



# Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

Ausgabe 1/2020

<https://www.bioblick.at> • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)

AKTUELL



7

Teebaum-Öl

LEXIKON



11

Gelber Enzian

SOZIALES



12

neunerhaus

# Dem Wetter trotzen

Seite 4

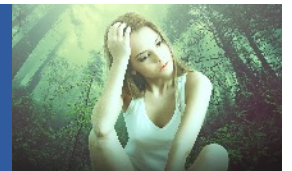
Dr. med. Heidi Eder



## Dem Wetter trotzen

In diesem Artikel geht es darum, herauszufinden, **welchen Einfluss das Wetter auf uns hat**. Wieso Wetterschwankungen **Beschwerden** verursachen und wie die **Naturheilkunde** helfen kann, sich davor zu schützen.

THEMA  
4



## Teebaum-Öl

Der in Australien beheimatete **Teebaum (Melaleuca alternifolia)** war für die Aborigines eine wichtige Medizinpflanze. Das Wissen um **die heilkräftigen Eigenschaften** wurde von Generation zu Generation weitergegeben.

LEXIKON  
7



## Mikronährstoffe: Für die Augen

Unsere **Augen** sind durch die heutige Lebensweise besonders beansprucht. Die Natur hat dafür vorgesorgt und **die Augen mit antioxidativen Stoffen ausgestattet**. Mit **zusätzlichen Antioxidantien** kann man dies noch unterstützen.

SERIE  
8



## Glucomannan

Teufelszunge, auch **Konjak-Pflanze** genannt, enthält Glucomannan. Dies ist ein **Ballaststoff**, der vom Körper nicht aufgenommen wird und besonders hohes Quellvermögen besitzt. Gut für jene, die ihr **Gewicht reduzieren** wollen.

LEXIKON  
10



## Gelber Enzian

Der Gelbe Enzian zeichnet sich durch äußerst positive Wirkungen auf den **Magen-Darm-Trakt** aus. Man verwendet die Wurzel des Gelben Enzians, die **reich an Bitterstoffen** ist.

LEXIKON  
11



## neunerhaus

Seit mittlerweile 20 Jahren bietet die **Wiener Sozialorganisation neunerhaus** Hilfe für wohnungslose Menschen mit Zukunft. Dies bedeutet für neunerhaus immer auch **medizinische Versorgung**.

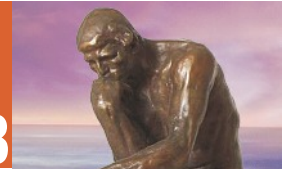
SOZIALES  
12



## Gehirn-Jogging

Und auch im neuen Jahr wollen wir mit verschiedenen Gehirn-Jogging-Übungen unsere **Kenntnisse der Grundrechenarten**, unser **Sprachverständnis** und unsere **Abstraktionsfähigkeit** trainieren.

G'SUNDES ECK  
13



## G'sunde Rezepte

Dass **Karotten** gut für die Augen sind, weiß man. Aber auch noch **andere Gemüsesorten** sind hier hilfreich. Hier zwei Rezepte, die wertvolle Vitalstoffe liefern und zudem auch gut **in die Frühling-Sommer-Saison** passen.

G'SUNDES ECK  
14



## Wunderbare Pflanzenknospen

Fast unscheinbar und doch so voller Kraft wachsen **Knospen an Bäumen und Sträuchern** und sorgen so für neues Wachstum. Was Tiere ganz intuitiv als **Heilnahrung** nutzen ist bei uns Menschen etwas in Vergessenheit geraten.

RUBRIK  
16



## Komplementärmethoden: OBERON

Dieses **Biophotonen - Scanningsystem** ist ein naturheilkundliches Diagnostik & Therapie-System, das die „Multidimensionale Nicht-Lineare Systemanalyse (MNLs)“ verwendet sowie für die Alternativmedizin konzipiert ist.

SERIE  
20



## Rhodiola rosea

Die Wurzel von Rhodiola rosea gehört, wie auch Eleutherococcus, in die Gruppe der **Adaptogene**. Dabei handelt es sich um Pflanzen, die die Fähigkeit des Organismus erhöhen, **mit Stresssituationen besser fertig zu werden**.

LEXIKON  
21



# Sehr geehrte Leser!

## Frühling - nach einem warmen Winter

Sieht man sich den heurigen Winter an, dann werden auch Zweifler nicht umhin können zuzugeben, dass es „wärmer“ wird. Klimawandel und dessen Verursacher gehören zu den Tophemen in den Nachrichten und Medien. Und auch die Politik kann sich diesem Thema nicht mehr verschließen. Wetterkapriolen beeinflussen aber auch das Wohlbefinden des Menschen – die sogenannte Wetterfähigkeit nimmt zu.



**U**nsere **Titelthema** handelt von den Auswirkungen des Wetters auf den Menschen und Sie erfahren unter anderem was zum Beispiel Tiefdruckgebiete oder Sferics sind und es gibt Tipps, wie man der Wetterfähigkeit vorbeugen kann.

In unserer **Mikronährstoffserie** befassen wir uns diesmal mit den Augen und in der Komplementärmethode-Serie erfahren Sie alles über ein modernes Messgerät aus der Quantenforschung. Besonders freut uns, dass wir Doris Kern, die sympathische Natur- und Kräuter-Bloggerin von „**Mit Liebe gemacht**“, für einen Gastkommentar gewinnen konnten. Sie berichtet uns über die Wunderwelt der Knospen. Und natürlich darf die Seite **Soziales** nicht fehlen, die in

dieser Ausgabe der Sozialorganisation „**neunerhaus**“ gewidmet ist, die sich Obdachlosen und Armutsgefährdeten annimmt. Die bewährten Buch- und Webtipps sollen Ihnen wieder so manche Anregung liefern, um sich dann selbst in das ein oder andere Thema noch etwas zu vertiefen.

Wir hoffen, Sie finden auch in diesem BioBlick für Sie Interessantes zum Schmökern und wünschen gutes Gelingen beim Nachkochen unseres Rezepttipps.

### 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 • 5020 Salzburg, AT  
<https://www.bioblick.at> • [redaktion@bioblick.at](mailto: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](mailto: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](mailto:dsb@dsb.gv.at))  
Bei datenschutzrechtlichen Anliegen wenden Sie sich bitte an [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at).



# Dem Wetter trotzen

## Was tun bei Wetterfühligkeit?

Wetterkapriolen werden immer häufiger. Wie nun der Klimawandel dafür verantwortlich ist und wer ihn auslöst, darüber zu philosophieren würde sicherlich viele Seiten füllen. Hier geht es jedoch vielmehr darum, herauszufinden, welchen Einfluss das Wetter auf uns hat, wieso Wetterschwankungen Beschwerden verursachen und wie wir uns davor schützen können.

**B**etrachtet man das Wirken antiker Mediziner so stellt man fest, dass diese **das Wetter mit in ihre Betrachtungsweise der Krankheit integrierten**. So bringen laut mesopotamischer Ärzte die bösen Winde Krankheit und Fieber und auch im alten China sind Wind, Kälte, Trockenheit und Feuchtigkeit an Krankheiten mitbeteiligt. Hippokrates hat ebenfalls **Zusammenhänge zwischen Klima und Krankheiten** beschrieben.

Und tatsächlich gibt es 3 verschiedene Auswirkungen des Wetters auf den menschlichen Organismus:

- **wetterreagierend:** alle Menschen sind wetterreagierend, denn darunter versteht man die Anpassung des Körpers an atmosphärische Umweltreize. Dies geschieht automatisch – ohne Beschwerden. Beispiel: gute Laune bei Sonnenschein, Anpassung an Temperaturänderung, ...
- **wetterfähig:** sind Menschen, die besonders sensibel auf Wettererscheinungen rea-

gieren. Sie „antworten“ mit einer Reihe von Befindlichkeitsstörungen auf Wetterumschwünge. „Wettervorfühlige“ entwickeln die Symptome bereits Stunden oder Tage vor der belastenden Wettersituation.

- **wetterempfindlich:** Menschen mit vor allem chronischen Leiden, deren Organismus geschwächt ist, erfahren eine Verstärkung ihres Problems bei entsprechenden Wetterlagen.

Ist ruhige Schönwetterlage, dann werden unserem Körper kaum **Anpassungsleistungen** abverlangt und Sonne und blauer Himmel verursachen uns Glücksgefühle. Kritische Wetterlagen wie **Tiefdruckgebiete, rascher Wetterwechsel, Kaltlufteinbrüche, Hitzewellen, Gewitter, Föhn und Nebel** hingegen verursachen so manche Probleme. **Wetterfühligkeit** ist ein Beschwerdebild, das im Zunehmen begriffen ist. Wetterfühligkeit, auch **Meteoropathie** genannt, verursacht unterschiedlichste Symptome. Kopfschmerzen bis hin zu Migräne gehören dazu ebenso wie Kreislaufbeschwerden, Schwin-



*Espara*

**Mutterkraut-Ingwer**  
60 Kapseln

Art.Nr.: 7402647

PZN (A): 4865808 • PZN (D): 14300728

**Wetter-Wohl**  
Alchem. Essenz  
30ml

Art.Nr.: 7101496

PZN (A): 4040189 • PZN (D): 10001443



del, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schlafstörungen und Gelenkschmerzen. Sie können so stark sein, dass die Lebensqualität darunter leidet und Arbeitsausfälle zu erwarten sind.

