



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<http://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at
Ausgabe 2/2019

AKTUELL



8

Enzyme & Stoffwechsel

LEXIKON



11

Safran

RUBRIK



21

Bäume als Kraftspender

Dr. med. Heidi Eder

Seite 4

Wenn Essen krank macht Das Metabolische Syndrom

Das Metabolische Syndrom

Das Metabolische Syndrom ist **kein Krankheitsbild** sondern die **Zusammenfassung der wichtigsten Risikofaktoren** für die Todesursache Nummer 1, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

THEMA
4



Chondropathie

Unter einer Chondropathie versteht man eine **krankhafte Veränderung des Gelenksknorpels**, die in 5 Schweregrade eingeteilt wird. Eine Chondropathie ist nicht zwingend mit Beschwerden verbunden.

LEXIKON
7



Enzyme

Enzyme (Fermente, Biokatalysatoren) sind **kompliziert aufgebaute Eiweißmoleküle**, die chemische Vorgänge im Organismus **beschleunigen bzw. erst ermöglichen**. Wir brauchen Enzyme für alle unsere Lebensvorgänge

AKTUELL
8



Safran

Safran ist nicht nur ein **teures Gewürz**, das den Gerichten eine besondere Note und goldgelbe Farbe verleiht sondern auch ein **hervorragendes Heilmittel**. In der Medizin des Orients nimmt Safran schon lange eine wichtige Rolle ein.

LEXIKON
11



Lobby.16

Der Wiener Verein hilft seit mehr als zehn Jahren **geflüchteten Jugendlichen**. Eine Lehrstelle zu finden, ist nicht einfach. Gleichzeitig klagen Unternehmen, keine guten Lehrlinge zu finden. Genau hier knüpft der Verein lobby.16 an.

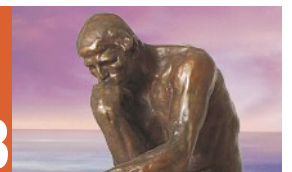
SOZIALES
12



Gehirn-Jogging

Was man nicht benutzt, verkümmert für gewöhnlich. Darum wollen wir mit den diesmaligen Übungen unsere **Kenntnisse der Grundrechenarten**, unser **Sprachverständnis** und unsere **Abstraktionsfähigkeit** aufbessern.

G'SUNDES ECK
13



G'sunde Rezepte

Das Entencurry Rezept wurde aus dem **Handbuch „Gesunde Küche“** entnommen. Die Autorin, **Karin Hofinger**, versucht mit ihrem Vital-Teller-Modell „gesünderes ernähren“ leicht zu machen.

G'SUNDES ECK
14



Mikronährstoffe: Für Magen und Darm

Ein gesunder **Magen-Darm-Trakt** beeinflusst unseren Gesamtorganismus positiv, denn der Magen-Darm-Trakt ist nicht nur für die Verdauung zuständig sondern auch für das **Immunsystem** und die **Hormon/Vitamin-Produktion**.

SERIE
16



Komplementärmethoden: Herzratenvariabilität

Vor Jahrtausenden wurde bereits das System der **Pulsdiagnose** entwickelt. Diese wurde **über ein russisches Raumfahrtprogramm weiterentwickelt** und ist heute noch in der **Herzratenvariabilität** in Gebrauch.

SERIE
18



Bäume als Kraftspender

Seit jeher wurden **Bäume** als **kraftvolle Seelenbegleiter und Verbündete des Menschen** verehrt. Viel von ihrem heilsamen Wesen ist mittlerweile jedoch in Vergessenheit geraten.

RUBRIK
21



Papayakerne

Die Kerne der geschmackvollen Papaya-Frucht sollten nicht in den Müll geworfen werden, denn sie enthalten **eiweißspaltende Enzyme (Papain)**, **wertvolle Senfölglycoside**, **Oleinsäure**, **Flavonoide**, **Palmitinsäure** und vieles mehr.

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Herbst und Winter sind jene Jahreszeiten

... in der nicht nur die Natur zur Ruhe kommt - eine Pause einlegt und sozusagen im Dornröschenschlaf versinkt bis die nächste Frühlingssonne wieder alles neu zum Leben erweckt - sondern auch wir Menschen ruhiger werden und Entspannung und Regeneration suchen. So verbringt mancher während dieser Zeit einen Wellness-Urlaub um neue Kraft tanken zu können.



Wir denken auch darüber nach, unserem Körper Gutes zu tun, angesichts der Vergänglichkeit, die uns die Natur im Winter vor Augen führt. In dieser Ausgabe finden Sie Einiges dafür. So lesen Sie z.B. im Titelthema auf Seite 4 etwas über das **Metabolische Syndrom** und was man gegen **das tödliche Quartett Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte** unternehmen kann. Welche Möglichkeiten sich mit einer **Enzymtherapie** ergeben und wie man den **Verdauungstrakt** stärkt, sind ebenfalls Themen in dieser Ausgabe.

In einer Zeit, in der leider die Angst vor „dem Fremden“ im Zunehmen begriffen ist und **unterschwellig die Ausländerfeind-**

lichkeit geschürt wird, sind Vereine wie der auf unserer Seite Soziales vorgestellte „**lobby.16**“ wichtig, damit Menschen, denen es so viel schlechter geht, die ihre Heimat verlassen mussten, um woanders friedvoller leben zu können, Unterstützung und Hilfe finden, um sich bei uns einzuleben und akzeptiert fühlen zu können.

Genießen Sie den Herbst, kommen Sie gesund durch den Winter und viel Freude beim Lesen,

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 <https://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.



Das Metabolische Syndrom

Wenn uns unser Essen krank macht

Das Metabolische Syndrom ist kein Krankheitsbild sondern die Zusammenfassung der wichtigsten Risikofaktoren für die Todesursache Nummer 1, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Starkes Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und viel zu hohe Blutzuckerwerte, das ist jenes Quartett, das den Grundstein legt für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Im Laufe der Entwicklungsgeschichte des Menschen hat sich **die Ernährungs- und Lebensweise in den Industrieländern** drastisch geändert. Wir müssen nicht mehr auf die mühsame und gefährvolle Jagd gehen und mit unserer Hände Arbeit für unser Essen sorgen. Wir müssen nicht Hunger leiden oder sogar verhungern. Heute gibt es **Überernährung gepaart mit Bewegungsmangel**. Dass uns das dick und kränklich macht, ist deutlich zu sehen.

Es gibt keine genauen Zahlen, die Aufschluss geben über die Häufigkeit von Metabolischem Syndrom, aber man vermutet, dass **etwa jeder 4. Erwachsene früher oder später alle 4 Kriterien erfüllt**.

Übergewicht

Experten sind sich darüber einig, dass geringes Übergewicht zwar so manchen Menschen mit einem ausgeprägten Schönheitsideal ein Dorn im Auge ist, aber nicht als gesundheitsgefährdend gilt. Erst wenn **starkes Übergewicht oder Adipositas** vorliegen,

dann **steigt das Krankheitsrisiko** stark an. Leider leiden immer mehr Menschen in unseren Breiten an Adipositas. Von einem schädlichen Übergewicht spricht man dann, wenn dieses **einen BMI von 30 und mehr** erreicht. Noch aussagekräftiger ist nach Expertenmeinung der Taille-Hüfte-Quotient, der bei Frauen bei 0,8 und darunter sowie bei Männern bei 0,9 oder darunter liegen sollte. Da diese Werte jedoch noch nicht Faktoren wie Alter, Körpergröße etc. berücksichtigen, sollte man zusätzlich auch noch das Taille-zu-Größe-Verhältnis ermitteln (Bauchumfang geteilt durch Körperhöhe). Hier gilt ein Wert von $> 0,5$ bei Personen unter 40 Jahren als kritisch. Bei 40-50jährigen liegt der kritische Wert bei $< 0,6$ und bei über 50jährigen bei 0,6.

Ständig neu erscheinende Diätformen und Ansichtsweisen über die beste Art der Gewichtsreduktion lassen Menschen, die abnehmen wollen, oft verzweifeln. Dabei ist es im Grunde ganz einfach: man muss **weniger Kalorien zufügen als man an Energie verbraucht**. Dies funktioniert am besten mit

G'SUNDE INFO



Sauna und Herz-Kreislauf

regelmäßiger Saunabesuch beugt Erkrankung vor

Eine **finnische Langzeitstudie** zeigt, dass **regelmäßiger Saunabesuch** das **Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** drastisch reduzieren kann – und das nicht nur, wie bereits bekannt, bei Männern sondern auch bei Frauen.

Wer zwei- bis dreimal in der Woche die Sauna aufsucht, der kann sein Risiko bereits um 29 Prozent reduzieren. Bei fast täglichem Saunabesuch, d. h. **vier- bis siebenmal pro Woche**, verringert sich dieses Risiko sogar um 70 Prozent. Dies gilt für Männer und Frauen gleichermaßen.



nachhaltiger Ernährungsumstellung und zusätzlich vermehrter Bewegung. Dabei purzeln die Kilos natürlich nicht so rasch wie bei Crash-Diäten aber dafür anhaltend. Ernährungstagebücher können helfen, die eigenen Ernährungsfehler besser festzustellen.

