wissen darüber niedergeschrieben.
ZS Verlag GmbH, ISBN 3898837440



Die Naturapotheke

Von Dr. Karin Buchart und Miriam Wiegele

In der erweiterten Neuauflage stellen die beiden Heilpflanzen-Expertinnen Buchart und Wiegele noch mehr **Heilpflanzen mit deren Wirkungsweisen und Anwendungsbereichen** vor. Eine tolle Sammlung traditionellen Heilkundewissens mit wunderschönen Illustrationen. Besonders interessant auch die Anwendungsempfehlungen am Ende des Buches.
Servus Verlag, ISBN 9783710401718



Mein Bleib-Gesund-Buch

von Dr. Thomas Kurscheid

Der bekannte Fernseh-Arzt Prof. Dr. Kurscheid hat einen Gesundheitsratgeber für die Generation 50plus geschrieben. Ein Mix aus den Bereichen gesunde Ernährung, Fitness, Lifestyle sowie bewährte Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Vorsorge. „Gesundheit hängt nicht vom Zufall ab, Sie haben sie zum großen Teil selbst in der Hand!“

Verlag Gräfe und Unzer, ISBN 3833868260

So wie das Frequenzspektrum des Sonnenlichts den Vitamin D Haushalt, die Pigmentbildung oder die Bildung von Melatonin reguliert, gibt es nach unserer Erfahrung viele andere Frequenzspektren, die Regulationen in unserem Organismus auslösen können. Gemäß den Prinzipien der Bioresonanz nach Paul Schmidt wurde im MINI-RAYONEX der Frequenzgrundwert 12,50 über ein Dipolantennensystem integriert. Zellbiologische Untersuchungen zeigen, dass damit der Zellstoffwechsel und die grundsätzliche Regulationsfähigkeit des Organismus sehr positiv beeinflusst werden kann. Die Studien können auf unserer Homepage unter www.if-natur.at oder www.rayonex.at eingesehen werden.



Praxis & Büro mit Schulungszentrum

Linzer Bundesstraße 101, 5023 Salzburg-Gnigl, Österreich
Telefon: +43 (0)662 / 94 14 39 - 0
www.if-natur.at | office@if-natur.at

... für die Wünsche Ihres Körpers



Espara GmbH

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

15% Rabatt für BIOBlick-Leser

Hochwertige Nahrungsergänzung jetzt besonders günstig!



 Besuchen Sie uns
auf Facebook!

Bei Ihrer **telefonischen Bestellung** nennen Sie den Rabatt-Code „bioblick15“. Im **Online-Shop** wählen Sie „bezahlen auf Rechnung“ und geben danach im Feld „Anmerkungen“ den Rabatt-Code „bioblick15“ ein.

Nur bei Direktkauf bei Espara einmalig pro Person einlösbar bis 31.8.2019



PLAS TIK TAK TIK TAK

Petition:
SMS mit
„PLASTIK“
an 54554*

**HÖCHSTE ZEIT FÜR DEINE STIMME
GEGEN WEGWERF-PLASTIK.**

GREENPEACE

plastik.greenpeace.at

* Mit deiner SMS erklärst du dich einverstanden, dass Greenpeace deine Telefonnummer zur Kontaktaufnahme für diese Kampagne erheben, speichern & verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Fernkorngasse 10, 1100 Wien widerrufen werden. SMS-Preis laut Tarif, keine Zusatzkosten.
Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats



Vitamin B2 (Riboflavin)

Das Vitamin für den Stoffwechsel

Riboflavin oder Lactoflavin, wie das Vitamin B2 auch genannt wird, ist wirksamer Bestandteil von 60 Enzymen und für die verschiedensten Stoffwechselfvorgänge wichtig. Es spielt u. a. eine Rolle bei der Energiegewinnung, für die Nervenfunktion und den Hautstoffwechsel. Es ist zwar hitzestabil aber enorm lichtempfindlich, wodurch bei Lagerung Vitamin B2-reicher Lebensmittel der Gehalt rasch absinkt.

Vitamin B2 ist Bestandteil der Coenzyme FAD (Flavinadenindinucleotid) und FMN (Flavinmononucleotid), die eine wichtige Rolle als Elektronenüberträger im Stoffwechsel spielen. Die **Zellatmung und daraus die Energiegewinnung** sind ohne Riboflavin nicht möglich.

Das Vitamin B2 sorgt für **gesundes Wachstum von Haaren und Nägeln** und ist wichtig für den **Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel**. Auch Haut und Schleimhäute brauchen genügend Riboflavin.

Vitamin B2 ist notwendig, um **verbrauchtes Glutathion** (ein wichtiger Radikalfänger) wieder zur regenerieren und einsatzbereit zu machen. Dieses Glutathion schützt unter anderem das Auge vor den schädlichen Einflüssen des Sonnenlichtes und kommt daher auch in höherer Konzentration in der Augenlinse vor. Vitamin B2 hilft damit, das Auge gesund zu erhalten und Katarakt (eine Trübung der Augenlinse) vorzubeugen.

Vitamin B2 findet man **vor allem in tierischen Lebensmitteln** wie Fleisch und Fisch, Leber, Milchprodukten und Eiern.

Aber auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln kann Vitamin B2 vorhanden sein wie z.B. in **gelben Paprika, Brokkoli, Erbsen oder Vollkorngetreideprodukten**.