Die durch den Klimawandel hervorgerufene Erwärmung führt dazu, dass **mehr Energie in der Atmosphäre** ist und die Luftbewegung zunimmt. **Wetterwechsel** werden häufiger und es kommt zu mehr extremen Wetterereignissen. Zum besseren Verständnis der Abläufe während eines Wetterumschwunges hier ein kurzer (vereinfachter) Exkurs in die Meteorologie. Wetter und Luftdruck stehen in Beziehung zueinander. Man unterscheidet zwischen Hochdruck- und Tiefdruckgebieten, wobei Hochdruck meist mit schönem Wetter verbunden ist und Tiefdruck mit schlechtem.

In der Atmosphäre sind die Luftmassen ständig in Bewegung. In einem **Hochdruckgebiet** senkt sich kalte Luft aus großer Höhe ab und es entsteht eine Art Hügel aus kalter, schwerer Luft. Im Zentrum dieses Hügels ist der Luftdruck hoch, denn es fließt in der Höhe mehr Luft hinein, als am Erdboden abfließt. Wolken lösen sich dadurch auf und der Wind strömt aus dem Hoch heraus. Im Sommer bringt ein Hoch meist warmes und trockenes Wetter und im Winter ist es im Hoch kalt und klar.

In einem **Tiefdruckgebiet** hingegen fließt in der Höhe mehr Luft ab, als am Erdboden hineinfließt. Feuchte, warme Luft steigt von der Erdoberfläche auf. Der Luftdruck ist dadurch geringer als im Normalfall. An der Vorderseite des Tiefs gleitet leichte Warmluft über die schwere Kaltluft und steigt auf.

Es entsteht eine Warmfront bei der die in der Luft gespeicherte Feuchtigkeit kondensiert. Die daraus entstehenden Wolken bringen Nieselregen, der sich bis hin zum ausgiebigen Landregen entwickeln kann. An der Rückseite des Tiefs schiebt sich kalte Luft unter die leichtere Warmluft und hebt sie rasch in die Höhe. Es entsteht eine Kaltfront und eine schnellere Abkühlung und Kondensation als bei einer Warmfront. Die Wolken einer Kaltfront bringen starke Regenfälle bis hin zu Hagel, Sturm und Unwetter.

Sowohl die Warm- als auch die Kaltfront produzieren **magnetische Impulswellen, sogenannte Sferics**, durch elektrische Entladungen in der Atmosphäre. Diese gelten als wesentliche Faktoren bei der Wetterfühligkeit.

Ein weiterer wichtiger Faktor sind die **niederfrequenten Luftdruckschwankungen**, die beim Wetterwechsel auftreten. Sie entstehen durch ein Aneinanderreiben der Luftmassen. Auch bei Föhn-Wetter entstehen solche niederfrequenten Luftdruckschwankungen.

Normale Barometer erfassen diese nicht, aber unser Körper reagiert doch darauf. Wissenschaftler vermuten, dass sich in unserer Halsschlagader Drucksensoren befinden, die diese wahrnehmen und die dadurch irritiert werden. **Herzfrequenz, Körpertemperatur und Blutdruck** können sich verändern.

Sferics, so wurde in Untersuchungen an der Uni in München festgestellt, können im Zusammenhang mit unterschiedlichen Krankheitsbildern stehen (unterschiedliche Frequenzen dieser Sferics verursachen unterschiedliche Beschwerden). Sferics können auch eine Erklärung dafür sein, wieso Wettervorfühlige bereits vor Eintreten des Wetterumschwunges mit Symptomen reagieren, denn Sferics eilen den Wetterphänomenen mit Lichtgeschwindigkeit voraus. Vielleicht erspüren Ameisen, die ja zu den Wetterpropheten gehören, diese Sferics. Die Waldameisen „mauern“ nämlich ihre Eingänge der Ameisenburg zu, wenn sich ein Unwetter ankündigt.

Wie genau die Sferics den menschlichen Körper beeinflussen, ist noch Gegenstand weiterer Untersuchungen. Man vermutet, dass eventuell das vegetative Nervensystem beeinflusst wird oder bestimmte Gehirnbe- reiche, die für die Hormonsteuerung verant- wortlich sind. Vielleicht wird auch die Ober- flächenspannung unseres Körperwassers durch die elektrischen Impulse verändert – all dies muss erst noch näher erforscht wer- den.

Wie aber kann man sich davor schützen? Wie wir wissen, wird im Körper durch Wetter- reize ein **Regulationssystem** in Gang ge- setzt. Dieses Regulationssystem kann man trainieren und das geht nur, so die Meinung der Geowissenschaftler, wenn wir das Wet- ter auch wirklich „fühlen“. Man vermutet, dass die Zunahme an Wetterfühligkeit auch darauf zurückzuführen ist, dass wir uns von der Natur entfremden. Wir verbringen viel zu viel Zeit in geschlossenen Räumen, die zudem noch „künstlich“ klimatisiert und damit ungefähr auf Einheitstemperatur gehalten werden. Folgende Tipps sollen helfen, Wetterfühligkeit zu reduzieren:

- **ausreichend Bewegung:** bei jedem Wetter an die frische Luft gehen und das täglich. Natürlich sollen wir dies mit angemessener Kleidung tun. Wenn man dabei auch noch Bewegung macht (walken, joggen, Rad fahren), dann wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, das ja ebenfalls ein sehr wichtiges Regulati- onssystem ist.

- **Gefäßtraining:** Unsere Anpassung an unterschied- liche Temperaturen wird vor allem von den Blutge- fäßen der Haut geleistet. Durch Warm-/Kaltreize werden diese trainiert. Regelmäßige Saunagänge, Wechselduschen oder Kneipp-Anwendungen trainie- ren nicht nur die Thermoregulation, sondern stärken als positiver Nebeneffekt auch noch unsere Abwehr- kräfte und das Herz-Kreislauf-System.
- **Entspannungsübungen:** diese reduzieren Stress- symptome und Stress wiederum kann die Beschwer- den der Wetterfühligkeit verstärken. Egal ob auto- genes Training, progressive Muskelrelaxation, Qi Gong oder Yoga – wichtig ist, dass die Stresshor- mone sinken. Übungen zur Stärkung des Selbstver- trauens sind ebenfalls empfehlenswert, denn es hat sich gezeigt, dass Wetterfähige eher ein geringes Selbstwertgefühl besitzen.
- **Gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion:** man hat festgestellt, dass Übergewichtige mehr an Wet- terfühligkeit leiden als Normalgewichtige.

Kommt es aber trotzdem zu Wetterbeschwer- den, so kann man auf **Heilpflanzen** zurück- greifen, die die Beschwerden lindern. **Melisse, Johanniskraut oder Lavendel** zum Bei- spiel wirken beruhigend auf das vegetative Nervensystem, **Mutterkraut** hilft bei Kopf- schmerzen, **Rosmarin** wirkt anregend auf den Kreislauf und die **Mistel** reguliert den Blutdruck. Ein Kräuterbad z.B. mit **Kamille** befreit von Kopfdruck und **Pfefferminzöl**, auf die Schläfen getupft, hilft ebenfalls bei Kopfschmerzen.



*Espara*

## Das Naturmittel der Aborigines

**Teebaum-Öl**  
45 Kapseln

Art.Nr.: 7402883

PZN (A): 5232436 • PZN (D): 16356012

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



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

# Teebaum-Öl

## Das natürliche Antibiotikum

Der in Australien beheimatete Teebaum (*Melaleuca alternifolia*) war für die Aborigines eine wichtige Medizinpflanze. Das Wissen um die heilkräftigen Eigenschaften wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Er ist ein immergrüner Strauch oder kleiner Baum und zählt zu den Myrtengewächsen. Für die Destillation des Teebaumöls werden die Blätter und Zweigspitzen verwendet.

**D**ie Ureinwohner Australiens setzten die **Blätter des Teebaums** als Wundauflage ein. Zur Behandlung von Erkältungen und Fieber inhalierten sie den Dampf von in Wasser gekochten, zerkleinerten Blättern.

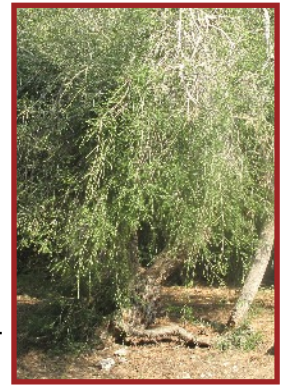
Durch diese traditionelle Anwendung der Blätter aufmerksam geworden, befassten sich auch Wissenschaftler mit dem Teebaumöl und 1925 gelang es, das Teebaumöl zu destillieren. Dies war eine bahnbrechende Erfindung, denn nun hatte man ein Mittel **mit starken bakteriziden und fungiziden Eigenschaften** in der Hand. Teebaumöl wurde zu einem **Standardantiseptikum**. Durch die Erfindung des Penicillins geriet es in Vergessenheit und wurde erst durch die Hinwendung zu mehr Naturprodukten in den 70er Jahren wieder aus dem Dornröschenschlaf erweckt.