Fettstoffwechselstörung

Eine **abnorme Fettzusammensetzung** im Blut kommt häufig gemeinsam mit Übergewicht vor. Adipositas führt dazu, dass die Blutwerte an **LDL-Cholesterin** zu hoch sind und die Werte des „guten“ Cholesterins, des HDL-Cholesterins, zu niedrig. Auch die **Triglyceridwerte** sind meistens zu hoch. Bewegungsmangel kann sich verschlechternd auswirken, denn geringe körperliche Aktivität zeigt sich vor allem in den HDL-Cholesterin-Werten. Diese sind bei Bewegungsmuffel meist eher zu niedrig. Der Zusammenhang zwischen der Höhe der Blutfette und dem Gesundheitsrisiko ist fließend und hängt von vielen zusätzlichen Faktoren ab. Normalwerte der einzelnen Fette sollten daher immer nur Richtwerte sein und im Gesamten beurteilt werden. Wichtiger als die Werte der einzelnen Fette ist vielmehr **das richtige Verhältnis der Fette zueinander** (z.B. der LDL/HDL-Quotient).

Erhöhte Blutfettwerte, so sie denn nicht in extremen Höhen liegen, sollten zunächst **durch Bewegung und Gewichtsreduktion reguliert** werden. Medikamente mit starken Nebenwirkungen sind erst Mittel der zweiten Wahl, sofern sie nicht eindeutig indiziert und daher vom Arzt/Therapeut vorgeschrieben sind. **Natürliche Mittel zur Regulation der Blutfettwerte** sind vorzuziehen. Dazu

gehört u.a. die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Pflanzen wie z.B. Leinöl. Generell sollte **mehr Fett aus Pflanzen** aufgenommen werden, denn tierische Fette enthalten Transfettsäuren, die die Triglyceride und das LDL-Cholesterin erhöhen und das HDL-Cholesterin senken. Transfettsäurereich sind Butter, Schlagobers, fetter Käse, Blätterteig, Pommes frites, Chips, Gebäck, Fertigsuppen und -sauce oder fettes Rindfleisch.

Bluthochdruck

Auch die Zahl der **Bluthochdruckpatienten** ist im Steigen begriffen. Unter **Hypertonie** versteht man den erhöhten Druck in den arteriellen Blutgefäßen und er hängt ab von der Pumpleistung des Herzens (systolischer Wert) und dem Durchmesser/der Elastizität der Blutgefäße (diastolischer Wert). Da erhöhter Blutdruck eine konsequente medikamentöse Therapie verlangt ist es wichtig, diesen erst gar nicht entstehen zu lassen. Vorbeugemaßnahmen sind daher wichtig. Dies sind unter anderem **Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung, viel Bewegung, Einschränkung des Salz- und Alkoholkonsums und des Rauchens**. Auch Heilpflanzen können helfen, den Blutdruck zu regulieren. Dazu zählt zum Beispiel die **Mistel**. Sie ist bekannt für ihre blutdruckregulierenden Eigenschaften und kann daher sowohl bei hohem als auch bei niedrigem Blutdruck eingesetzt werden.

Blutzucker

Unsere Essgewohnheiten und der Bewegungsmangel führen immer mehr dazu, dass die **Blutzuckerwerte** mit zunehmendem Alter immer höher werden – der **sogenannte Altersdiabetes** ist heutzutage leider nicht mehr nur bei betagten Menschen anzutreffen sondern immer häufiger findet man ihn auch bereits in jüngeren Jahren. Der sogenannte **Typ 2 Diabetes** entsteht, weil unsere Körperzellen **zunehmend unempfindlich auf Insulin** werden. Das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Hormon ist dafür zuständig, dass die Zellen Insulin aufnehmen. Funktioniert das nicht mehr richtig, dann spricht man von **Insulin-**

resistenz. Durch **jahrelange hochkalorische Ernährung** kommt es zu Störungen an den Zellmembranen und die Bauchspeicheldrüse versucht dieser Insulinresistenz mit vermehrter Insulinproduktion zu begegnen. Irgendwann aber ist der **Pankreas erschöpft** und der **Blutzucker steigt** immer höher an. Die Folge des Diabetes sind **Schäden an den Blutgefäßen (Arteriosklerose), Augenschäden bis hin zur Erblindung, Polyneuropathie (Nervenstörungen mit verminderter Schmerzempfindung, Kribbelgefühl) und Nierenschäden.**

Es gibt aber auch eine gute Nachricht, denn mit Hilfe von entsprechender **Ernährungsumstellung (Gewichtsreduktion) und Bewegungstherapie** kann der Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst werden. Diese Maßnahmen können sogar dazu beitragen, dass anfangs verordnete Medikamente reduziert oder sogar abgesetzt werden können. Das Gewürz **Zimt** ist ebenfalls ein gutes Mittel, um die Blutzuckerwerte zu regulieren. Es wurde festgestellt, dass mit Hilfe von Zimt die insulin-resistenten Zellen wieder besser auf Insulin ansprechen. Zimt reguliert jedoch nicht nur die Blutzucker- sondern auch die Blutfettwerte.

Allen 4 Kriterien des Metabolischen Syndroms ist eines gemein - ihnen kann **durch vermehrte Bewegung und abwechslungsreiche, gesunde Ernährung** vorgebeugt werden. Daher hier ein paar Tipps, wie dies am besten zu erreichen ist.

Mehr Bewegung in den Alltag bringen Sie, wenn Sie:

- statt Aufzug oder Rolltreppe die Treppe benutzen
- so oft wie möglich zu Fuß oder mit dem Rad kurze Strecken zurücklegen, anstatt das Auto zu nehmen
- die Mittagspause zu einem Spaziergang nutzen anstatt im Büro zu sitzen
- einen Abendspaziergang machen (statt Fernsehen)
- folgende Sportarten einbauen: Schwimmen, Laufen, Nordic Walking, Radfahren
- andere Menschen suchen: in der Gruppe macht Bewegung mehr Spaß

Es ist auch keine spezielle Diabetestherapie notwendig, es müssen einfach nur folgende Punkte, allgemein für eine gesunde Ernährung gültig, beachtet werden:

- ballaststoffreiche Ernährung, denn Ballaststoffe machen schneller satt und der Blutzucker geht langsamer ins Blut über – Blutzuckerspitzen werden so vermieden
- kleinere Portionen essen und damit weniger Kalorien zuführen
- Fette aus pflanzlicher Herkunft
- viel Gemüse und Obst
- magere Milchprodukte und Fleisch – Eiweiß ist notwendig, damit es durch die Gewichtsreduktion nicht zu einem Muskelabbau kommt
- süße Getränke wie Limonaden durch Wasser ersetzen
- Tee und Kaffee ohne Zucker trinken
- Alkohol nur in Maßen genießen
- Fisch essen – liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren
- Zink und Chrom sind wichtige Mineralstoffe für den Zuckerstoffwechsel



**mit
Zink
und
Vitamin E**



Zimt-Nopal
60 Kapseln
Art.Nr.: 7400902
PZN (A): 2994192
PZN (D): 04225701

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Chondropathie

Die krankhafte Veränderung des Gelenkknorpels

Unter einer Chondropathie versteht man eine krankhafte Veränderung des Gelenkknorpels, die in 5 Schweregrade eingeteilt wird. Eine Chondropathie ist nicht zwingend mit Beschwerden verbunden, weil keine Nerven durch den Gelenkknorpel führen. So kann sich diese Krankheit sozusagen „lautlos“ über die Jahre hinweg entwickeln und wird erst diagnostiziert, wenn sie schon weiter fortgeschritten ist.

Die Schweregrade der Chondropathie reichen von gesundem Knorpel (Grad 0) bis zum Grad 4, wenn der Knorpel so weit zerstört ist, dass **der Knorpel den Knochen des Gelenkes nicht mehr schützt** und der Knochen frei sichtbar wird.

Das typische Symptom einer Chondropathie ist der **Schmerz im betroffenen Gelenk** sowie oft auch eine Einschränkung der Beweglichkeit. Zu Schmerzen kommt es dann, wenn der betroffene Knorpelbereich auf einen Knochen drückt oder wenn in der Nähe Nervenbahnen verlaufen. Knorpelschäden entstehen aus unterschiedlichster Ursache. Am häufigsten sind **altersbedingte Abnutzungserscheinungen**. Menschen mit starkem Übergewicht haben aufgrund der Mehrbelastung der Gelenke ein höheres Risiko. Aber auch **Fehlhaltungen, Fehlbildungen, Verletzungen und diverse Erkrankungen** wie z.B. Rheuma sind Ursachen von Knorpelleiden.

Die Behandlung einer leichten Chondropathie dient dazu, den Knorpelabbau zu ver-

langsamen oder sogar aufzuhalten. **Physiotherapie** ist besonders wichtig, denn sie stärkt die Muskulatur im Bereich des Gelenkes. Dadurch kann diese **den Knorpel als Stoßdämpfer entlasten**. Ist der Gelenkknorpel stärker geschädigt kann mittels **Arthroskopie** der Knorpel geglättet werden. Ist eine Entzündung ursächlich sind **entzündungshemmende Medikamente** erforderlich.