Ein Mangel an Riboflavin äußert sich meist in Mundwinkel-Läsionen, Schwindel, Konzentrationsstörungen, entzündeter Zunge oder Lippe sowie Schwäche und brüchigen Haaren und Nägeln.

Die wichtigsten Wirkungen von Vitamin B2:

- unterstützt den Energiestoffwechsel
- fördert normale Haut und Schleimhäute
- wirkt antioxidativ (Zellschutz)
- verringert Ermüdungserscheinungen
- unterstützt den Nervenzstoffwechsel
- unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen
- schützt das Auge

G'SUNDE INFO



Zwiebel – Scharfmacher aus dem Kochtopf

... und wertvolles Heilmittel

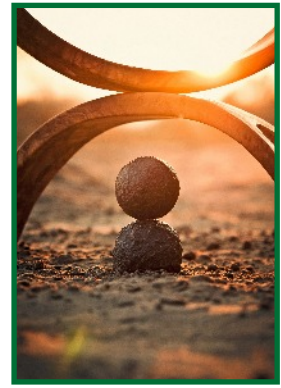
Nicht nur um diversen Speisen **den richtigen Geschmack** zu verleihen ist die Zwiebel wichtig, sondern sie ist auch ein hervorragendes **natürliches Heilmittel**. Sie liefert wertvollen **Schwefel** für den Stoffwechsel, wirkt reinigend und schmerzstillend sowie entzündungshemmend.

Wenn im Hochsommer die Wespen kommen und man den einen oder anderen schmerzhaften Stich davon trägt, dann kann **eine Scheibe Zwiebel, auf die Stichstelle aufgelegt**, rasch Linderung bringen.

Das Sein und die Ressourcen

Handlungsfähigkeit und Mittel

Der Begriff „Ressourcen“ als solcher ist recht allgemein gehalten und eigentlich größtenteils durch die „Wirtschaft“ belegt. Im Sinne von Rohstoffen, Wirtschaftsgütern oder Produktionsmitteln. Was gern „vergessen“ wird dabei ist, dass auch Menschen - oder menschliche Arbeitskraft - als solche gesehen wird. Nicht nur mittlerweile. Aber auch unsere geistigen Fähigkeiten im weitesten Sinne sind eine „ungesehene“ solche.



Wie gehen wir mit diesen unseren **Ressourcen** um? Und diese Antwort hängt natürlich sehr vom betrachteten System, dessen Größenordnung, also dem Kontext, ab.

Denn als Ressourcen kann alles betrachtet werden, was uns hilft, **von einem Punkt A („Status quo“) zu einem anderen Punkt B zu gelangen**. Also eine **Veränderung, Entwicklung** zu vollziehen. Ressourcen sind demnach einfach nur Hilfsmittel.

Für die Welt als gesamtes betrachtet, wären es demnach die Umweltbedingungen, die als deren Ressourcen zu werten wären. Licht, Luft, Wasser und die Menschen, die darauf/in ihr leben. Für einen Nationalstaat etwa wären diese Ressourcen dessen natürlich vorhandenen Rohstoffe, dessen Wirtschaft (im weitesten Sinne) und dessen Bürger (weil Steuereinnahmen). Und für einen Wirtschaftsbetrieb, eine Firma im allgemeinen Sprachgebrauch, sind dies sein Kapital, seine Wirtschaftsgüter, seine Infrastruktur und seine Mitarbeiter. Wobei letztere ja gerne als „Human Resources“ klassifiziert und (emotionslos teils zum guten, teils zum schlechten) be- und gehandelt, selten aber anerkannt und gewertschätzt werden,



Für ein einzelnes Individuum wiederum können seine Familie, seine Freunde, seine Bildung und Ausbildung aber auch seine sozialen und emotionalen „Befindlichkeiten“ für ihn wichtige und förderliche Ressourcen darstellen.

Für alle Bereiche, größere und kleinere Strukturen aber gilt: **sind wir uns unserer Ressourcen bewusst?** Setzen wir dieselben auf dem richtigen Level richtig ein? Oder benützen wir sie zweckentfremdet?

Für den vernünftigen Einsatz globaler Ressourcen gehen mittlerweile unsere Schüler auf die Straße. Weil gegenwärtiges (Nicht- oder Falsch-)Handeln deren Zukunft gefährdet. Für die lokale Wirtschaft wäre es wiederum wichtig, die Fähigkeiten seiner Mitarbeiter zu kennen und zu schätzen - ehe diese aufgrund Missachtung derselben und damit ihrer selbst das Handtuch werfen.

Und kennen wir aber unsere eigenen Ressourcen, kennen wir uns? Unser Wissen, all unsere guten und schlechten Erfahrungen, aber auch unsere Schmerzen, Verluste und Enttäuschungen sind genau dies: Ressourcen. Richtig eingesetzt verhelfen sie uns zu Wachstum. Falsch angewendet verursachen sie Stress und Leid und Frust, Enttäuschung - und Stillstand.

Gnothi Seautón!

(siehe auch: <http://www.philosophische-praxis.at/selbsterkenntnis.html>)

Der Autor ist Grafiker und lebt mit seiner Lebensgefährtin sowie Hund & Katz am Rande von Salzburg.

Email: thomas.harlandner@bioblick.at

Espara

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

B-Vitamine - aktiviert & hochdosiert



**Vitamin B
forte**
60 Kapseln

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

**weitere B-Vitamin-Produkte von Espara:
Vitamin-B-Komplex Kapseln, Vitamin B12 Kapseln**

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

 **Besuchen Sie uns
auf Facebook!**