Teebaumöl gilt seitdem als ein **natürliches Antibiotikum**, das aber **nicht nur gegen Bakterien** wirksam ist, sondern **auch gegen Viren und Pilze** eingesetzt werden kann. Teebaumöl stärkt zudem das Immunsystem und macht es so den Krankheitserregern zusätzlich schwerer, im Körper Fuß zu fassen.

Das ätherische Öl des Teebaums enthält eine große Zahl an Wirkstoffen. Die wichtigsten sind: Terpinen-4-ol, Terpinen, Terpeneol, Pinen, Myrthen, Limonen, Cineol, ...

Teebaumöl kann bei einer Vielzahl von Beschwerden hilfreich sein:

Akne, Abszesse, Candida-Infektionen (vor allem im Bereich des Darmes), Ekzeme, Erkältungen, Halsschmerzen, Hautausschlä-



ge, Harnwegsinfekte, Helicobacter pylori-Infektionen (wird u. a. für Gastritis verantwortlich gemacht), Mundschleimhautentzündungen, Zahnfleischbeschwerden, ...

Teebaumöl kann **äußerlich und innerlich** angewendet werden. Das Haupteinsatzgebiet bei der inneren Anwendung ist neben der Immunstärkung in erster Linie die Darmsanierung. Candida albicans-Infektionen des Magen-Darm-Traktes sind hier genauso zu nennen wie durch Helicobacter pylori verursachte Entzündungen. Da bei allergischen Hautproblemen (wie z.B. Neurodermitis) häufig auch ein krankes Darmmilieu zu finden ist, wird hier ebenfalls Teebaumöl empfohlen.

Äußerlich wird Teebaumöl zum Beispiel bei Pickel angewendet. Dazu wird das Teebaumöl am besten mit Basisöl vermischt (im Verhältnis 30 Tropfen auf 100ml). Es wird auch im Kampf gegen Pilze eingesetzt. Nagelpilz kann direkt betroffen werden, bei Fußpilz nimmt man ein warmes Fußbad mit 15 Tropfen des Öls. Für Mundspülungen bei Mundgeruch oder Parodontose sowie zum Gurgeln bei Halsschmerzen einfach ein paar Tropfen des Teebaumöls in ein Glas warmes Wasser geben.

In der **Aromatherapie** findet Teebaumöl ebenso Anwendung. Es wirkt nicht nur antimikrobiell, sondern bekämpft auch Angst- und Stresszustände, denn Teebaumöl hat eine stark psychische Wirkung. Das ätherische Öl des Teebaums gibt Kraft und Entschlossenheit, hilft bei Erschöpfungszuständen und stärkt das Selbstvertrauen.



# Mikronährstoffe für die Augen

## Wie können wir die Sehkraft unterstützen

Unsere Augen sind durch die heutige Lebensweise besonders beansprucht. Die Arbeit am Computer, der Blick auf's Handy, Fernseher, leuchtende Reklametafeln – all das strengt unsere Augen an. Zusätzliche Belastung erfahren sie durch trockene Luft durch Klimaanlage und Rauch. Natürlich spielt auch das Alter eine Rolle und die Sehkraft nimmt mit den Jahren sukzessive ab.

**Z**um Auge gehören die **Hornhaut**, die **Regenbogenhaut** (Iris), die **Augenlinse**, der **Glaskörper** und die **Netzhaut** (Retina). Der **Sehnerv** verbindet das Auge mit dem Gehirn. In der Netzhaut befinden sich die Sehzellen und die Macula lutea (Gelber Fleck). Diese ist die Stelle des stärksten Sehens mit den meisten Sehzellen.

**Freie Radikale** belasten den gesamten Organismus – die Augen jedoch besonders. Diese aggressiven Substanzen entstehen entweder als **Nebenprodukt des Stoffwechsels** oder werden **exogen verursacht durch Umwelteinflüsse** wie z.B. UV-Strahlen, Pestizide etc. Die stetige Lichtexposition trägt dazu bei, dass besonders viele Freie Radikale im Auge gebildet werden. Die Natur hat deshalb die Augen mit einer hohen Konzentration antioxidativer Stoffe ausgestattet. Mittels zusätzlicher Antioxidantien kann man dieses System des Augenschutzes noch unterstützen.

**Durchblutungsstörungen** können nicht nur im Gehirn oder am Herzen auftreten, sondern auch an den Augengefäßen. **Hohe Homocysteinspiegel** verstärken die Gefahr einer Arteriosklerose und können außerdem im Zusammenhang mit der **Entwicklung von Grünem und Grauem Star** stehen. Reaktionsprodukte des Homocysteins wirken zytotoxisch und entzündungsfördernd und können eine **direkte Schädigung des Sehnervs** und eine **Trübung der Augenlinse** bewirken. **Bluthochdruck und Diabetes** sind weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Augenerkrankung.

### Häufigste Augenerkrankungen

Der **Graue Star** (oder die **Katarakt**) ist eine Trübung der Augenlinse, die in den meisten



Fällen altersbedingt ist. Ist die Linsentrübung sehr weit fortgeschritten, dann kann man eine graue Färbung hinter der Pupille erkennen. Grauer Star äußert sich in **Verschwommensehen und zunehmender Blendempfindlichkeit**. Durch die diffuse Streuung wird der Bildkontrast reduziert und der Patient nimmt die Umgebung wie durch einen Nebel wahr. Bei einem fortgeschrittenen Grauen Star **kann operativ die getrübe Linse durch eine künstliche Linse ersetzt** werden.

Der **Grüne Star** (oder das **Glaukom**) ist keine einheitliche Erkrankung, sondern es handelt sich dabei um eine **irreversible Schädigung von Nervenfasern** aus unterschiedlichsten Ursachen. Bei fortgeschrittenem Glaukom kommt es zu **Gesichtsfeldausfällen** (Skotome) und im Endstadium zur Erblindung. Früherkennung ist sehr wichtig, um die Sehnervschädigung so klein wie möglich zu halten. Neben einem erhöhten Augeninnendruck (bei ca. 40% der Fälle) gibt es verschiedene andere Ursachen wie z.B. gestörte Mikrozirkulation (oxidativer Stress, Diabetes mellitus), starke Blutdruckschwankungen, genetische Veranlagung ...



Die **altersbedingte Maculadegeneration (AMD)** gibt es in zwei Formen. Die trockene AMD (90% der Fälle) wird durch eine **Atrophie der Sehzellen** im Bereich des gelben Fleckes ausgelöst. Bei der feuchten AMD kommt es zu einem **Einwachsen pathologischer Blutgefäße in die Aderhaut** und der Ausbildung eines Ödems. Die Maculadegeneration erkennt man an einer Sehfeld einschränkung (verschwommener Fleck) in der Mitte des Gesichtsfeldes, die Peripherie bleibt erhalten. Aus der trockenen Form kann sich aber die feuchte Form entwickeln.

Die **diabetische Retinopathie** ist eine Netzhauterkrankung, die durch **erhöhten Blutzucker** ausgelöst wird. Die Schädigung der Netzhaut kann ebenfalls bis hin zur Erblindung führen. Daher ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel bei Diabetes mellitus im Normbereich zu halten.

#### Welche Vitalstoffe sind für die Augen zu empfehlen?

Das **Augenvitamin A** ist unmittelbar für den Sehvorgang notwendig, denn es ist Baustein des Sehpurpurs und nur mit Vitamin A können Lichtreize in Nervenimpulse umgewandelt werden.

Antioxidantien wie Vitamin C, E, Beta-Carotin, Zink, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin, Anthozyane, Cryptoxanthin uvm. sind wichtig für den oxidativen Schutz der Netzhautzel-

len und der Augenlinse. **Lutein** und **Zeaxanthin** gelten als maculaspezifische Carotinoide. Sie sind auch für die Gelbfärbung des gelben Fleckes verantwortlich. Sie können das gefährliche Blaulicht filtern und besitzen eine neuroprotektive Wirkung. Reicht der natürliche Gehalt an Radikalfängern nicht aus, können durch die schädliche Licht-Sauerstoffreaktion Lipofuszine entstehen. Dies sind Ablagerungsprodukte, die die Netzhaut schädigen.

Auch die **Omega-3-Fettsäure DHA** hat günstigen Einfluss auf die Augengesundheit. Eine groß angelegte Studie hat gezeigt, dass Menschen mit ausreichender Versorgung an Omega-3-Fettsäuren deutlich weniger AMD hatten also solche mit einer geringen Aufnahme an dieser Fettsäure. DHA unterstützt die nervale Reizweiterleitung und sorgt für den Erhalt der Zellmembranintegrität in den Sehzellen.

**Zink** spielt nicht nur als Antioxidans eine Rolle sondern ist auch am Sehvorgang beteiligt. Es sorgt unter anderem für die Dunkeladaptation des Auges.

Ein zu hoher Homocysteinspiegel kann mit Hilfe der **Vitamine B6, B12 und Folsäure** günstig beeinflusst werden und die Mineralstoffe **Zink und Chrom** unterstützen den Blutzuckerstoffwechsel und beugen somit Diabetes mellitus vor.