Gelenksnährstoffe wie **Chondroitin und Hyaluronsäure** helfen dabei, den Körper mit Vitalstoffen für die Knorpelmatrix und die Gelenksschmiere zu versorgen. Hyaluronsäure gehört zu den Glucosaminoglykanen. Diese bilden u.a. die Knorpelmatrix, sind **Bestandteil der Gelenksschmiere** und bauen das Bindegewebe auf. Chondroitinsulfat ist ein natürlicher Knorpelbestandteil, der Wasser bindet und daher auch für die **Schmierung der Gelenke** sehr wichtig ist. Chondroitin sorgt dafür, dass Hyaluronsäure besser in das Gelenk aufgenommen wird.



Espara
Weihrauch-MSM
vegan
60/180 Kapseln
PZN (A): 5053596 / 3492400
PZN (D): 15373043 / 15373066

Teufelskralle
Creme
100 ml
PZN (A): 2676109
PZN (D): 03233443



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Enzyme

Bringen den Stoffwechsel in Schwung

Enzyme (Fermente, Biokatalysatoren) sind kompliziert aufgebaute Eiweißmoleküle, die chemische Vorgänge im Organismus beschleunigen bzw. erst ermöglichen. Im Grunde genommen brauchen wir Enzyme für alle unsere Lebensvorgänge wie zum Beispiel um unsere Nahrung zu verdauen, um Energie zu erzeugen, um körpereigene Stoffe zu produzieren und Vieles mehr.

Enzyme bestehen aus **Eiweißketten** und können als einfache Enzyme nur eine Proteinkette aufweisen oder auch aus mehreren zusammenhängenden Eiweißketten aufgebaut sein. Diese Proteinketten sind für jede Enzymklasse charakteristisch gefaltet.

Enzyme sind nur unter bestimmten Bedingungen aktiv. Wichtig ist die optimale Temperatur. Bei Kälte werden sie inaktiviert, bei zu hohen Temperaturen zerstört. Am besten arbeiten die Enzyme bei Körpertemperatur. Ein weiterer Faktor für die Wirksamkeit von Enzymen ist der pH-Wert. Manche Enzyme sind nur bei saurem pH wirksam, manche nur im basischen.

Wie sieht eine Enzymreaktion aus?

Ein Enzym **lagert sich an ein Substrat an und katalysiert eine Reaktion**, wodurch sich das Substrat dann in ein anderes umwandelt (sehr vereinfachtes Beispiel Verdauung: Im Magen lagert sich Pepsin an ein Stück Fleisch, dieses wird dadurch in die

Eiweißbestandteile zerlegt). Nach dieser Reaktion wird das Enzym wieder frei und bleibt unverändert. Viele Enzyme brauchen jedoch, um optimal zu funktionieren, noch etwas anderes - ein **Co-Enzym**. Nur mit dem Co-Enzym wird eine "optimale Passform" zwischen Enzym und Substrat erreicht. Solche Co-Enzyme sind keine Eiweißstoffe, **sondern die uns allen bekannten Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe**.

Mit unserer **Nahrung** können bzw. könnten wir eine Unmenge an Enzymen aufnehmen. Doch da die Enzyme sehr **hitzeempfindlich** sind, werden sie **durch das Kochen zerstört**. Nur wer täglich ausreichend **viel Rohkost und Obst** isst, nimmt auch viel Enzyme mit der Nahrung auf.

Auch wenn die **Enzyme nicht in die chemische Reaktion eingehen**, also wieder unverändert zur Verfügung stehen, müssen sie immer wieder ersetzt werden, da sie, wie alles im Leben, dem Alterungsprozess unterworfen sind. Manche Enzyme leben nur 20

G'SUNDE INFO



Hausmittel gegen Kopfschmerzen

Eine Scheibe Ingwer kauen

Kopfschmerzgeplagte müssen häufig auf Medikamente zurückgreifen, die aber leider auch **Nebenwirkungen** haben. Hausmittel sind daher gefragt und es gibt deren viele, wie z.B. **Ingwer**, den man in fast jeder Küche findet und daher sofort zur Hand hat.

Eine Möglichkeit ist es, **eine Scheibe geschälten Ingwer zu kauen**. Er enthält entspannende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoffe. Wem das Kauen zu scharf ist, kann auch einen **Ingwertee** oder **geriebenen Ingwer mit Orangensaft** zubereiten.

Minuten, andere wiederum mehrere Wochen.

Enzyme sind von zentraler Bedeutung für das **Immunsystem**. Sie steuern das Gleichgewicht zwischen hemmenden und aktivierenden Immunreaktionen, mit denen der Körper auf verschiedenste Schädigungen wie z.B. durch Krankheitserreger, Verletzungen und Umweltgifte reagiert.

Enzyme können den **Ablauf von Entzündungen** beschleunigen und die Symptome reduzieren. Enzyme wirken außerdem verdauungsfördernd, antiödematös, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, verhindern den „blocking factor“ (Faktoren, die Tumorzellen absondern um das Immunsystem zu blockieren), aktivieren den Tumornekrosefaktor und können den Alterungsprozess verlangsamen.

Aufgrund ihrer vielfältigen, vor allem immunregulierenden und antientzündlichen Wirkung können Enzyme bei verschiedensten Erkrankungen eingesetzt werden:

- Verdauungsstörungen aller Art
- Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, Harnwege und Haut
- Rheumatischen Erkrankungen
- Venenentzündungen (Thrombose)
- Ödemen entzündlichen Ursprungs
- Verletzungen
- Arthritis und Arthrosen
- Unterstützend in der Krebstherapie

In der **Enzymtherapie** werden vor allem Hydrolasen verwendet. Dazu gehören Proteinasen, Lipasen und Amylasen. Durch die vielfältige abbauende Wirkung können krankmachende Substanzen, krankhaftes Gewebe, Ablagerungen und giftige Abbauprodukte verschiedenster Art gespalten und abtransportiert werden. Durch die Enzymtherapie sollen die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert werden, indem diese stimuliert und unterstützt werden.

Bromelain

Bromelain ist ein eiweißspaltendes Enzym, das aus der Ananas gewonnen wird. Bromelain hat **nicht nur verdauungsfördernde sondern auch immunmodulierende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung** und beugt Blutgerinnseln vor (hemmt z. B. die Thrombozytenaggregation und unterstützt die Fibrinolyse).

Die entzündungshemmende Wirkung beruht auf verschiedenen Mechanismen, un-



Vital- stoffe für Ihr Wohl- befinden

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

**Enzym-Komplex
vegan**
30 Kapseln
PZN (A): 5160889
PZN (D): 15815908

Enzyme
30 Kapseln
PZN (A): 5210162
PZN (D): 16160154

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

ter anderem auf einer Beeinflussung des Prostaglandin-Thromboxan-Verhältnisses. Die entzündungshemmende Wirkung von Bromelain hilft **auch bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma oder Colitis ulcerosa**. Ähnliche Wirkung besitzt das aus der unreifen Papaya gewonnene **Papain**.

Alpha-Amylase

Alpha-Amylase ist ein Enzym, das bei der **Aufspaltung von Stärke und Kohlenhydraten** hilft und wird in der Bauchspeicheldrüse und in den Speicheldrüsen produziert. Sie wirkt verdauungsfördernd und kann dazu beitragen, schädliche Immunkomplexe (die wiederum z.B. für Autoimmunerkrankungen verantwortlich gemacht werden) abzubauen. Gemeinsam mit Bromelain und Papain hilft sie dabei, **wichtige Immunkomponenten anzuregen** (Interleukine, Tumornekrosefaktor).

Lipase

Lipasen sind **Enzyme**, die von Lipiden wie zum Beispiel Triglyceriden und Cholesterinestern freie Fettsäuren abspalten. Sie werden daher zur **Verdauung von Fetten** benötigt. Hormone wie Secretin regeln ihre Ausschüttung. Die Lipase hilft, die **optimale Funktion der Gallenblase** zu gewährleisten und entlastet die Leber.



Lactase

Lactase **spaltet Milchzucker** in die Bestandteile Glucose und Galactose, die vom Körper leicht verwertet werden können. Bei einem Lactasemangel wird der Milchzucker im Dünndarm nicht vollständig aufgespaltet. Er gelangt in den Dickdarm und beginnt dort zu gären und es kommt zu Blähungen.

Cellulase

Die Cellulase wirkt an der enzymatischen **Spaltung von Cellulose** (und damit Ballaststoffen) mit. Sie bricht die Fasern von pflanzlicher Nahrung auf und hilft somit dabei, die Vitalstoffe dieser Nahrung besser zu verwerten. Der Mensch selbst kann keine Cellulase produzieren, er ist bei diesem Enzym auf die **Versorgung durch die Darmbakterien** angewiesen. Cellulase hilft bei der Vorbeugung von Blähungen, nervösen Verdauungsbeschwerden und Reizmagen.

**Für das
innere
Gleichgewicht**

erhältlich in Apotheken, Drogerien 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>

bezahlte Anzeige

Safran (Crocus sativus)

Was macht das „teuerste Gewürz“ so wertvoll?