**Für Ihre  
Sehkraft**

**Heidelbeere**

**60 Kapseln**

Art.Nr.: 7400544

PZN (A): 2713655 • PZN (D): 00394370



# Glucomannan

## Wertvolle Ballaststoffe in einer Knolle

Die Teufelszunge, oder auch Konjak-Pflanze genannt, enthält Glucomannan. Dies ist ein Ballaststoff, der vom Körper nicht aufgenommen wird und ein besonders hohes Quellvermögen besitzt. Ein Vorteil für all jene, die ihr Gewicht reduzieren wollen. Doch Glucomannan kann auch noch mehr, denn es unterstützt die Verdauung im Ganzen und das hat positive Auswirkungen auf den Organismus.

**A**ufgrund seines hohen Quellvermögens führt **Konjak-Pulver** zu einer Füllung des Magen-Darm-Traktes. In Verbindung mit Wasser quillt der Ballaststoff Glucomannan auf und ein **natürliches Sättigungsgefühl** ist die Folge.

Auch der **Speisetransport im Darm** wird verbessert und die Verdauung kommt in Schwung. **Im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät** kann Glucomannan die Gewichtsreduktion unterstützen. Als alleiniges Mittel ist Konjak-Pulver jedoch nicht gedacht, eine **Ernährungsumstellung** ist allemal notwendig. Um eine gute Wirkung zu erzielen, ist es wichtig, dass Glucomannan mit viel Wasser eingenommen wird. Auch wird so die Gefahr von Blähungen reduziert. Personen mit Schluckbeschwerden sollten auf die Einnahme von Glucomannan verzichten.

Der Ballaststoff hat noch andere günstige Eigenschaften. Es scheint, als würde mit Hilfe von Glucomannan auch **der Cholesterinspiegel günstig beeinflusst** und die **Vermehrung der „guten“ Darmbakterien** geför-

dert, denn unverdaute Ballaststoffe dienen der Darmflora als Nahrung und fördern so deren Vermehrung. Die cholesterinsenkende Eigenschaft geht vermutlich darauf zurück, dass die Resorption von Cholesterin im Verdauungstrakt aus Nahrungsbestandteilen weniger wird. Auch die Triglyceridwerte und die Blutzuckerwerte sollen von der Konjakwurzel günstig beeinflusst werden.

In Asien, dem Ursprungsgebiet der Teufelszunge, gilt die Konjak-Wurzel seit Jahrhunderten als **Nahrungsquelle und als Heilmittel**. Sie wird z.B. in China bei Asthma, Husten, Verbrennungen und Hautproblemen eingesetzt.

Glucomannan wird empfohlen:

- zur Unterstützung der Gewichtsreduktion
- zur Verdauungsförderung
- bei erhöhtem Cholesterinspiegel
- zur Blutzuckersenkung
- bei Verstopfung

*Foto: Botanischer Garten Dresden*



*Espara*

### HCA-Glucomannan 60 Kapseln

Art.Nr.: 7402821  
PZN (A): 5285740 • PZN (D): 16536429

# Gelber Enzian

## Bittermittel mit Gesundheitsfaktor

*Gentiana lutea*, so der lateinische Name für den gelben Enzian, zeichnet sich durch äußerst positive Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt aus. Es handelt sich, anders als beim blauen Enzian, um eine ausdauernde, bis zu 140 cm hohe Staude, die aber ebenfalls im Gebirge (Europa, Türkei) beheimatet ist. Man verwendet die Wurzel des gelben Enzians, die einen großen Reichtum an Bitterstoffen aufweist.

**D**ie in der Hauptwurzel, die bis zu einem Meter lang werden kann, enthaltenen **Bitterstoffe wie z.B. Gentiopikrosid und Amarogentin** machen den Gelben Enzian zu einem der stärksten Bittermittel, ähnlich wie Wermut.

Die Bitterstoffe einer Pflanze dienen dazu, sie vor Tierfraß zu schützen, jedoch auch wir Menschen profitieren von Bitterstoffen. Sie **regen die Produktion von Speichel und Verdauungssäften an**. Damit wird die Resorption und die Ausnützung von Nahrung verbessert.

Gelber Enzian fördert im Magen die **Freisetzung von Gastrin**, ein Gewebshormon, das die Magensäureproduktion anregt, die Mobilität von Dünndarm und Gallenblase erhöht und die Insulinsekretion in der Bauchspeicheldrüse stimuliert.

Gelber Enzian wirkt auch außerhalb des Magen-Darm-Traktes. Er hat **allgemein stärkende (tonisierende) Eigenschaften** und kräftigt sogar das Herz-Kreislauf-System.



Nur bei hohem Blutdruck sollte man ihn vorsichtig verwenden. Gelber Enzian wirkt antimikrobiell und immunstärkend.

Bittermittel können die **Blutbildung** anregen und daher wird Gelber Enzian unter anderem auch bei Anämie empfohlen. Da Bitterstoffe den Geschmack von pflanzlicher Nahrung eben „bitter“ machen, werden sie leider heutzutage häufig aus den Pflanzen heraus gezüchtet und unsere Ernährung ist eher bitterstoffarm – für unsere Gesundheit wären **mehr bittere Lebensmittel** aber von Vorteil.

Gelber Enzian wird vor allem empfohlen bei:

- Verdauungsstörungen
- Appetitlosigkeit
- Sodbrennen und Blähungen
- Magenbeschwerden
- Verstopfung und Durchfall
- allgemeiner Schwäche



*Espara*

**Bitterkraft  
der Natur**

**Gelber Enzian  
Compositum  
Alchem. Essenz  
30 ml**

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



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



# neunerhaus

## Gesundheit als Menschenrecht

Seit mittlerweile 20 Jahren bietet die Wiener Sozialorganisation neunerhaus Hilfe für wohnungslose Menschen mit Zukunft. Neben Wohn- und Beratungsangeboten bedeutet dies auch medizinische Versorgung – so wie im 2017 eröffneten neunerhaus Gesundheitszentrum. Das Angebot umfasst Zahnmedizin, Allgemeinmedizin, Wundversorgung und sozialarbeiterische Beratung.

**Armut macht krank, Krankheit macht arm.** Körperliche Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung, damit der Weg aus schweren Lebenssituationen gelingt: Weg von einem Leben auf der Straße, von der Couch von Bekannten, weg aus der Gewaltbeziehung oder vom Übergangswohnhaus hinein in ein **selbstbestimmtes Leben** in den eigenen vier Wänden. neunerhaus bietet medizinische Versorgung für obdachlose, wohnungslose und nichtversicherte Menschen. Das Angebot umfasst **Zahnmedizin, Allgemeinmedizin, Wundversorgung und sozialarbeiterische Beratung.** Viele der PatientInnen blieben unversorgt, gäbe es dieses Angebot nicht.

Um 8:45 öffnen sich die Türen zum neunerhaus Gesundheitszentrum, jeden Tag, montags bis freitags. PatientInnen kommen herein und werden vom Empfang und von SozialarbeiterInnen mit einem Lächeln begrüßt. Bereits beim Anstellen gibt es bei Bedarf Unterstützung, man wird in die richtige Schlange eingereiht, mögliche sozialarbeiterische Anliegen werden, sofern möglich, gleich vorab geklärt. Aus den Lautsprecherboxen klingt leise Buena Vista Social Club, Kinder klappern mit Legosteinen und kramen in der Bücherbox im extra eingerichteten Bereich für die Kleinen. Kleine Patien-



tInnen sind hier vor allem während der Grippezeit ein fast alltäglicher Anblick. Denn was viele nicht wissen: **Sind die Eltern nicht versichert, sind es auch die Kinder nicht.** „Alle Kinder brauchen Zugang zu medizinischer Versorgung und ein gesichertes Zuhause – unabhängig von ihrer sozialen Herkunft. Unser jüngster Patient bei neunerhaus war ein Monat alt und nicht versichert“, so Daniela Unterholzner, neunerhaus Geschäftsführerin. Der Wartebereich füllt sich, PatientInnen werden persönlich aufgerufen und in die Praxisräume begleitet. Dabei wird auf jede/n individuell Rücksicht genommen. Hand halten während der Zahnbehandlung? – Kein Problem, da komme ich gerne gleich mit. Und beim nächsten Termin auch? – „Ja, da ist bestimmt wieder jemand zur Stelle.“

Jedes Jahr werden im Gesundheitszentrum **ca. 5.000 PatientInnen** behandelt. Möglich wird das durch den **Fonds Soziales Wien**, die **Wiener Gebietskrankenkasse**, ehrenamtliche Arbeit, Kooperationen – und größtenteils durch die Unterstützung der SpenderInnen, denn bei der Fortführung des Angebots **ist neunerhaus auf Spenden angewiesen.** Mit einem Betrag von 30 € unterstützen Sie neunerhaus dabei, kostenfreie Medikamente zur Verfügung zu stellen.