Safran blüht im November zartlila und ist vor allem im Mittelmeerraum und Nahen Osten zu finden. Jede Blüte enthält einen sich in drei Narben verzweigenden Griffel. Nur diese süß-aromatisch duftenden Stempelfäden werden getrocknet als Gewürz verwendet. Leider finden, aufgrund des enorm hohen Preises von Safran, immer wieder auch Verfälschungen Einzug in ein Safran-Gewürz-Päckchen.



Safran ist eine Krokusart, die anders als ihre Verwandten nicht im Frühjahr sondern im Herbst blüht. Da **nur die Narben der violetten Blüte** für das Gewürz verwendet werden ist es extrem teuer - man braucht ca. 150.000 bis 200.000 Blüten für 1 Kilogramm.

Safran ist nicht nur **ein teures Gewürz**, das den Gerichten eine besondere Note und goldgelbe Farbe verleiht sondern auch ein hervorragendes **Heilmittel**. In der Medizin des Orients nimmt Safran schon lange eine wichtige Rolle ein. Auch bei uns hat sich nun die Wissenschaft intensiver mit den Heilwirkungen des Gewürzes beschäftigt.

Safran wirkt **antioxidativ, entzündungshemmend und schmerzlindernd, kräftigend und stärkend, potenzfördernd**. Er hilft bei Husten und Bronchitis, fördert den Schlaf und wirkt bei Koliken krampflösend. Vermutlich ist Safran auch bei hohen Cholesterinspiegeln und Arteriosklerose hilfreich. Von besonderem Interesse war Safran in letzter Zeit aufgrund der **antidepressiven**

Wirkung. In diversen Untersuchungen wurde diese bereits bestätigt. So ergab eine Studie im Iran, dass Safran bei leichter bis mittelschwerer Depression eingesetzt werden kann. **Depressive Verstimmungen im Rahmen von PMS, Menopause und Baby-blues** können mit Hilfe von Safran, so die Studienergebnisse, genauso gut gebessert werden wie mit Antidepressiva.

Safran enthält mindestens 300 verschiedene Inhaltsstoffe, manche vermutlich noch nicht genau isoliert. Wichtigster Inhaltsstoff ist das **Safranal**, das im ätherischen Öl des Safran zu finden ist. **Schwangere sollten auf die Einnahme von Safran verzichten**, da er die Durchblutung der Gebärmutter stark anregt und daher vorzeitige Wehen auslösen kann.

Die wichtigsten Safran-Wirkungen zusammengefasst:

- antidepressiv
- nervenstärkend
- entzündungshemmend
- antioxidativ
- kräftigend

Griffonia 5-HTP
60 KAPSELN
Safran
Melisse
Tyrosin
Vitamine
VEGAN
WOHLBEFINDEN - PSYCHE

Sonnen-schein für dunkle Tage

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

bezahlte Anzeige

Espara

**Griffonia
5-HTP**

60 Kapseln

Art.Nr.: 7402425

PZN (A): 4573106

PZN (D): 12552673

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



Lobby.16

Flüchtlinge und Unternehmen zusammenbringen

Der Wiener Verein lobby.16 hilft seit mehr als zehn Jahren geflüchteten Jugendlichen. Im Projekt „Bildungswege“ werden die jungen Menschen in Lehrstellen oder Ausbildungen vermittelt. Eine geeignete Lehrstelle zu finden, ist nicht einfach. Gleichzeitig klagen Unternehmen, keine guten Lehrlinge zu finden. Genau hier knüpft der Verein lobby.16 an.

Die Lebenswege der betreuten Burschen und Mädchen waren trotz ihres jungen Alters bereits sehr herausfordernd. Sie sind aus Afghanistan, Syrien oder Somalia nach Österreich geflüchtet. Sie haben Deutsch gelernt und ihren Pflichtschulabschluss nachgeholt. Was ihnen nun fehlt? **Eine fundierte Ausbildung, eine Lehrstelle** – und damit eine in Österreich anerkannte Qualifikation und eine stabile Zukunft. Ein Jahr lang werden die Jugendlichen bei lobby.16 intensiv betreut, ein fünfmonatiger Vorbereitungskurs hilft ihnen, ihre Kenntnisse in Mathematik, Deutsch und Englisch zu vertiefen. Damit der Wechsel in die Berufsschule gut gelingt.

Amir und Mustafa bereiten sich auf Vorstellungsgespräche bei Baufirmen vor. „Wie heißt das auf Deutsch?“, fragt Mustafa und zeigt auf das Foto von Rigips-Platten. „Kann ich der Firma sagen, ich wäre technisch geschickt?“ will Amir wissen.

Die Jugendlichen werden angeregt, über ihre bisherigen Erfahrungen zu reflektieren. Mirza hat schon im Iran auf einer Baustelle gearbeitet, Shakiba war Krankenpflegerin und Ali in der Kunststoffproduktion tätig. Alle drei werden ermutigt, diese Arbeitserfahrungen auch bei Bewerbungen zu beto-



nen. Das Lehrstellenangebot ist vielfältig und gerade Firmen, die **weniger bekannte Lehrberufe** anbieten, suchen händeringend nach KandidatInnen. Lobby.16 ist aber auch für die Unternehmen da: **Schnuppertage** geben den Firmen die Gelegenheit, die Jugendlichen beim Arbeiten kennenzulernen.

Zu den 40 Jugendlichen aus dem aktuellen Projekt kommen über 200 Jugendliche der letzten Jahre, die lobby.16 bis zum **Abschluss der Lehre** begleitet. Es gibt genug zu tun und die Beratung wird intensiv genutzt. Und Erfolgserlebnisse gibt es immer wieder: Ein Personalmanager ruft noch während des Gesprächs mit einem Jugendlichen an und sagt: „Er ist der Richtige!“. Ein Teilnehmer bekommt nach vielen Enttäuschungen endlich eine Lehrstellenzusage und resümiert: „Ohne lobby.16 – keine Lehre.“ Diese Erfolge bestärken dabei, das wichtigste Vereinsziel zu erreichen: **Zugang zu Bildung und zu Beschäftigung von geflüchteten Jugendlichen** – und damit die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Um auch im kommenden Jahr die Beratung der geflüchteten Jugendlichen, den Vorbereitungskurs und die Vermittlung in Lehrstellen zu ermöglichen, **ist der Verein dringend auf Spenden angewiesen.**

Verein lobby.16

Mag. Susanne Schmitt

Sechshauser Straße 34/11-12

1150 Wien, Österreich

<https://www.lobby16.org>

schmitt@lobby16.org • office@lobby16.org

Erste Bank - BIC: GIBAATWW

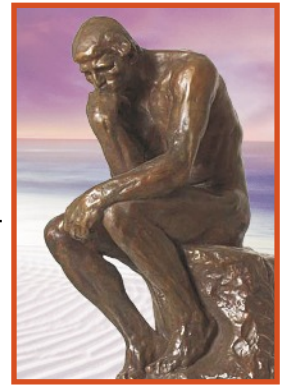
IBAN: AT32 2011 1291 1490 8100

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!

Gehirn-Jogging

Mentale Fähigkeiten nicht schlummern lassen

Was man nicht benutzt, verkümmert für gewöhnlich. Darum wollen wir mit „Rechenzeichen“ unsere Kenntnisse der Grundrechenarten auffrischen. Die „Brückenwörter“ trainieren unser Sprachverständnis. Und der „Rebus“ (lat. rebus ‚durch Dinge‘) frischt unsere Abstraktionsfähigkeit auf. Die Auflösungen wie immer auf Seite 14.