### neunerhaus Gesundheitszentrum

Margaretenstraße 166, 1050 Wien

01/990 09 09 500

<https://www.neunerhaus.at>

[office@neunerhaus.at](mailto:office@neunerhaus.at)

**Raiffeisen** - BIC: RLNWATWW

IBAN: AT25 3200 0000 0592 9922

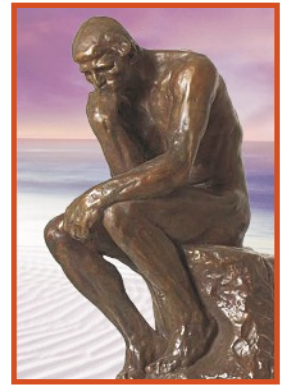
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!

*Fotos: Christoph Liebentritt*

# Gehirn-Jogging

## Fit ins neue Jahr

Gedankenfit wollen wir durch die „Brückenwörter“ werden, die „Rechenzeichen“ helfen, unser Kopfrechnen etwas aufzufrischen und der „Rebus“ (lat. rebus ‚durch Dinge‘) soll unsere Abstraktionsfähigkeit auf Trab bringen. Die Auflösungen finden Sie dann wie gewohnt auf Seite 14.



## Zahlenreihen

Erkennen Sie in den folgenden Zahlenreihen deren **Berechnung**. Also die Funktion quasi, nach der sie erstellt wurden. Ergänzen Sie entsprechend die nachfolgende Zahl.

4 - 8 - 16 - 32 - 64 - ...

9 - 12 - 15 - 18 - 21 - ...

121 - 144 - 169 - 196 - ...

4 - 8 - 12 - 20 - 32 -

7 - 15 - 31 - 63 - 127 - ...

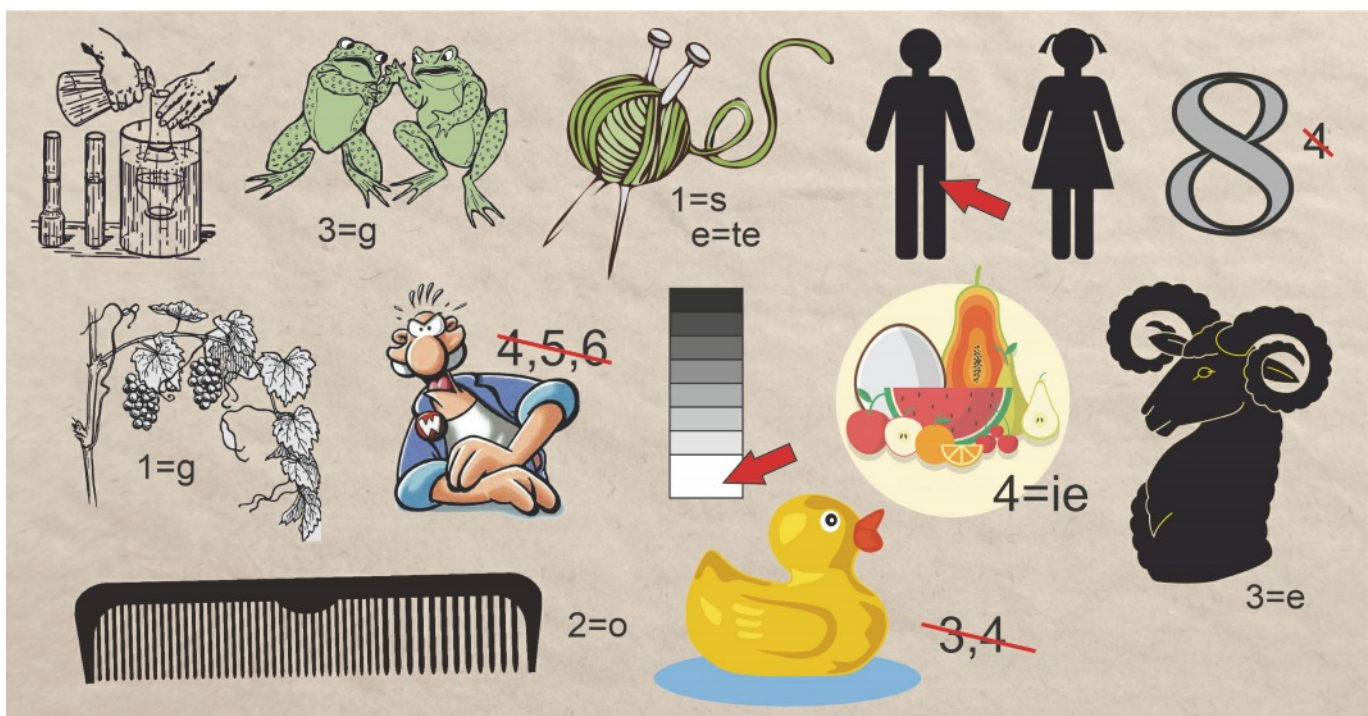
## Brückenwörter

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. LEBER   | .... | FONDUE  |
| 2. TASCHEN | .... | STAHL   |
| 3. HAUS    | .... | SCHLOSS |
| 4. WEIN    | .... | TREPPE  |
| 5. TIER    | .... | WÄRTS   |

## Rebus

Beim nachstehenden Rebus („Bilderrätsel“) sind die dargestellten Objekte/Begriffe wie angegeben zu verändern, sodass sich ein Zitat von **Oscar Wilde** ergibt.





# Rezepte mit Karotten und Co

## Für Ihre Augengesundheit

Dass Karotten gut für die Augen sind, weiß man schon längst. Aber auch noch andere Gemüsesorten sind hier hilfreich. Dazu zählen z. B. Brokkoli, Grünkohl und Weißkohl, Spinat, Tomaten, etc. Hier zwei Rezepte, die wertvolle Vitalstoffe (v. a. Antioxidantien und Vitamine) für Ihre Augen liefern und zudem auch gut in die Frühling-Sommer-Saison passen.

### Brokkoli-Spinat-Suppe

#### Zutaten (4 Personen)

400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 1 l Gemüsesuppe, 2 Brokkoli, 200 g Blattspinat frisch (blanchiert) oder aufgetaut, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel kurz im Öl anschwitzen, Kartoffeln dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten mit anschwitzen. Suppe dazu gießen, aufkochen und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Währenddessen Brokkoli putzen und Spinat ausdrücken. Spinat und Brokkoli zur Suppe geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Milch zur Suppe geben und nochmals aufkochen lassen. Die Suppe fein pürieren sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Croutons (aus Brotresten selbstgemacht) servieren.

### Rucola-Karotten-Salat

#### Zutaten (4 Personen)

250 g Rucola, 250 g Karotten, 100 g Cocktailtomaten, 150 g Schafskäse, Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Rucola waschen, abtropfen. Karotten schälen und raspeln. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Schafskäse (oder Mozzarella) in kleine Stücke schneiden. Ein Dressing aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer zubereiten und den Salat damit übergießen. Zum Schluss die Käsewürfel darüber streuen und mit etwas Baguette servieren.



## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

#### Brückenwörter:

- LEBER - **KÄSE** - FONDUE
  - TASCHEN - **DIEB** - STAHL
  - HAUS - **TÜR** - SCHLOSS
  - WEIN - **KELLER** - TREPPE
  - TIER - **HEIM** - WÄRTS
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

#### Zahlenreihen:

- $n=2n \dots 128$   
 $n=n+3 \dots 24$   
 $n= n^2 \dots 196$   
 $n=n_1+n_2 \dots 52$   
 $n=2n+1 \dots 254$

#### Rebus:

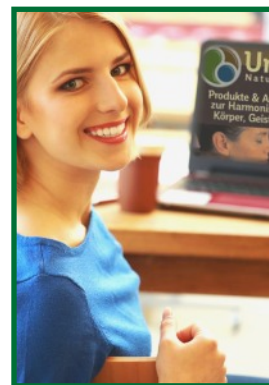
Versuch + Unken > Ungen  
 + Wolle > **Sollte** + Mann +  
 Acht + **Reben** > **Geben** +  
 Werner + Weiß + Obst >  
 Obsie + Widder > Wieder +  
 Kamm > **Komm** + Ente

„Versuchungen sollte man nachgeben. Wer weiß, ob sie wiederkommen.“

# Neues Jahr, neue Recherchen

## Ratgeber & Fachportale online verfügbar

Nachdem der Winter dieses Jahr praktisch schneefrei an uns vorüber gegangen ist, können wir uns nun dem sich ankündigenden Frühling widmen. Speziell die Übergangszeit wird uns einiges an kleineren Wehwechen bescheren. Dass dafür nicht in allen Fällen ärztlicher Beistand nötig ist, beweisen uns viele (am besten aber ärztlich unterstützte) Portale zur naturheilkundlichen Medizin.



### Fachportal für Naturheilkunde und Gesundheit

Das Fachportal unter Aufsicht von **Dr. Barbara Schindewolf-Lensch**, Fachärztin für Innere Medizin und seit 20 Jahren als niedergelassene Ärztin tätig. In ihrer Praxis finden neben den konventionellen Methoden auch die Homöopathie und Akupunktur Anwendung. Des Weiteren ist Frau Schindewolf-Lensch ausgebildete Notfallmedizinerin.