Rechenzeichen

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

$$6 \quad 4 \quad 7 \quad 7 = 3$$

$$4 \quad 9 \quad 3 \quad 2 = 5$$

$$4 \quad 2 \quad 4 \quad 4 = 18$$

$$6 \quad 11 \quad 4 \quad 4 = 16$$

$$7 \quad 7 \quad 3 \quad 1 = -2$$

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

1. SEELEN STOLLEN

2. KALBS KÄSE

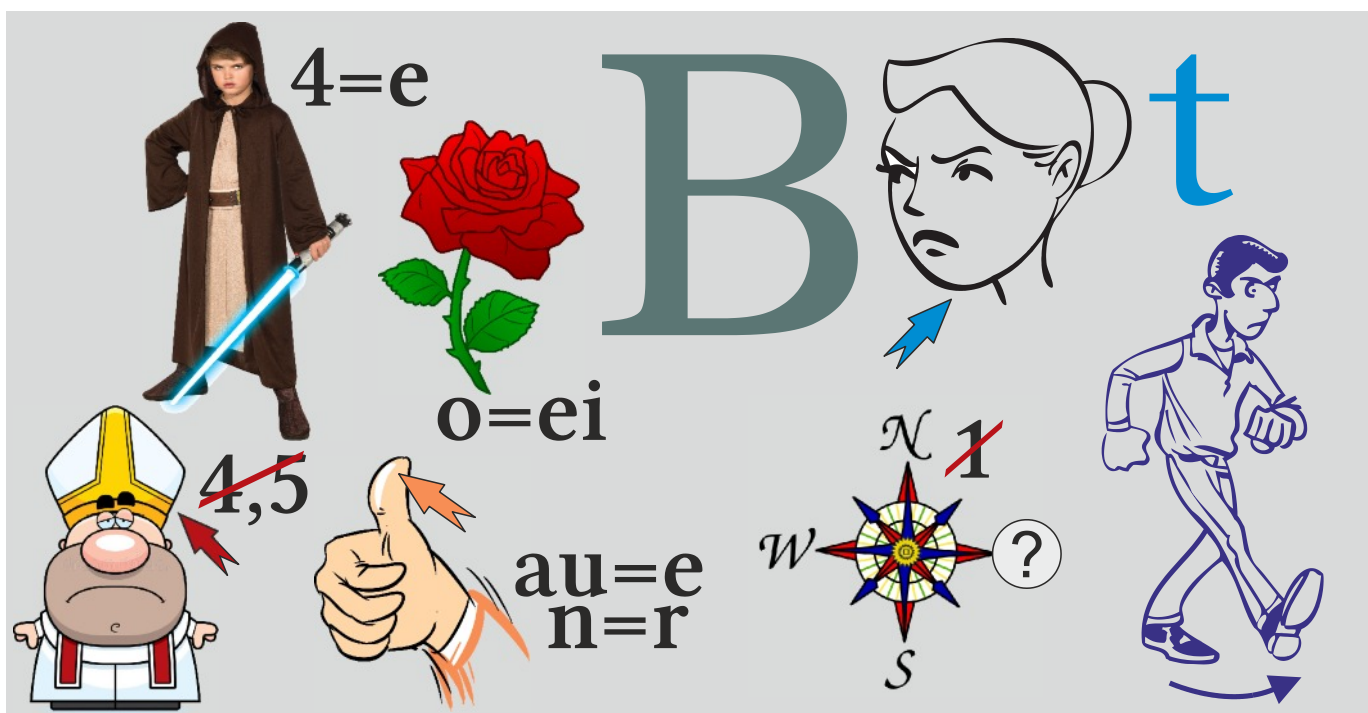
3. AB TÜR

4. KREIS MASS

5. SCHWANEN TUCH

Rebus

Beim nachstehende Rebus (‘Bilderrätsel’) sind die dargestellten Objekte/Begriffe wie angegeben zu verändern, sodass sich ein allgemein gebräuchlicher Ausspruch ergibt.





Entencurry mit Orange

Ein exotisches Rezept für die kalte Jahreszeit

Diese Rezeptempfehlung wurde dem Handbuch „Gesunde Küche“ entnommen. Die Autorin, Karin Hofinger, versucht mit ihrem Vital-Teller-Modell „gesünderes ernähren“ leicht zu machen. Nachhaltigkeit und Vollwertigkeit sind bei der gelernten Apothekerin groß geschrieben und sie empfiehlt achtsames Essen, denn dieses trägt dazu bei, dass man gesund und glücklich bleibt / wird.

Zutaten (4 Personen)

600 g enthäutete Entenbrustfilets, 1-2 EL Rapsöl, ½ Teelöffel Kreuzkümmel (ganz), 2 Gewürznelken (ganz), 2 große Zwiebel in Ringen, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, ein Stück zerdrückter Ingwer, 2 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Kurkumapulver, ¼-1 TL Chillipulver, 100 g gehackte Tomaten (oder ½ Dose), 100 ml Wasser, 2 Orangen (eine davon ausgepresst), ½-1 TL Salz, 1 EL Rosinen, Koriandergrün oder Petersilie

Zubereitung

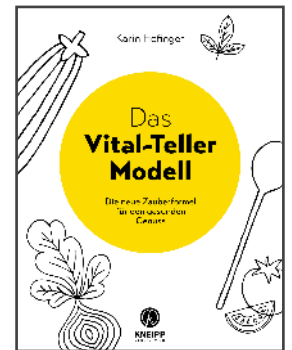
Entenfilets säubern und in etwas dickere Medaillons schneiden. Die Gewürze der Reihe nach in heißem Öl anschwitzen (1. ganze Gewürze, 2. Zwiebeln, 3. Knoblauch und Ingwer, 4. Pulver-Gewürze) und erst danach das Fleisch rundherum vergolden.



Foto: Stephan Hofinger

Mit Wasser, Tomaten und dem ausgepressten Saft einer Orange aufgießen. Salz und Rosinen zufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Am Ende die zweite Orange gehackt dazugeben und noch 1 Minute durchziehen lassen. Mit Koriandergrün oder Petersilie dekorieren.

Das zarte, aromatische Entenfleisch liefert wertvolles Eiweiß und Mineralstoffe. Durch den süß-pikanten Orangen-Tomaten-Gewürzcurry kommt ein wahres Konzentrat an Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen dazu. Damit wird dieses Entenfleischgericht gut bekömmlich, auch wenn Entenfleisch eher fettreich ist. Aufgrund der wärmenden Gewürze ist es besonders für die kalte Jahreszeit zu empfehlen.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Brückenwörter:

1. SEELEN -HEIL - STOLLEN
 2. KALBS -LANDE - STEG
 3. AB - FALL - TÜR
 4. KREIS -BOGEN - MASS
 5. SCHWANEN -HALS - TUCH
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus möglich)

Rechenzeichen:

$$6 - 4 + [7 / 7] = 3$$

$$4 + [9 / 3] - 2 = 5$$

$$[4 / 2] + [4 * 4] = 18$$

$$6 + 11 - [4 / 4] = 16$$

$$[7 / 7] - [3 * 1] = -2$$

Die eckigen Klammern dienen nur der besseren Nachvollziehbarkeit des Rechenweges.

Rebus:

Jedi > Jede + Rose > Reise,
B + Kinn > Ginn + t + Mitra
+ Daumen > Demer + Osten
> Østen + Schritt

„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Online in die kalte Jahreszeit

Ratgeber & Tipps aus dem Internet

Der Herbst kündigt sich bereits an, der Winter steht vor der Tür. Zeiten in denen wir uns vermehrt auch mal um unsere Gesundheit kümmern. Das Internet bietet hierfür eine Vielzahl an Informationen. Doch wohin gehen, wem sollen wir vertrauen? Zu diesem Zweck gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Anlaufstellen, die uns weiterhelfen bzw. entsprechend weiterleiten können.



Gesundheitsportal Österreich

Das **öffentliche Gesundheitsportal Österreichs** bietet Ihnen unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit. Hier finden Sie Informationen zu **Beratungs- und Servicestellen** nach Themenbereichen sortiert sowie **wichtige Hotlines** auf einen Blick.

<https://www.gesundheit.gv.at>



Aktuelles aus Medizin & Gesundheit

„Wir von Onmeda wissen, dass Gesundheit **das höchste Gut des Menschen** ist. Als eines der führenden **Gesundheitsportale in Deutschland** finden Sie bei uns leicht verständliche Informationen zum Thema Gesundheit und Medizin für alle Menschen, die sich **aktiv um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden** kümmern.“

<https://www.onmeda.de>



Gesundheitstipps online

PraxisVITA ist ein **Gesundheits-Onlineportal** von Journalisten und Fachärzten für alle Gesundheitsinteressierten. Wir bereiten alle relevanten Themen rund um Gesundheit, Symptome und Krankheiten unabhängig und umfassend auf – leicht und verständlich erklärt, aktuell und informativ.

<https://www.praxisvita.de>

G'SUNDE INFO



Tiergestützte Therapie

Auch bei demenzkranken Menschen hilfreich

Tiere als Therapieunterstützer haben sich schon in vielen Bereichen etabliert. Nun hat eine amerikanische Vergleichsstudie ergeben, dass auch **bei demenzkranken Personen** Tiere helfen können.

Egal ob Hund, Pferd oder Vogel – es zeigte sich in 9 von 15 Untersuchungen **eine allgemeine Verbesserung der Symptome von Demenzkranken** und in 11 von 12 Studien wurden die Patienten sozial interaktiver. Unruhe und Aggression aber auch Lebensqualität, Appetit und körperliche Aktivität lassen sich tiergestützt verbessern.



Mikronährstoffe für Magen & Darm

Damit die Verdauung funktioniert

Der Darm eines gesunden Erwachsenen ist in etwa 10 Meter lang. Ein gesunder Magen-Darm-Trakt beeinflusst unseren Gesamtorganismus positiv und Erkrankungen wiederum ziehen auch andere Bereiche des Organismus in Mitleidenschaft, denn der Magen-Darm-Trakt ist nicht nur für die Verdauung zuständig sondern auch für das Immunsystem und die Hormon/Vitamin-Produktion.

Magen-Darm-Beschwerden sind sehr häufig. Dazu zählen das Reizdarm-Syndrom, die Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronische Verstopfung. Den Rest teilen sich chronische Darmerkrankungen wie z.B. Gastritis oder Magen-Darm-Tumore. Das alte Sprichwort „**der Tod sitzt im Darm**“ hat seine wahren Hintergründe. Diese können sein:

- eine defekte Darmbarriere (leaky gut Syndrom)
- eine falsche Zusammensetzung der Darmflora
- eine gestörte Resorption von Mikronährstoffen

Ist die **Darmbarriere** gestört, dann können **unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile und Mikroorganismen ins Körperinnere eindringen**. Normalerweise besteht die Dünndarmwand aus einem dichten Verband von Epithelzellen und die Zwischenräume werden durch Membranproteine abgedichtet. Entzündungen, Bakterien, falsche Zusammensetzung der Darmflora, Stress, Medikamente oder Schwermetalle können diese Barriere schädigen und der Darm wird „löchrig“. Nahrungsbestandteile, Bakterien, Pilze etc. können dann in die unteren Schleimhautschichten einwandern und dort die **Bildung von Immunkomplexen** verursachen. Fallen diese in großer Menge an, dann wird das Darm-Immunsystem damit nicht mehr fertig und sie wandern aus in Gelenke, Muskeln und Nerven, wo sie Entzündungen auslösen können.

Eine intakte **Darmflora (Mikrobiom)** ist notwendig, damit komplexe Kohlenhydrate aufgespalten und Vitamine produziert werden können. Die Darmflora sorgt auch für die Bildung kurzkettiger Fettsäuren aus Ballaststoffen. Diese wiederum verdrängen Fäulnisbakterien und pathogene Keime,

weshalb das Mikrobiom auch für die eigene Gesundheit zuständig ist. Die Darmflora stimuliert das darmassoziierte Immunsystem (GALT), baut Cholesterin und Gallensäure ab, wandelt sekundäre Pflanzenstoffe in bioverfügbare Substanzen um und schützt das Gehirn (Botenstoffe beeinflussen über die Darm-Hirnnachse die Gesundheit des ZNS).

Eine **gestörte Resorption von Mikroorganismen** kann auf eine nicht mehr intakte Darmschleimhaut oder eine gestörte Zusammensetzung des Mikrobioms oder auf beides zusammen zurück zu führen sein.

Wer seinem Magen-Darm-Trakt Gutes tun möchte, der kann **mit Hilfe probiotischer Bakterien** die Darmflora wieder regenerieren. Zusätzlich helfen Ballaststoffe wie Inulin, die Darmflora zu verbessern, da sie als Präbiotika wirken. **Präbiotika** sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die das Wachstum bzw. die Aktivität von Mikroorganismen (und zwar nur von gesundheitsfördernden Bakterien) im Darm derart steigern, dass sich positive Wirkungen auf den Organismus ergeben.

Glucosaminoglykane wie Chondroitinsulfat oder N-Acetylglucosamin **unterstützen die Regeneration der Darmschleimhaut** bei leaky-gut Syndrom. Phosphatidylcholin (enthalten in Lecithin) ist Hauptbestandteil der Darmschleimhaut und wichtig für die Barrierefunktion. Zink und Vitamin C fördern aufgrund der wundheilenden Eigenschaften den Heilungsprozess. Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfe, Blähungen, Übelkeit und Durchfall bzw. Verstopfung können mit Hilfe von Heilpflanzen gelindert werden.

Ingwer

Ingwer hat **antiemetische Wirkung**. Diese ist vor allem auf die in ihm enthaltenen **Gingerole und Shogaole** zurück zu führen. Er wirkt gegen Übelkeit verschiedenster Ursachen wie Reiseübelkeit, Seekrankheit, Übelkeit nach Chemotherapie und Operationen. Ob Ingwer auch bei Schwangerschaftserbrechen indiziert ist, hierüber scheiden sich noch die Geister. Ingwer wirkt **antioxidativ, entzündungshemmend und anregend auf die Magensaft, Speichel- und Gallenbildung**. Zu den Haupteinsatzgebieten von Ingwer zählen Appetitlosigkeit, Magenkrämpfe, Übelkeit und Rheuma.

Gelber Enzian

Der Gelbe Enzian ist eine **Bitterpflanze**, d.h. er enthält viele Bitterstoffe, die die Verdauung (Geschmacksknospen) anregen und dadurch **reflektorisch den Speichel-, Magensaft- und Gallenfluss fördern**. Der Appetit wird angeregt, Sodbrennen gemildert und Übelkeit und Schmerzen gelindert. In der Volksheilkunde wird der Enzian außer



zur Stärkung der Verdauung auch zur Vorbeugung gegen Erkältungen eingesetzt.

Kamille

Die Kamille wirkt krampflösend, muskelentspannend, blähungswidrig, beruhigend, austrocknend, entzündungshemmend, schmerzstillend, antibakteriell, pilzhemmend, wundheilungsfördernd und desodorierend. Die Kamille zählt zu den **beliebtesten Heilkräutern Europas** - ihre Wirkungen sind sehr mannigfaltig. Innerlich ist das Einsatzgebiet der Kamille **hauptsächlich der Magen-Darm-Bereich**, aber auch bei vielen anderen Beschwerden kann sie hilfreich sein. Zu den Haupteinsatzgebieten der Kamille gehören Gastritis, Enteritis, Colitis, Sodbrennen und Magen- und Darmkrämpfe. Ein Kamillentee hilft sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung.

Melisse

Die Melisse gehört - wie die Kamille - zu jenen Kräutern, die in der Volksheilkunde ein breites Anwendungsgebiet haben und daher nahezu bei allen Beschwerden empfohlen werden. Sie kann zur Linderung von Sodbrennen und **nervös bedingten Magen-Darm-Leiden** beitragen.

Eichenrinde

Die **zusammenziehende Wirkung** der Eichenrinde macht man sich **bei Durchfall und Darmentzündungen** zu Nutze. Dazu trinkt man 1 bis 3 Tassen Eichenrinden-Tee täglich.

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

**Magen-Darm
60 Kapseln**

PZN (A): 3477837
PZN (D): 07553417

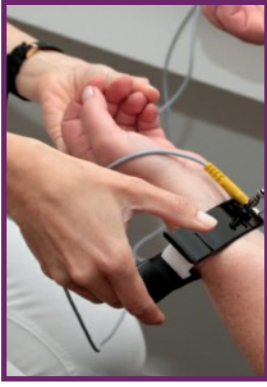
**Gelber Enzian
Compositum**

**Alchem. Essenz
30 ml**

Art.Nr.: 7101540
PZN (A): 4039973

Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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



Herzratenvariabilität (HRV)

Stressbedingte Krankheitsbilder

„Wenn das Herz so regelmäßig schlägt, wie das Klopfen eines Spechtes am Baum, wird der Patient innerhalb von drei Tagen sterben“. Dieser Ausspruch eines chinesischen Arztes vor vielen hundert Jahren hat sich bis heute bestätigt. Denn 90% aller chronischen Krankheitsbilder sind stressbedingt - schreibt die Weltgesundheitsorganisation WHO.

Vor Tausenden von Jahren wurde ein System vom chinesischen, indischen und tibetischen Volk entwickelt, um auf das menschliche Computer- und Betriebssystem zuzugreifen, in dem sie drei Finger auf das Handgelenk platzierten. Es war als **Pulsdiagnose** bekannt und ist noch heute in Gebrauch.

In den Sechzigern und Siebzigern des letzten Jahrhunderts waren **russische Wissenschaftler an einem Raumfahrtprogramm** beteiligt, um die Rhythmen des Lebens für die Gesundheit ihrer Astronauten zu untersuchen. Sie begannen, das alte Wissen des Pulslesens in Verbindung mit moderner Technologie zu verwenden, um diese Rhythmen zu analysieren. Das war der Anfang der **Herzfrequenz-Variabilität**, welche nun als HRV allgemein bekannt ist.

Dies wurde weitgehend durch die **Messung des Pulses am linken und rechten Handgelenk mittels EKG** erreicht. Die Herzratenvariabilität betrachtet die Abstände zwischen zwei Kontraktionen der Herzkammern, also die Zeit zwischen zwei Herzschlägen, um das **Gleichgewicht im autonomen Nervensystem**, sympathisch (Kampf oder Flucht) oder parasympathisch (Ruhe und Verdauung) zu bestimmen.

HRV ist die moderne Möglichkeit, **Autonomes Nervensystem, Zentralnervensystem und neurohormonale Regulierungssysteme** zu beurteilen. **HeartQuest** liefert Ihnen einen objektiven Beweis, in welche Richtung sich Ihre Gesundheit entwickelt. Werden Sie immer besser, schlechter oder bleiben Sie gleich? **Therapieverläufe**, ob durch Nährstofftherapie oder andere Behandlungsmöglichkeiten, werden übersicht-

lich dargestellt und durch Vorher/Nachher-Messungen interpretiert. Die Arbeit mit HRV steht auf soliden, evidenzbasierten Grundlagen, abrufbar auf www.pubmed.com

Anwendungsbereiche von HeartQuest:

- Stress und Burnoutprävention
- Stoffwechselprobleme
- Schlafstörungen
- Psycho-emotionaler Zustand
- Neuro-hormonelle Störungen
- Chronische Entzündungen
- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- Antriebslosigkeit

Immer mehr Praktiker erkennen die Bedeutung, wie Stress unwissentlich die Gesundheit eines Klienten riskieren kann. **Deshalb ist die Herzfrequenzvariabilität das wichtigste Initialinstrument**, welches von ganzheitlichen Medizinerinnen und Therapeuten verwendet wird, um die Wahrheit über den **Stresslevel** des Klienten (und mehr) zu erkennen, um sich dann gezielt der Behandlung zu zuwenden.