<https://www.heilpraxisnet.de>



### Wetterfähigkeit

Einen interessanten Beitrag zum Thema „Wetterfähigkeit“ bietet das Format von „**Gesund & Vital**“. Aber nicht nur dazu. Damit wir gesund bleiben, müssen sich Phasen großer Belastung mit Erholung und Entspannung abwechseln. Mit dieser Seite möchte **RTV** Ihnen daher helfen, zu Ihrer inneren Ausgeglichenheit zu finden.

<https://www.gesund-vital.de/wetterfuehligkeit>



### Naturheilkunde offen betrachtet

Viele Patienten „nerven“ ihre Ärzte mit Fragen zu **Naturheilverfahren**, die diese nicht immer befriedigend beantworten können. Das führte dazu, dass sehr viele Ärzte Naturheilverfahren als Nonsens und unwirksam bezeichneten und den Naturheilverfahren lediglich eine Placebowirkung zusprachen. Hier finden Sie weitere Informationen.

<https://pronaturheilkunde.eu>

## G'SUNDE INFO



### Käse schließt den Magen

Ist es tatsächlich sinnvoll am Ende Käse zu essen?

**Käse als Nachtisch** zu servieren ist wirklich eine gute Idee. Mit Hilfe des Käses werden Botenstoffe ausgeschüttet, die dafür sorgen, dass die Nahrung länger im Magen verbleibt und man sich dadurch länger satt fühlt.

Durch den Verzehr von Käse am Ende einer Mahlzeit wird auch **der Gehalt an Säure im Mund** und die **Bildung von Zahnbelag** deutlich vermindert. Naturgereifter Käse regt die **Speichelproduktion** im Mund an. Dieser wiederum festigt den **Zahnschmelz**, indem er fehlende Mineralien zuführt.



# Wunderbare Pflanzenknospen

## Beitrag der Knospenpädagogin i.A. und Bloggerin Doris Kern

Fast unscheinbar und doch so voller Kraft wachsen Knospen an Bäumen und Sträuchern und sorgen so von Jahr zu Jahr für neues Wachstum und Verjüngung. Was Tiere ganz intuitiv als Heilnahrung nutzen, ist bei uns Menschen etwas in Vergessenheit geraten. Dabei wurden Baumknospen von Menschen bereits seit Jahrtausenden als Kraftnahrung und Naturmedizin verwendet.

**A**ufzeichnungen der Griechen, Römer oder auch von Hildegard von Bingen zeugen von dem Wissen über **die heilsame Wirkung der Knospen**. Seit der Gründung der Gemmotherapie von Dr. Pol Henry in den 1950er Jahren rückt dieses alte Wissen wieder mehr in den Vordergrund und wir können davon profitieren.

### Besondere Inhaltsstoffe

Bäume bilden Jahr für Jahr neue **Knospen**, in denen die **komplette genetische Information der Pflanze** steckt. Daher spricht man hier auch oft von **embryonalem Gewebe**. Sie werden bereits im Vorjahr gebildet und sind von Schutzblättern, den sogenannten Knospenschuppen, umhüllt. Damit sie den harten Winter, die Kälte und den Frost gut überstehen, sind sie teilweise behaart, leicht pelzig oder von Harz umgeben.

In einer Knospe findet man **eine kleine Kopie des Baumes** selbst. Sie enthält enorm teilungsfähiges Gewebe, welches nur so von Energie und Vitalität strotzt. Innerhalb weniger Tage fangen Bäume zu blühen an oder entfalten das prächtige Blätterkleid. Diese Kraft und Energie wird in der **Gemmotherapie** genutzt. Sie ist eine Therapieform auf Basis jungen Pflanzengewebes.

Knospen enthalten ganz spezielle Inhaltsstoffe, **unter anderem pflanzliche Hormone sowie artspezifische sekundäre Pflanzenstoffe**, wie ätherisches Öl, Flavonoide oder Gerbstoffe. Da die Knospen schon im Vorjahr gebildet werden, brauchen sie im Frühling die Hilfe von pflanzlichen Wachstumshormonen, um sich vollständig entwickeln zu können. Hierzu zählen beispielsweise Auxin, welches für das Längen-

wachstum verantwortlich ist. Gibberelline stimulieren die Blütenknospen und den Start der Blüte. Zytokinine sind wiederum für die Zellteilung verantwortlich.

Dieses Embryonalgewebe wächst viel schneller als das ältere Erwachsenengewebe und in dieser Phase fehlen Abbau- sowie Alterungsprozesse. Daher sind die **teilungsaktiven Zellverbände** in den Knospen für uns Menschen so wertvoll, da sie uns mit ihren Wachstumskräften regenerieren, vitalisieren und reinigen.

### Knospen richtig sammeln

Beim Sammeln von Knospen ist folgendes zu beachten:

- Nur jene Knospen und Pflanzenteile sammeln, die eindeutig identifiziert werden können.
- Die Knospen können noch geschlossen oder leicht geöffnet sein.
- Nur ganz wenige Knospen pro Baum sammeln. Sie sind so wirksam, dass zur Herstellung von Gemmomazeraten nicht viel benötigt wird. Wir wollen mit der Natur leben und nicht gegen sie arbeiten. Daher ist hier viel Respekt gefordert.
- Wenn im Frühling ein Baumschnitt gemacht wird, können die vorhandenen Knospen der abgesägten Äste wunderbar verarbeitet werden.
- Wie Kräuter nur an trockenen Tagen und am besten zur Mittagszeit sammeln.
- Die Knospen schnell weiterverarbeiten, nachdem sie geerntet wurden.

### Gemmomittel selber herstellen

Für den **Hausgebrauch** können Gemmomittel einfach selbst hergestellt werden. Man setzt sie ähnlich wie Tinkturen an, verwendet jedoch neben Alkohol noch Glycerin als



Basis. Pflanzliches Glycerin gehört ebenfalls zur Gruppe der Alkohole, zerstört aber die Proteine in den Knospen nicht. Purer Alkohol wäre hier zu stark. Für die Herstellung werden folgende Materialien benötigt.

- 2-3 g frische Knospen
- 20 g Alkohol ~95% Vol.
- 20 g pflanzliches Glycerin
- 20 g Wasser (frisches Quellwasser oder destilliertes Wasser)
- Sprüh- oder Tropfflaschen
- Alkohol zum Desinfizieren

### Anleitung:

- Zunächst werden alle Arbeitsgeräte, Behälter und Flaschen mit Alkohol desinfiziert.
- Die Knospen ganz fein zerkleinern und in ein verschließbares Glas geben.
- Alkohol, Glycerin und Wasser vermischen und über die Knospen leeren. Für etwa 3-4 Wochen an einem hellen, aber nicht sonnigen Platz ausziehen lassen. Wenn möglich täglich leicht schütteln.
- Danach durch ein feines Sieb abseihen und in dunkle Flaschen oder Sprühflaschen füllen.
- Es hält etwa 2 Jahre lang.

Da **Gemmomazerate** sehr gut über die Schleimhäute aufgenommen werden können, hat sich die Anwendung über Sprühflaschen bewährt. Bei Bedarf das Mazerat mit 2-3 Sprühstößen im Mundraum verteilen. In Tropfflaschen gefüllt, gibt man 10-30 Tropfen in ein Glas Wasser, welches man über den Tag verteilt einnimmt.

## Gemmo Beispiele

**Die Haselnuss:** Die Knospen der Haselnuss wirken sehr gut auf die Atemwege. Besonders bei Bronchitis und Asthma erzielt man mit ihr gute Erfolge. Weiters unterstützt sie die Leberaktivität und ist bei Blutarmut geeignet.

**Die Wildrose:** Wildrosenknospen wirken entzündungshemmend und antiviral. Bei Hals- und Rachenschmerzen sowie auch bei Herpes wird das Gemmomittel eingesetzt. Hat man ein angeschlagenes Immunsystem ist die Einnahme der Wildrose ebenfalls empfehlenswert. Bei entzündlich-rheuma-

tischen Beschwerden kann es ebenso verwendet werden.

**Die Brombeere:** Die Knospen der Brombeere stärken die Lunge und die Knochen, was besonders für ältere Menschen sehr hilfreich sein kann. Das Gemmomittel regt die knochenbildenden Zellen an, wirkt lindernd bei Arthrose und kann bei Bronchitis helfen. Aber auch bei Zahnfleischentzündungen oder Durchfall wirkt die Brombeere durch die in ihr enthaltenen Gerbstoffe.

Kräuter, alte Hausmittel und Naturkosmetik sind die Leidenschaft von Doris Kern. Als ausgebildete TEH Praktikerin und Dipl. Knospenpädagogin i.A. stehen selbstgemachte Naturprodukte im Fokus. Ihr Wissen gibt sie in Kursen, sowie in wöchentlichen Beiträgen auf ihrem Blog weiter: [www.mitliebegemacht.at](http://www.mitliebegemacht.at)

Ihr Buch „**Einfach natürlich**“ ermutigt die Leser im Einklang mit der Natur zu leben. In über 200 Rezepten und Anleitungen zeigt sie, wie viel Freude es macht, etwas selbst herzustellen. Seien es Hausmittel für die Gesundheit, Naturkosmetik für die tägliche Pflege, köstliche Gaumenfreuden oder einfache Dekorationen aus Naturmaterialien. Zu jeder Jahreszeit werden Ideen vorgestellt und die Zutaten dazu findet man im eigenen Garten, in der Wiese oder im Wald.