Gerhard Breuer & Mag. Martina Holler
Medivital Institut für Medical Lifestyle

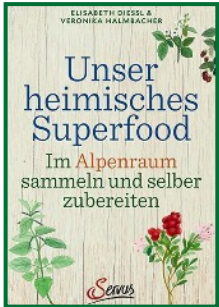
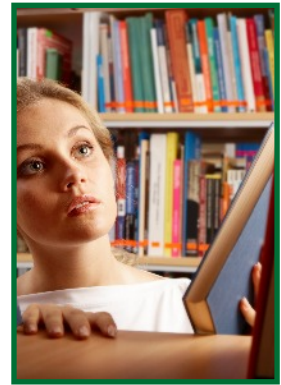
Mehr Informationen online auf:
www.medivital.institute • www.hqhrv.at



Unsere Buchempfehlungen

Für Ihre naturheilkundliche Bibliothek

Unsere Buchtipps sind diesmal für all jene gedacht, die Wert auf Natürlichkeit und Nachhaltigkeit legen und sich gerne bei Beschwerden Hilfe aus dem Schatz der Natur suchen wollen. Hausmittel sind wieder gefragt und in Zeiten der zunehmenden Umweltverschmutzung sind heimische Superfood-Kräuter eine sinnvolle Alternative zu Goji und Co.



Unser heimisches Superfood

Von Elisabeth Diessl & Veronika Halmbacher

Superfood wird meist vom anderen Ende der Welt eingeflogen. Dabei findet man auch heimische Lebensmittel, die sich über Generationen bewährt haben. Sie enthalten **Vitalstoffe in überdurchschnittlicher Menge**. In diesem Buch werden 10 alpine Superfoods ins Rampenlicht gerückt. Einfach angewendet mittels leckerer Rezepte.

Servus Verlag, ISBN 3710402077

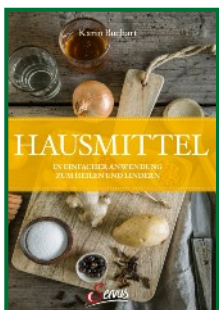


Fräulein Grüns Kräuterwunder

von Karina Reichl

Karina Reichl, eine ehemals gestresste »Medienfrau«, beschäftigt sich seit ihrer TEH-Ausbildung intensiv mit Kräutern und Pflanzen und gibt ihr Wissen auf **Seminaren, Kräuterwanderungen und in ihrem Blog** weiter. Ihr Buch ist einfach toll, ausgestattet mit wertvollen Tipps und Anregungen und wunderschönen Bildern.

Integral Verlag GmbH, ISBN 3778792881



Hausmittel

von Karin Buchart

Karin Buchart hat bereits mit ihrer „**Naturapotheke**“ überzeugt. Ihr Buch über Hausmittel ist ein tolles Nachschlagewerk darüber, wie man **mit Lebensmitteln und Kräutern** Krankheiten vorbeugt und leichte Beschwerden lindert. Es finden sich leicht anzuwendende Tipps für die häufigsten Probleme und Beschwerden von Jung und Alt.

Servus-Verlag, ISBN 3710402050

Einfach tief durchatmen

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Spitzwegerich Compositum
Alchem. Essenz 30 ml
Art.Nr.: 7101793
PZN (A): 4267496
PZN (D): 10821755

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



Bäume als Kraftspender

Ein Beitrag des Seelengärtners und Autors Alfred Zenz

Seit jeher wurden Bäume als kraftvolle Seelenbegleiter und Verbündete des Menschen verehrt. Sie spendeten Lebensfreude, Stärke und Klarheit oder unterstützten als sanfte Heiler bei körperlichen Leiden. Viel von ihrem heilsamen Wesen ist mittlerweile jedoch in Vergessenheit geraten. Dabei hält noch immer jeder Baum sein eigenes Geschenk für uns bereit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Baummedizin ist eine ganzheitliche Medizin, die tausende von Jahren alt ist. Die Blüten, Blätter, Rinde, Früchte und Nadeln eines Baumes waren in früheren Zeiten von immenser Bedeutung, um körperliche Gebrechen und Krankheiten zu heilen. **Verarbeitet zu Salben, Tinkturen oder Tees waren sie einst die wichtigsten und zugleich einzig verfügbaren Arzneimittel unserer Vorfahren.** Von dem alten Wissen über die Heilkraft der Natur können wir natürlich auch heute noch profitieren. Doch im Laufe der Zeit hat sich einiges verändert.

Leiden wir heute unter anderen Krankheiten als zu früheren Zeiten?

Als Menschen, die in hoch entwickelten Industrienationen leben, müssen wir heute nicht mehr gegen Krankheiten kämpfen, die durch zugig-feuchte Stuben, unzureichende Hygiene oder Nahrungsmangel verursacht werden. In einer Zeit, in der die moderne Medizin wahre Wunder vollbringen kann, **hat Gesundheit einen anderen Stellenwert bekommen.** Die Krankheitsdämonen unserer Zeit heißen **Stress, Überlastung, Depression oder Burn-out.** Überfüllte Nervenkliniken und das rasant steigende Angebot an psychologischen Therapie- und Behandlungsformen zeigen, dass wir heute vor allem seelische Unterstützung brauchen.

Wonach sich unser Herz letztendlich verzehrt ist also Seelenheil?

Wir alle suchen nach unserer Wahrheit, nach dem, was wir Liebe, Friede, Eins-Sein oder All-Verbundenheit nennen. Es ist **das, was uns letztendlich unsere Kraft und Vitalität zurückbringt,** uns innere Gelassen-

heit, Selbstliebe und damit auch körperliche Gesundheit schenkt. Die bedeutendste Kraftquelle dafür befindet sich direkt vor unserer Nase - DIE NATUR. Sie ist für mich **die unmittelbarste Verbindung zur Urquelle allen Seins.** Und eine ihrer wichtigsten Vertreter sind DIE BÄUME. Ihnen wohnen Kräfte und Energien inne, die uns zurück in unsere Kraft, unser Urvertrauen bringen, damit die Rückverbindung zu unseren Urahnen schaffen, die noch um die Geheimnisse der Natur und ihrer Geschöpfe wussten.

Es ist für uns überlebenswichtig, die Liebe zu Mutter Natur in uns wieder zu erwecken und uns daran zu erinnern, **dass Bäume so viel mehr sind als Holzlieferanten, Gestaltungsobjekte oder Sauerstoffproduzenten.** Sie sind vor allem eines: Gefährten und Verbündete, die uns Seelenheil schenken können.

Können Bäume wissenschaftlich messbar heilen?

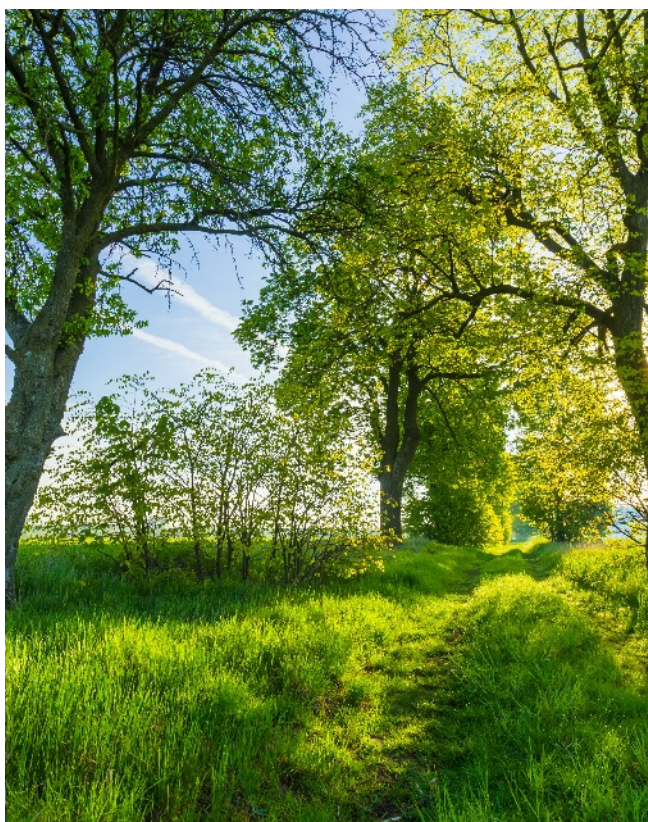
1984 wies der **Gesundheitswissenschaftler Roger Ulrich** in einem Experiment nach, dass sich Patienten, die nach einer Operation ein Zimmer mit Ausblick auf einen Baum hatten, schneller erholten, als solche, die diesen Anblick nicht genießen konnten. Die Patienten in der ‚Baum-Gruppe‘ brauchten sogar nach der Operation deutlich weniger Schmerzmittel, als die Vergleichsgruppe ohne Baum-Aussicht.

In zahlreichen weiteren Studien stellte Ulrich fest, dass die **Erfahrung der Natur** selbst dann Schmerzen zu lindern vermag, wenn sie nur über Filme, Fotos oder Tonband vermittelt wird.

Die Studie war deshalb so aufsehenerregend, weil sie damit den Beweis lieferte, dass allein der Blick auf einen Baum heilen kann. Warum der Anblick eines Baumes genügt, um derartigen **Selbtheilungskräfte** auszulösen, wird die Forschung wohl noch Jahrzehnte lang beschäftigen. Was für mich jedoch klar ist: Bäume berühren unser Herz auf eine besondere Art und Weise und sie verbinden uns mit der höchsten uns zur Verfügung stehenden Kraftquelle - unserer Spiritualität. Dieser Punkt ist für mich mit Abstand der bedeutendste und im wahrsten Sinne des Wortes berührendste Faktor, um derlei Heilungsprozesse zu erklären.

Warum sind Bäume als Seelenbegleiter und Kraftspender wichtiger als je zuvor?

Bäume haben die Fähigkeit, Erde und Himmel miteinander zu verbinden. Und wenn man sich ganz bewusst auf einen Baum einlässt, vermag er diese Verbindung auch in uns Menschen wieder herzustellen, so dass wir uns wieder **als einen lebendigen Teil der Natur erfahren** können. Wenn das geschieht, geschieht Heilung, wobei das Wort Heilung nichts anderes bedeutet als „Ganz-Werden“.



Alfred Zenz geb. 1978, ist als **Seelengärtner im Bereich Naturvermittlung, Bewusstseinsstraining und Persönlichkeitsentwicklung** tätig. Durch seine langjährige Tätigkeit als Garten- und Landschaftsgestalter schöpft er aus über zwanzig Jahren Erfahrung im kreativen Umgang mit Pflanzen, Natur und Landschaft. Er gilt als Experte auf dem Gebiet der essbaren Wildpflanzen und führt als professioneller Natur-Coach **Workshops und Naturseminare** an besonderen Kraftorten in Österreich durch. Seit 2016 leitet er Trainings und Ausbildungslehrgänge für das mediale Wahrnehmen von Pflanzen- und Naturwesen.

Im Juni 2019 ist sein Buch „**Vater Eiche, Mutter Linde**“ erschienen, inklusive CD mit geführter Baummeditation
ISBN 978-3-95550-300-0, WG 1466





Papayakerne

Warum sie nicht in der Mülltonne landen sollen

Die gesundheitlichen Vorzüge der Papaya sind allen bekannt, die Kerne der geschmackvollen Frucht werden jedoch meist achtlos in den Müll geworfen. Das sollte nicht sein, denn in diesen steckt eine enorme Kraft. Papayakerne enthalten eiweißspaltende Enzyme (Papain), wertvolle Senfölglycoside, Oleinsäure, Flavonoide, Palmitinsäure uvm. Dieser Mix macht sie zu einem wertvollen Heilmittel.

Das eiweißverdauende **Enzym Papain** unterstützt die **Verdauung des Nahrungseiweißes**, beschleunigt den Heilungsprozess bei entzündlichen Erkrankungen aller Art, verbessert die Durchblutung, wirkt schmerzlindernd und hilft bei der Reinigung der Gewebe und Darmwände. Die **Senfölglycoside** sind antibakteriell, antiviral, fungizid und antioxidativ wirksam und haben immunstärkende sowie durchblutungsfördernde Eigenschaften.

Eine der wichtigsten Eigenschaften der Papayakerne sind die **antiparasitäre und die antimikrobielle Wirkung**. Papayakerne sind ein ausgezeichnetes Mittel **gegen Würmer und Pilze im Darm**. Kurweise eingenommen helfen die Papayakerne dabei, den Darm von Parasiten frei zu halten. Sie wirken dabei auf doppelte Weise. Zum einen helfen sie, die Parasiten zu vernichten, zum anderen machen sie es den Parasiten durch immunstärkende Wirkung schwer, den Darm zu besiedeln. Papayakerne wirken nicht nur gegen Parasiten sondern **auch gegen Pilze und Bakterien**. So zeigte sich

in einer Untersuchung in Äthiopien, dass Papayakerne gegen Bakterien wie Staphylococcus, Salmonella oder Pseudomonas wirksam sind. Bakterien, die die unterschiedlichsten Infektionen auslösen (Harnwegsinfekte, Hautinfekte, Lungenentzündung,).

Die Papayakerne **unterstützen die Leber** in ihrer Entgiftungsfunktion. So wird dieses wichtige Organ entlastet und geschützt und sogar die Regeneration gefördert. Meist wird empfohlen, 5 Stück Papayakerne 3 bis 5 mal täglich zu kauen – am besten 2 Stunden nach den Mahlzeiten. Beim Papayakern-Pulver entspricht eine Menge von 300 mg in etwa 15 Kernen.

Während einer Schwangerschaft sollten unreifes Fruchtfleisch und Papaya-Samen vorsorglich **nicht in größeren Mengen** zu sich genommen werden, da es Hinweise über die Anwendung von unreifen Papaya-Früchten und Papaya-Samen als Abtreibungsmittel gibt (von den Indianern Mittelamerikas und den Naturvölkern in Indien und Papua-Neuguinea).

G'SUNDE INFO



Schüler aufgepasst!

Besserer Lernerfolg hängt auch vom Sitzplatz ab

Eine Studie an der Uni in Tübingen hat ergeben, dass Schüler **besser lernen**, wenn sie **nahe bei der Lehrkraft** sitzen. Mittels „Virtual-Reality-Brillen“ erlebten dabei die teilnehmenden Kinder dieselbe Unterrichtssituation in verschiedenen Reihen.

Nach der Mathematik-Stunde lösten die Schüler der vorderen Sitzreihen die anschließend gestellten Aufgaben schneller als die der hinteren Sitzreihen. Die Studienautoren folgern daraus, **dass der Unterricht in den vorderen Reihen aufmerksamer verfolgt werden kann**.

Greta Thunberg klagt an

Ihre dramatische Rede am UN-Klimagipfel



Wir alle kennen inzwischen Greta Thunberg. Die von ihr initiierten „Schulstreiks für das Klima“ sind inzwischen zur globalen Bewegung „Fridays for Future“ (FFF) gewachsen. Im Grunde, sagte Greta Thunberg, sei es völlig falsch, was sie hier tue. Eigentlich müsste sie am anderen Ufer des Ozeans in der Schule sitzen, statt hier oben auf dieser Bühne. Von der sie nachstehende Rede hielt.

Meine Message ist: Wir werden Euch genau beobachten. Das hier ist alles falsch. Ich sollte nicht hier oben sitzen, ich sollte auf der anderen Seite des Ozeans in der Schule sein. Und doch setzen Sie all ihre Hoffnung in uns junge Menschen. **Wie können Sie es wagen?** Sie haben meine Kindheit mit Ihren leeren Worten gestohlen. Und dabei bin ich noch eine der Glücklichen. Menschen leiden, Menschen sterben und die Ökosysteme brechen zusammen.

Wir sind am Anfang eines Massensterbens und Sie reden alle nur über Geld und erzählen Märchen vom ewigen Wirtschaftswachstum. Die Wissenschaft ist seit vierzig Jahren kristallklar. Wie können Sie es wagen, immer noch wegzuschauen und hier zu sitzen und zu sagen, dass Sie genug machen, wenn die nötigen Lösungen immer noch nicht da sind?

Sie sagen, Sie hören uns und verstehen, wie eilig die Lage ist. Aber ganz egal, wie traurig und sauer ich bin, ich will nicht glauben, dass Sie wirklich verstanden haben: Denn wenn Sie wirklich verstanden hätten, wie ernst die Lage ist, und sich immer noch

weigern, zu handeln, dann wären Sie böse. Und ich weigere mich, das zu glauben.

Sie lassen uns im Stich, aber die Jugend fängt an zu begreifen, wie schwerwiegend ihr Verrat ist. Die Augen aller künftigen Generationen sind auf Sie gerichtet. Wenn Sie uns erneut im Stich lassen, werden wir Ihnen das nie verzeihen. Wir werden Sie damit nicht davonkommen lassen. **Hier und jetzt ist der Punkt gekommen, an dem wir die Grenze ziehen.**

Die Welt wacht auf und die Veränderung wird kommen, ob Sie es wollen oder nicht.

Fotos: Wikimedia Commons
<https://commons.wikimedia.org>

siehe auch:
<https://fridaysforfuture.de>
https://de.wikipedia.org/wiki/Greta_Thunberg

Der Autor ist Grafiker und lebt mit seiner Lebensgefährtin und ihrer Katze am Rande von Salzburg.
Email: thomas.harlandner@bioblick.at



Espara

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

Die geballte Kraft der Papaya- kerne

Papayakern
100 Kapseln

Art.-Nr.: 7402791
PZN (A): 5182106 • PZN (D): 15893618



**Nahrungsergänzungsmittel mit pulverisierten,
getrockneten Papayakernen.**

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