### Einfach natürlich

Anton Pustet Verlag 2019

ISBN: 978-3702509231





Petition:  
SMS mit  
**REGENWALD**  
an 54554\*

Rette den Amazonas.  
Rette seine Bewohner.

**GREENPEACE**

[amazonas.greenpeace.at](http://amazonas.greenpeace.at)

\*Mit Ihrer SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre 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](mailto: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.

# Unsere Buchempfehlungen

## Taschenbücher, die motivieren

Passend zum Frühling 3 Taschenbücher, die uns zu Veränderung motivieren sollen. Ulrich G. Strunz zeigt uns den Weg, wie wir den „inneren Schweinehund“ überwinden und Isabelle Schumacher gibt Tipps, um den persönlichen Sinn im Leben wiederentdecken zu können. Und wer möchte nicht den Weg „weg vom Zucker“ schaffen? Das 3. Taschenbuch zeigt uns wie.



### Arsch hoch beginnt im Kopf

von Ulrich G. Strunz

Ulrich G. Strunz erklärt in seinem ersten Sachbuch, wie man **mit bewusstem Denken und Meditation** die eigene Lebensweise formen kann. Mit Hilfe von in den Alltag integrierbaren Anweisungen und Übungen wird man schrittweise ins Training eingeführt. So schafft man es, zukünftige Aufgaben zielgerichtet und voller Energie anzugehen.

Ariston Verlag, ISBN 3424202118



### Im Herzen berührt

von Isabelle Schumacher

Von Meistern alter Traditionen wird das **Herz** schon lange als **Mittelpunkt des Seins** wahrgenommen. Isabelle Schumacher bringt medizinische, psychologische und spirituelle Erkenntnisse über das Herz zusammen und führt sie zu Ihrem Herzen als Zentrum des Seins, leitet an, **sich von sorgenden und hinderlichen Denkmustern zu lösen**.

Lüchow Verlag, ISBN 3958833721



### Nie mehr Zucker-Junkie

von Ulrike Zika und Johanna Sillipp

Unsere **natürliche Lust auf den süßen Geschmack** ist evolutionär bedingt und biologisch auch sinnvoll. Wenn wir lernen, die natürliche Lust auf Süße richtig zu interpretieren, können wir Heißhungerattacken und Zuckersucht genussvoll überwinden. Gewichtsregulation, Darmgesundheit und mehr Energie sind zusätzliche Nebeneffekte.

Kneipp Verlag (Verlagsgruppe Styria), ISBN 3708807731

## G'SUNDE INFO

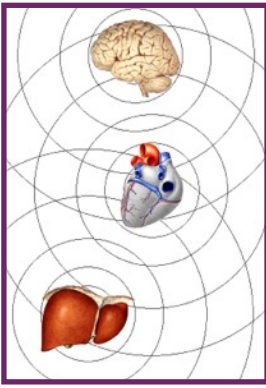


### Kartoffel für die Schönheit

Die Powerknolle hat es in sich

Kartoffeln zählen nicht nur zu unseren beliebtesten Nahrungsmitteln, sondern **helfen auch bei müden und geschwollenen Augen**. Dafür die Kartoffel 1 Stunde in den Kühlschrank legen und anschließend in Scheiben schneiden. Diese für 15 Minuten auf die Augen legen.

Auch für eine **Gesichtspflegemaske** ist sie gut geeignet. Dazu die Kartoffel reiben und mit etwas Zitronensaft vermischen. Den Brei auf das Gesicht auftragen und 15 Minuten wirken lassen. Hilft besonders bei Pickeln und Altersflecken.



# Komplementärmethoden: OBERON®

## Modernes Messgerät aus der Quantenforschung

Die materielle Realität besteht aus Masse, Energie und Information. Der ganze Weltraum um uns ist voll mit Energie und Information. Wir Menschen können diese Energie, außer dem Lichtspektrum, nicht spüren, weil unsere Sinnesorgane ganz andere Spektren haben. Aber der menschliche Körper kann nur deswegen funktionieren und regulieren, weil im Körper Kommunikation zwischen Zellen stattfindet.

**D**iesbezüglich wurde inzwischen nachgewiesen, **dass Zellen** mittels „Lichtblitzen“ - den sog. Biophotonen - **miteinander kommunizieren**. Sie tauschen über bestimmte Frequenzen Informationen miteinander aus.

Bereits **Prof. Fritz Albert Popp** postulierte: „Biophotonen steuern mit Hilfe ihrer Informationsübertragung etwa 100.000 chemische Reaktionen pro Sekunde pro Zelle. Nur Licht ist dazu im Stande - alles andere ist dazu zu langsam“. Und jedes Organ, jedes Gewebe, jede Zelle besitzt und sendet **ein ganz spezifisches Informationsmuster**. Daran lässt sich die jeweilige Funktion, Struktur sowie der jeweilige Ordnungszustand bestimmen.

Das OBERON®-System (System der MMLS-Analyse) ist die Informationstechnologie, die zurzeit zu den erstaunlichsten Errungenschaften der heutigen Naturwissenschaften gezählt werden kann. Dieses **Biophotonen-Scanningsystem** ist ein naturheilkundliches Diagnostik & Therapie-System, das die „**Multidimensionale Nicht-Lineare Systemanalyse (MMLS)**“ verwendet sowie für die Alternativmedizin konzipiert ist.

Die Idee der Multidimensionalen-Nicht-Linearen Systeme stellt für uns die Basis für ein ganzheitliches Denken dar. Es geht darum, den Menschen mit seinem Geist, seiner Seele und seinem Organismus als komplexes Wesen zu sehen, was alles andere tut als nur linear von A nach B zu arbeiten.

Mit dem OBERON®-System können frühzeitig **Informationsdefizite, Belastungen** erkannt werden und somit konkrete Aussagen über den energetischen Zustand von Organ-,

Gewebe- und Zellfrequenzen getroffen werden. Aber nicht alle Menschen besitzen eine ausgeprägte Symptomatik.

Mit Hilfe von OBERON®-MMLS-Messtechnologie können die präzisen Ursachen - z.B. Darmsituation, Vitalstoffmangel, Unverträglichkeiten etc. festgestellt werden. Und passend dazu können ganz individuell verschiedene Naturheilmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Essenzen ausgetestet werden, um damit Mangelversorgung/Mangelerscheinung auszugleichen. Durch **individuelle Austestungen** kann somit ein **Therapieplan** auf die Bedürfnisse des Einzelnen erstellt werden.

Die **OBERON®-MMLS Diagnose & Therapiemethode** wird seit über 10 Jahren erfolgreich in Deutschland eingesetzt. Auch in Österreich gibt es zunehmend Therapeuten, die diese Methode anwenden.

Mehr Informationen sowie eine entsprechende Therapeuten-/Anwenderliste auf: [www.oberon-center.de](http://www.oberon-center.de)

**Rechtlicher Hinweis:** Die Informationsmedizin gehört zu dem Bereich der nichttraditionellen Medizin. In zahlreichen individuellen Heilversuchen an Menschen zeigt die neue Medizin erstaunliche Ergebnisse. Doch weisen wir Sie darauf hin, dass die hier vorgestellten Methoden und Systeme, so wie auch ihre Wirkungen, in der klassischen Schulmedizin bisher weder wissenschaftlich anerkannt, noch als bewiesen gelten.



# Rhodiola rosea

## Die Kraftwurzel für Stressgeplagte

Rhodiola rosea, auch Rosenwurz oder goldene Wurzel genannt, ist in den arktischen Regionen und in den Gebirgsregionen Eurasiens und Nordamerikas heimisch. Die Wurzel von Rhodiola rosea gehört, wie auch Eleutherococcus, in die Gruppe der Adaptogene. Dabei handelt es sich um Pflanzen, die die Fähigkeit des Organismus erhöhen, mit Stresssituationen besser fertig zu werden.



**R**hodiola ist ein **Kräftigungs- und Stärkungsmittel** und hilft bei der Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass Rhodiola rosea **nachlassende Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisstörungen** bessert.

Die Rosenwurz zählt zu den wichtigsten **Anti-Stress-Mitteln**. Diese Wirkung basiert auf mehreren Mechanismen. So erhöht Rhodiola die Energieproduktion und den **Neurotransmitterspiegel (Serotonin, Dopamin)**, verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers, fördert die DNA-Reparatur und schützt aufgrund antioxidativer Eigenschaften die Zellmembran vor oxidativem Stress. Man kann sagen, dass die **Rosenwurz** die unspezifische Widerstandskraft gegen unterschiedliche Stressfaktoren erhöht und Körperfunktionen, die durch Stress aus dem Gleichgewicht geraten sind, normalisiert.

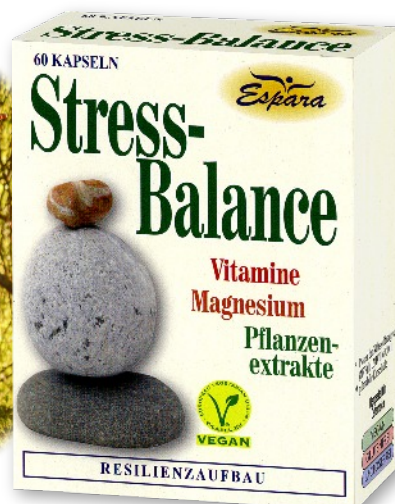
Außerdem hilft die goldene Wurzel bei **depressiven Verstimmungen und Angstzuständen**, denn sie beeinflusst den Serotonin-

spiegel positiv. Auch bei chronischen Grunderkrankungen, deren Symptome sich unter nervlicher Anspannung verstärken, ist Rhodiola rosea hilfreich. Die Wurzel hat immunstärkende und herzschützende Wirkung und kann auch zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden, da sie die Fettverbrennung fördert.

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen die **Rosavine (Rosavin, Rosin und Rosarin)**, die **Salidroside und Flavonoide**.

In russischen, baltischen und skandinavischen Ländern wird die goldene Wurzel schon lange in der **Volksmedizin** verwendet. Nun wird Rhodiola auch in anderen Ländern empfohlen und zwar vor allem:

- zur Stressbewältigung
- bei körperlichem und geistigem Leistungsabfall
- in der Rekonvaleszenz
- bei Angstzuständen und Melancholie
- Müdigkeit und Erschöpfungszuständen



*Espara*

Finden Sie Ihr  
**Gleichgewicht**

**Stress-Balance**  
60 Kapseln

Art.Nr.: 7402739  
PZN (A): 4945938 • PZN (D): 15239758



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



# Ödem

## Wasser im Gewebe

Bei einem Ödem handelt es sich nicht um eine eigenständige Krankheit, sondern vielmehr um ein Symptom verschiedenster Erkrankungen. Auch Verletzungen können ein Ödem bewirken. Mediziner sprechen von Flüssigkeitsansammlung im Gewebe und Laien sprechen von Wasser. Und haben damit auch recht, denn es handelt sich tatsächlich größtenteils um Wasser (mit einigen Eiweißbestandteilen).

**B**ei einem **Ödem** gelangen **flüssige Bestandteile des Blutes** in das umliegende Gewebe. Dem können die unterschiedlichsten Ursachen zugrunde liegen, wie z.B.:

- Eiweißmangel: durch einen Eiweißmangel (ausgelöst durch Hunger oder z. B. eine Nierenerkrankung) kommt es zur Änderung der osmotischen Verhältnisse und Flüssigkeit tritt aus den Blutgefäßen aus
- Venenprobleme: undichte Venenwände führen zu „Wasser“ in den Beinen
- Störungen des Lymphabflusses
- Allergien, Insektenstiche
- Entzündungen (Bsp. Maculaödem)
- Organprobleme (Niere, Herz, Schilddrüse)
- Hormonschwankungen

Nach der Lokalisation der Flüssigkeitsansammlung **unterscheidet man zwischen lokalisierten und generalisierten Ödemen**. Lokalisierte Ödeme treten, wie der Name bereits sagt, in einem bestimmten Areal auf, wie z.B. Beinödeme oder ein Lungenödem. Generalisierte Ödeme hingegen sind, meist ausgelöst durch eine schwere Organerkrankung,

im gesamten Körper anzutreffen. Sogar die Augenlider können durch die Flüssigkeitsansammlung anschwellen.

Durch das **Austreten flüssiger Bestandteile aus den Blutgefäßen** kommt es zu Spannungsgefühl und Schwellungen wie z. B. geschwollene Knöchel nach langem Stehen oder geschwollene Finger an heißen Tagen. Neben den Schwellungen können Ödeme noch weitere Symptome hervorrufen (abhängig auch von der Lokalisation) wie Atembeschwerden, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Kreislaufstörungen und verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Die **Therapie von Ödemen** richtet sich in erster Linie an die auslösende Ursache. Je nach Stärke und Lokalisation des Ödems wird aber auch symptomatisch behandelt (z. B. mit Diuretika). Phlebödeme (durch Venenprobleme) in den Beinen werden durch Kompressionsstrümpfe gebessert. Sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. in Buchweizen) können **die Blutgefäße abdichten und tonisieren**.

## G'SUNDE INFO



### Entgiften mit Ölziehen

#### Ein Tipp aus der Ukraine

Das **Kauen oder Spülen mit Sonnenblumenöl** entstammt der ukrainischen Volksmedizin. Man nimmt dafür 1 EL Sonnenblumenöl in den Mund und „zieht“ dieses etwa 5-10 Minuten lang durch die Zähne. Nach dem Ausspucken muss man **die Mundhöhle gründlich mehrmals mit Wasser spülen** und die Zähne putzen.

Da das Öl die fettlöslichen Erreger und ihre Stoffwechselprodukte binden kann, **wird die Mundhöhle entgiftet**. Die Zähne, Zahnzwischenräume und auch die Zahntaschen werden zudem mechanisch gespült.

# Notwendigkeit und Gier

## Was wir glauben zu brauchen

Es könnte unter'm Strich so einfach sein, wenn man's denn so sein ließe. Aber irgendwie haben wir (das heisst in vielen Fällen: manche Mitmenschen) das menschliche Maß verloren in vielen Belangen. Denn wenn wir zwei, drei Packungen Nudeln schon für ‚gut‘ halten, dann wären doch zwei Dutzend derselben ‚viel besser‘. Dieses Verhalten zeigt sich aktuell wieder. Stichwort "Corona-Virus".



**W**ir kennen diesen/den Effekt, beobachten ihn Tag für Tag. Im großen Stil während der Nachrichten im Fernsehen. Worüber wir uns dann echauffieren können. Sind ja "die Anderen".

In der aktuellen Berichterstattung zur Corona-Krise sehen wir das erneut. Die Leute kaufen ein, was das Zeug hält. Und nicht nur das, dieses Verhalten geht bis zu Notstand und Plünderung. Als würde die Welt untergehen. In vielen Supermärkten sind ganz grundlegende Dinge gar nicht mehr erhältlich, weil sie weggerafft wurden in großen Mengen. Dabei wird nicht gefragt, ob ich das vielleicht auch brauchen könnte oder werde. Oder ob ich mit diesem Verhalten vielleicht andere Menschen gefährde. Egal.

Wo das Miteinander wichtig wäre, übernimmt der Eigennutz das Kommando und was vormals lächelnd eine Gemeinschaftsleistung hätte sein können, mutiert zur Selbstbefriedigung eines verängstigten Ego. Etwas zu „haben“, besser gewesen zu sein, mehr Erfolg durch mehr Leistung. Was immer dies auch sein mag.

Glück scheint sich so vielfach nur noch über Zahlen auf Papierscheinen zu definieren. Oder über andere wie immer geartete Objekte, die sich in solchen Zahlen darstellen und vergleichen lassen. Und das verängstigte Ego rafft an sich, was ihm möglich ist. Um einen Vergleich zu bemühen: wir benehmen uns wie Geri und Freki ("der Gierige" und „der Gefräßige"), die beiden Wölfe, Begleiter des Odin, aus der nordischen Mythologie

Was immer, aber das Ego fühlt sich nicht besser hinterher. Es ist so verängstigt (gierig

und gefräßig) wie zuvor. Wir (...) könnten ja auch Odin sein, in sich selbst ruhend und mächtig, verstandesbasiert, überlegen(d). Aber nein. Ein jammernendes Ego rafft an sich, was vom Tisch fällt.

Faszinierend, wie man das menschliche Maß verlieren kann. Aber Karma ist etwas Wunderbares. Es arbeitet.

**Der Autor ist Grafiker und lebt mit seiner Lebensgefährtin glücklich und beschaulich am Rande von Salzburg.**

**Email: [thomas.harlandner@bioblick.at](mailto:thomas.harlandner@bioblick.at)**



*Espara*

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

# Für Ihre Beine

## **Buchweizen-Rutin** 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7400346  
PZN (A): 2641482 • PZN (D): 11032109



## **Weinlaub Creme** 100 ml

Art.-Nr.: 7102134  
PZN (A): 3085149 • PZN (D): 10842674



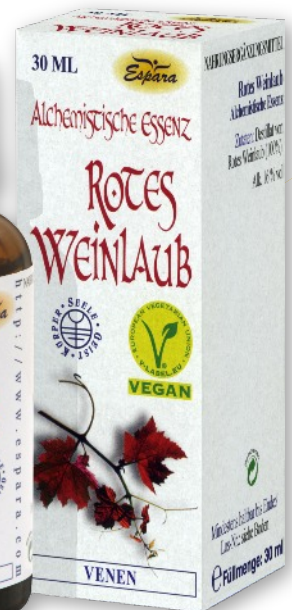
## **Roskastanie Compositum** Alchem. Essenz 30 ml

Art.-Nr.: 7101694  
PZN (A): 4040114



## **Rotes Weinlaub** Alchem. Essenz 30 ml

Art.-Nr.: 7101700  
PZN (A): 4040120



 **Besuchen Sie uns  
auf Facebook!**

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern