



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<https://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at
Ausgabe 2/2020

AKTUELL



7

Bergamotte

LEXIKON



9

Spitzwegerich

SOZIALES



12

Kindern eine Chance

Dr. med. Heidi Eder

Seite 4

Lebensqualität trotz Rheuma

Lebensqualität trotz Rheuma

Unter Rheuma versteht man eine Vielzahl von **Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit ziehenden, reißenden und fließenden Schmerzen**, die oftmals eine Bewegungseinschränkung zur Folge haben.

THEMA
4



Fettleber

Eine Fettleber ist die **häufigste chronische Lebererkrankung** und zeichnet sich durch **Fetteinlagerung** aus. Sie macht keine Beschwerden, kann aber **gravierende Folgen** haben wie **Entzündung und Leberzirrhose**.

LEXIKON
6



Bergamotte

Die Bergamotte ist ein **Hybrid** aus süßer Limette oder Zitronatzitrone. Sie wird nicht als Obst verwendet (schmeckt sauer und bitter), sondern **in erster Linie zur Herstellung von ätherischem Öl**.

AKTUELL
7



Spitzwegerich

Spitzwegerich ist eine mehrjährige, winterharte Pflanze, die bis zu 60 cm hoch wird. Neben seiner **hervorragenden Wirkung bei Erkältungskrankheiten** hat der Spitzwegerich aber noch mehr zu bieten.

LEXIKON
9



Mikronährstoffe für die Milz

Die Milz gilt als **Blutfilter** und ist u.a. für unsere **Abwehrkräfte** enorm wichtig. Sie liegt versteckt im linken Oberbauch über der linken Niere, wiegt nur ca. 200 Gramm und hat die Form einer Bohne.

SERIE
10



KINDERN EINE CHANCE

Obwohl **KINDERN EINE CHANCE** die **größte rein ehrenamtliche Organisation Österreichs** ist, ist sie einer breiten Öffentlichkeit **kaum bekannt**. Kein Wunder, denn 100% der Spendengelder werden in Uganda ausgegeben.

SOZIALES
12



G'sunde Rezepte

Die **Artischocke** ist nicht jedermanns Sache – aber sie ist **ein hervorragendes Mittel, um die Leber in Schwung** zu bringen und unterstützt die Vorbeugemaßnahmen gegen **Fettleber**.

G'SUNDES ECK
14



Tyrosin

Tyrosin ist eine **halb-essentielle Aminosäure**, denn sie kann im Körper aus anderen Aminosäuren aufgebaut werden. Tyrosin wird **für die Bildung verschiedenster Botenstoffe** sowie von **Proteoglykanen** benötigt.

LEXIKON
16



Zink

Zink ist **wichtig für Wachstum und Regeneration von Körperzellen** sowie für das Immunsystem. Durch die Zufuhr von Zink kann man aber auch, so die Experten, die **Dauer einer Erkältung** um ca. ein Drittel verkürzen.

LEXIKON
17



Komplementärmethoden: Tierkinesiologie

Die **Tierkinesiologie (TKK)** kann als wichtige Brücke zwischen Körper, Geist und Seele dienen und hat sich als hilfreiches Werkzeug erwiesen, da **verschiedene Blockade-Ebenen** sowie die **physische Ebene** angesprochen werden

SERIE
20



Iliosakralgelenksyndrom

Das **ISG-Syndrom** ist eine **Erkrankung des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks**. Gehalten wird es von Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien (Bindegewebe, das mit feinsten Nerven durchzogen ist).

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Der ungewöhnliche Corona-Herbst ...

Seit der letzten Ausgabe hat sich viel ereignet und Corona, SARS-Cov-2, Covid-19, Lockdown oder Cluster sind Schlagwörter, die ihren festen Platz in unserem Alltag gefunden haben. Haben sich die einen mit der Bedrohung abgefunden, leben die anderen in ständiger Angst. Die Auswirkungen auf unser Leben, unsere Psyche und unsere sozialen Kontakte sind mannigfaltig.

Eines ist aber sicher klar, ein gesunder, vitaler Organismus kann mit viralen Bedrohungen wesentlich besser fertig werden als ein geschwächter. Ein **starkes Immunsystem** ist wichtig und daher haben wir in unserem Lexikon auch Vitalstoffe angeführt, die unsere Abwehrkräfte im Kampf gegen Mikroorganismen unterstützen.

Gerade in der kalten Jahreszeit melden sich **rheumatische Beschwerden** verstärkt und das Titelthema widmet sich diesmal den unterschiedlichen Therapieansätzen, denn Schmerzmittel sind zuwenig – eine multimodale Therapie ist angesagt.

Unsere **Serien** sind wieder ebenso enthalten wie die bewährten **Gehirnjogging-Aufga-**

ben und das **G'sunde Rezept. Buchtipps und Webtipps** runden die Informationen der **Aktuell- und Lexikon-Themen** ab.

Wir wünschen Ihnen viele schöne Herbsttage und ausreichend Zeit für herrliche Wanderungen, denn wie im Buch (s. Tipp) „Heilkraft der Alpen“ zu lesen, ist wandern nicht nur schön, sondern auch erwiesenermaßen gesund.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und kommen Sie auch gut über die Wintermonate. 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

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.



Lebensqualität trotz Rheuma

Wenn die schmerzenden Gelenke zur Qual werden

Unter Rheuma versteht man keine „einzelne“ Erkrankung, sondern es werden darunter eine Vielzahl von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit ziehenden, reißenden und fließenden Schmerzen zusammengefasst, die oftmals eine Bewegungseinschränkung zur Folge haben. Daher ist die korrekte Bezeichnung auch „Krankheit des rheumatischen Formenkreises“.

Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen vier große Gruppen: die **entzündlich-rheumatischen Erkrankungen**, die auf Autoimmunreaktionen zurückzuführen sind, die **degenerativen rheumatischen Erkrankungen** (wie z.B. Arthrose), die **Stoffwechselstörungen**, die **rheumatische Beschwerden hervorrufen** (wie z.B. Gicht) und die **nicht-entzündlichen Erkrankungen der Weichteile** (z.B. Fibromyalgie), auch **Weichteilrheumismus** genannt. Mehr als 400 Erkrankungen werden zum rheumatischen Formenkreis gezählt. Nachfolgend beschränken wir uns auf die rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen der Gelenke.

Die rheumatischen Gelenkerkrankungen haben **immer einen chronischen Verlauf** mit immer wiederkehrenden Gelenkschmerzen und zunehmender Bewegungseinschränkung. Daher ist es wichtig, **die Schmerzen in den Griff zu bekommen und die Mobilität so gut wie möglich aufrecht zu erhalten**. Dies verbessert die Lebensqualität der Betroffenen immens.

Bei Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung sollte man die Hilfe eines Arztes oder Therapeuten suchen, denn frühzeitige Behandlung ist sehr wichtig, um den Verlauf zu verlangsamen. In der Akutphase werden Schmerzmittel verabreicht und als Dauertherapie verwendet man Basistherapeutika wie z.B. Methotrexat.

Viele Rheumatiker greifen, um Nebenwirkungen zu vermeiden bzw. abzuschwächen, auf **pflanzliche Mittel** zurück. Dies sollte immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt/Therapeuten erfolgen. **Teufelskralle und Weihrauch** sind hier besonders zu nennen, aber auch Pflanzen wie **Löwenzahn, Brennnessel oder Cayenne-Pfeffer** haben ihre Berechtigung.

Weihrauch (Olibanum) ist das Harz des Weihrauchbaumes (Boswellia), der im arabischen Raum und in Indien beheimatet ist. Den meisten Menschen wird Weihrauch heutzutage nur noch im Zusammenhang mit religiösen Riten ein Begriff sein. Doch Weihrauch hat auch noch Anderes zu bieten.



Besuchen Sie uns auf Facebook!

Espara

Weihrauch forte

60 Kapseln

Art.Nr.: 7401381

PZN (A): 3726482 • PZN (D): 06722119

200 Kapseln

Art.Nr.: 7402913

PZN (A): 5331291 • PZN (D): 16706713



In den historischen Schriften wurde Weihrauch immer wieder auch als Arzneimittel genannt. Die großen Ärzte Hippokrates, Galen und Dioskurides schätzten den Weihrauch ebenso wie die ayurvedische Medizin, die ihn seit langem **bei Rheuma, Arthritis, Gicht, entzündeten Wunden und Geschwüren** einsetzt.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften sind in erster Linie auf die im Weihrauch enthaltenen **Boswelliasäuren** zurückzuführen. Forscher haben festgestellt, dass diese Boswelliasäuren die Produktion von Leukotrienen hemmen. Leukotriene sind spezielle Mediatoren (Botenstoffe), die für die Aufrechterhaltung chronisch-entzündlicher Erkrankungen wie z.B. Rheuma oder Colitis ulcerosa verantwortlich gemacht werden. Sie spielen auch eine Rolle bei allergischen Erkrankungen (z.B. Asthma bronchiale). Leukotriene sorgen für eine Aufrechterhaltung der Entzündung, indem sie Entzündungszellen an den Ort der Entzündung holen, Fresszellen aktivieren und die Durchlässigkeit der Gefäße erhöhen, wodurch es zu Schwellungen kommt.

Neben der **Hemmung der Leukotrienproduktion** kommt es auch zu einer Hemmung der Komplementreaktion. Das **Komplementsystem** gehört zum humoralen, unspezifischen Teil der Immunabwehr. Mit Hilfe von Weihrauch **nehmen Gelenkschmerzen und Schwellungen ab, die Morgensteifigkeit wird reduziert** und das Allgemeinbefinden gebessert.

Auch die **Brennnessel** hat entzündungshemmende Wirkstoffe, die ebenfalls die Leukotrienproduktion aber auch andere entzündungsfördernde Botenstoffe beeinflussen.

Daher hat die Kommission E die Brennnessel **als unterstützendes Mittel bei rheumatischen Beschwerden** indiziert.

Die **afrikanische Teufelskralle** wird traditionsgemäß bei schmerzhaften Gelenksbeschwerden, Sehnenzerrungen und leichten Verstauchungen verwendet. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke.

Die **physikalische Therapie** bei Rheuma besteht in Kältebehandlungen und Wärmetherapie. Im akuten Entzündungsstadium lindern Kältemanschetten, Eispackungen, kalte Güsse und Wickel die Gelenksbeschwerden. Generell kommen aber eher die wärmenden Therapiemethoden zum Einsatz. Sie dienen dazu, den Stoffwechsel anzuregen, die Durchblutung zu fördern, die Muskulatur zu entspannen und dadurch die Schmerzen zu lindern. **Fango und Moor** kommen hier ebenso zum Einsatz wie **Güsse, Wickel, Bäder und Infrarot, Ultraschall und Hochfrequenztherapie**.

Da es sich um ein chronisches Geschehen handelt, sind selten Einzeltherapiemaßnahmen zielführend. Es geht nicht nur um die Gabe von Schmerzmitteln, sondern um die **Kombination verschiedenster Maßnahmen** wie Physiotherapie, Ergotherapie, Verhaltenstherapie und Entspannungstraining. Auch Psychotherapie gehört zu einer modernen Rheumatherapie dazu, denn immer mehr erkennt man, dass auch Müdigkeit und depressive Verstimmung zu den Symptomen einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung zählen. So können z.B. die an der Entzündung beteiligten Botenstoffe Depressionen auslösen und Schmerzen diese natürlich verstärken.

Besser mit Rheuma zu leben bedeutet vor allem, gezielt Vorsorge zu betreiben, damit der Schaden an den Gelenken so langsam wie möglich von sich geht und die Beweglichkeit lange erhalten bleibt. Die Lebensqualität der Rheumatiker wird deutlich gebessert, wenn Ihnen die **Angst vor den Schmerzen genommen** wird.



Fettleber

Wie beugen wir dieser vor?

Eine Fettleber ist die häufigste chronische Lebererkrankung und sie zeichnet sich, wie der Name schon sagt, durch Fetteinlagerung aus. Sie macht keine Beschwerden, kann aber gravierende Folgen haben wie Entzündung und Leberzirrhose. Es gibt keine Medikamente gegen die Fettleber, aber mit Hilfe geeigneter Ernährung kann man nicht nur der Fettleber vorbeugen, sondern sie auch wieder rückgängig machen.

Es gibt 2 Arten von Fettleber, die **eine ist alkoholbedingt** und hier ist natürlich Alkoholkarenz die wichtigste Therapie. Die zweite Form der Fettleber ist die sogenannte **nichtalkoholische Fettleber**, bei dieser sind vor allem Übergewicht und Diabetes Typ 2 die Hauptverursacher.

Und hier sind wir auch schon bei den Vorbeuge- bzw. Therapiemaßnahmen. Besonders wichtig ist es, die **Blutzuckerwerte** in Griff zu bekommen und **Übergewicht** zu reduzieren. **Fettstoffwechselstörungen** müssen entsprechend behandelt werden.

Die Ernährungstherapie bei Fettleber ist einfacher als gedacht. Auch wenn es eine Umstellung von Gewohnheiten bedeutet, so ist sie dennoch leicht durchführbar. Wichtig ist eine Kalorienreduktion, sowie die Reduktion von Fett und Zucker. Anstelle von tierischen Fetten sollten pflanzliche Fette verwendet werden. Gemüse und Vollkornprodukte mit vielen Ballaststoffen sind zu bevorzugen. Beim Obst sollte man auf zuckerarme Obstsorten wechseln wie Äpfel, Bee-

ren, Wassermelonen, Kiwi und Orangen. Bananen, Birnen, Weintrauben, Ananas oder Honigmelonen sind zuckerreich und sollten eher eingeschränkt werden.

Industriell verarbeitete Lebensmittel wie **Fertiggerichte und Fast Food** enthalten meist viel Fett und Zucker – oft in versteckter Form. Bei einer Fettleberdiät streicht man Fertigprodukte am besten gänzlich aus dem Speiseplan. Im Grunde handelt es sich bei der Fettleber-Ernährung um jene Ernährung, die allgemein für gute Gesundheit empfohlen wird.

Übergewichtige Personen können mit **moderatem Ausdauertraining** wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen den Kalorienverbrauch steigern und so langsam aber stetig ihr Gewicht verbessern. **Muskelaufbautraining** ist ebenso wichtig, denn mehr Muskelmasse bedeutet mehr Grundumsatz und das erleichtert das Halten des Gewichtes. Bewegung ergänzt die Fettleber-Diät auf sinnvolle Weise.



Espara

Für Ihre Leber

Artischocken
60 Kapseln

Art.Nr.: 7400070

PZN (A): 2395907 • PZN (D): 10042502

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



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

Bergamotte

Bittere Zitrusfrucht mit fettsenkender Wirkung

Die Bergamotte ist eine Zitrusfrucht, die vermutlich als Hybrid aus süßer Limette oder Zitronatzitrone und Bitterorange entstanden ist. Sie wird nicht als Obst verwendet (schmeckt sauer und bitter), sondern in erster Linie zur Herstellung von ätherischem Öl. 90 Prozent der Weltproduktion an Bergamotte stammen aus dem italienischen Kalabrien.



Die Bergamotte-Öl-Produktion geht zurück ins beginnende 18. Jahrhundert. Wesentlich jünger ist die Erkenntnis, dass die Bergamotte **auch den Blutfettspiegel positiv beeinflusst**. Verantwortlich dafür sind die in der Bergamotte in großer Menge enthaltenen **Polyphenole**.

Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe mit einem breiten Spektrum an günstigen Effekten auf den menschlichen Organismus. Polyphenole werden unterteilt in **Flavonoide und Phenolsäuren**. Die Bergamotte enthält besonders viele Flavonoide. Dazu gehören z.B. Naringin, Neoeriocitrin, Neohesperidin.

Dass Zitrusfrüchte reich an Flavonoiden sind, ist schon lange bekannt. Daher werden Zitrusfrüchte auch schon lange in Verbindung gebracht mit einer **Stärkung der Abwehrfunktion** und einer **Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems**. Die Bergamotte hat sich nun besonders hervor getan im Hinblick auf eine **Verbesserung der Blutfettwerte**. In Italien, dem Hauptanbaugebiet der Bergamotte, wird diese Zitrusfrucht traditionsgemäß zur Behandlung von verschiedensten Erkrankungen angewendet, wie z.B. Fieber, Halsentzündung, Hautinfektionen und Infektionen der Atemwege und der Harnwege.

Der **Bergavit® Bergamotte-Extrakt** der Firma Bionap in Italien hat standardisierte Flavonoidgehalte und seine positiven Effekte auf die Blutfettwerte sind durch Studien nachgewiesen. Die für die Herstellung verwendeten Bergamotten stammen aus Kalabrien.

Die Studien dokumentieren deutlich, dass mit Hilfe von Bergamotte-Extrakt das Lipoproteinprofil verbessert werden kann. Der **Gesamt-Cholesterinspiegel** sowie der LDL-Cholesterinspiegel werden gesenkt und der Wert an HDL-Cholesterin wird erhöht. Die Untersuchungen zeigen zudem, dass auch die **Triglyceride** mit Hilfe von Bergamotte-Extrakt gesenkt werden können. Ein sehr wichtiger Aspekt ist die positive Beeinflussung des cIMT durch BergaVit®. Innerhalb einer relativ kurzen Zeit, 6 Monate, konnte die Intima-Media-Dicke der Carotis (cIMT) reduziert werden. Dieser Wert gibt einen Hinweis auf Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) in der Halsschlagader.

Die Bergamotte wirkt vermutlich über eine **Hemmung der HMG-CoA-Reduktase** (das Enzym, das für die Cholesterolsynthese verantwortlich ist). Dies ist das Enzym, das auch mit Hilfe von Statinen gehemmt wird. Bergamotte-Extrakt wirkt aber nicht selektiv nur an diesem Enzym, sondern wesentlich breiter. Die Flavonoide aktivieren Sirtuin-1, das in weiterer Folge ein Enzym anregt, das als Regulator für den Zellstoffwechsel fungiert. Das führt zu einem Fettsäureabbau und zu einer reduzierten Produktion von VLDL. Flavonoide aktivieren auch, so zeigten bereits frühere Studien, die Proteinkinase-C, die unter anderem dazu beiträgt, dass LDL aus dem Blutkreislauf in die Zelle aufgenommen wird. Und noch verschiedene weitere Wege werden diskutiert, um zu erklären, wie Bergamotte den Cholesterinspiegel senken kann.

Die Flavonoide der Bergamotte haben starke antioxidative sowie entzündungshemmende Wirkung. Sie wirken auch positiv auf das Endothel (die Innenschicht der Blutge-

fäße). Die **Produktion von Sauerstoffradikalen** in den Blutgefäßwänden wird gebremst, die Stickstoffmonoxid-Produktion der Endothelzellen wird gefördert (NO wirkt gefäßerweiternd) und entzündlichen Veränderungen vorgebeugt.

Die Bergamotte spielt daher eine wichtige Rolle in der **Vorbeugung von Arteriosklerose** und sie ist, so die Untersuchungsergebnisse, nebenwirkungsfrei. Als kleiner Nebeneffekt zeigt sich auch eine **Reduktion des Körpergewichtes**. Man vermutet zudem eine günstige Beeinflussung der Blutglucose-Werte, hierzu fehlen aber noch aussagekräftige Untersuchungen.

Die Studien haben gezeigt, dass, bei leichteren Hyperlipidämien der Bergamotte-Extrakt alleine ausreicht, um eine Blutfettsenkung zu erreichen. In schweren Fällen wird er gemeinsam mit Statinen empfohlen, wobei diese in einer niedrigeren Dosis verwendet werden können als bei alleiniger Verabreichung und daher das Nebenwirkungsrisiko sinkt.

Festgestellt wurde auch, dass man Bergamotte mindestens 1 bis 6 Monate zu sich nehmen muss, damit es zu den günstigen Auswirkungen kommt. Der Gehalt an Flavonoiden ist sehr wichtig, denn davon sollten ca. 150 mg pro Tag zu sich genommen werden.



 **BERGAVIT**
ist ein Markenzeichen
von Bionap, Italien

Bergamotte-Cholin

60 Kapseln

Art.Nr.: 7402890

PZN (A): 5373556 • PZN (D): 16790702

120 Kapseln

Art.Nr.: 7402906

PZN (A): 5373562 • PZN (D): 16790694



mit **Bergavit®**,
dem Extrakt aus
kalabrischer
Bergamotte

Espara

Spitzwegerich

Wenn dich der Husten plagt

Der lateinische Name des Spitzwegerich, *Plantago lanceolata*, deutet auf die Ähnlichkeit der schmalen, länglichen Blätter mit einer Lanze hin – und diese sind auch das Erkennungsmerkmal. Spitzwegerich ist eine mehrjährige, winterharte Pflanze, die bis zu 60 cm hoch wird. Neben seiner hervorragenden Wirkung bei Erkältungskrankheiten hat der Spitzwegerich aber noch mehr zu bieten.



Der **Spitzwegerich** wird seit altersher als Heilpflanze verwendet und man schätzt ihn heute vor allem wegen seiner **schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften**. Deshalb ist er auch in vielen **Erkältungsmitteln** enthalten. Nicht umsonst wird er auch als Lungenblatt bezeichnet. Er enthält Schleimstoffe, die **bei Entzündungen der Atemwege** reizlindernd wirken. Die Schleimstoffe legen sich auf die gereizte Schleimhaut der Atemwege und schützen dadurch vor weiteren Reizungen.

Spitzwegerich ist **vor allem bei trockenem Husten** hilfreich. Er hilft dabei, dass sich der Schleim löst und kann sogar die Bronchien erweitern. Spitzwegerich enthält auch Kieselsäure, welche **das Lungengewebe festigt** und er wirkt immunstärkend. Spitzwegerich wird für Brust, Luftröhre und Rachen empfohlen und kommt häufig **als Hustensaft aber auch als Tee** zur Anwendung. Setzt man den Spitzwegerich im kalten Wasser für 2 Stunden an und kocht dann kurz auf, können sich die hustenreizlindernden Schleimstoffe besonders gut lösen. Man

kann ihn aber auch, wie gewohnt, mit kochendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Spitzwegerich **stärkt auch unsere Nerven**. Er sorgt für mehr Geduld und hilft bei allgemeiner Körperschwäche. Sogar als „grünes Pflaster“ kann Spitzwegerich verwendet werden, um kleinere Schürfwunden oder Insektenstiche zu versorgen. Dazu wird ein sauberes Blatt eingerollt, damit der Pflanzensaft austritt und dann auf die Wunde bzw. den Stich gelegt. Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind **Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe und das Glykosid Aucubin**.

Die wichtigsten Wirkungen von Spitzwegerich zusammengefasst:

- entzündungshemmend
- reizlindernd
- antibakteriell
- adstringierend (zusammenziehend)
- hustenstillend
- krampflösend (spasmolytisch)
- leberschützend



Spitzwegerich Compositum Alchem. Essenz 30 ml

Art.Nr.: 7101793
PZN (A): 4267496
PZN (D): 10821755



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



Mikronährstoffe für die Milz

Das unscheinbare Organ ist enorm wichtig

Sie ist klein, man fühlt sie nicht, man merkt sie nicht, man spürt sie nicht – aber dennoch spielt sie eine wichtige Rolle in unserem Körper. Die Milz gilt als Blutfilter und ist für unsere Abwehrkräfte enorm wichtig. Sie liegt versteckt im linken Oberbauch über der linken Niere und direkt unter dem Zwerchfell. Die Milz wiegt nur ca. 200 Gramm und hat die Form einer Bohne.

Die Milz ist ein **Organ des lymphatischen Gewebes**, das, ihrer Aufgabe gemäß, stark durchblutet ist. Sie ist von einem dünnen, straffen Bindegewebsgeflecht (der Milzkapsel) umgeben, von der Gewebebalken in das Innere (die Milzpulpa) ziehen. Man kann die Milz **mit einem Schwamm vergleichen**.

Das Blut wird in sie hineingepresst und die jungen, funktionsfähigen roten Blutkörperchen gelangen durch das Trabekelsystem problemlos hindurch. Die älteren Zellen hingegen bleiben hängen und werden abgebaut. Sogar kleine Blutgerinnsel können so aus dem Blutkreislauf entfernt werden und stellen damit keine Gefahr mehr dar. Den Abbau übernehmen die sogenannten **Makrophagen** (die großen Fresszellen), die sogar Recycling betreiben und „wertvolle“ Baustoffe wieder für den Aufbau neuer Blutzellen bereitstellen.

Die zweite wichtige Aufgabe der Milz ist ihre **Mithilfe bei der Abwehr von Krankheitserregern**. Die Milz ist zum einen ein Speicher-

ort für wichtige Abwehrzellen – die **Monozyten** – und zum anderen findet in ihr die **Differenzierung und Vermehrung der B- und T-Lymphozyten** statt. Es gibt noch eine dritte Aufgabe der Milz, die jedoch nur im Embryonalstadium vorkommt: **Blutbildung**. Ab der Geburt übernimmt das Knochenmark diese Funktion dann alleine.

Unsere Milz spürt man normalerweise nicht, nur wenn es zu **Seitenstechen** kommt, dann ist das ein Hinweis darauf, dass die Milz stark durchblutet ist und anschwillt. **Schmerzen im Bereich des Oberbauchs bzw. unter dem Rippenbogen** können auf eine Vergrößerung oder Erkrankung der Milz hindeuten. Zu einer Vergrößerung kommt es oft aufgrund einer Entzündung, die durch Infektionen ausgelöst wird. Sie ist meist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern Symptom einer Infektion (z.B. infektiöse Mononukleose) oder wird durch Tumore des Immunsystems verursacht.

Ein **Milzriss** und ein **Milzinfarkt** verursachen akute starke Schmerzen im Oberbauch.

G'SUNDE INFO



Weihrauch bei Arthrose

Boswellia serrata trägt zur Symptomlinderung bei

Dass Weihrauch bei **chronisch-entzündlichen Erkrankungen** hilfreich ist, ist allgemein bekannt. Deshalb wird er auch gerne bei **Rheuma** empfohlen. Doch auch bei **degenerativen Gelenksabnützungen** kann er gute Dienste leisten.

Eine Studie aus Indien zeigt, dass **Schmerzen und Gelenksteifigkeit bei Kniegelenksarthrose** reduziert werden. Im Röntgen zeigte sich ein **Rückgang der degenerativen Knochenveränderungen** und das C-reaktive Protein (Entzündungsmarker) im Blut nahm ab.

Ein Milzriss, meist durch einen Unfall, hat eine lebensbedrohliche Blutung zur Folge, da die Milz so gut durchblutet ist. Im Rahmen einer Notoperation muss die Milz entfernt werden. Auch wenn sie wichtige Aufgaben erfüllt, so ist sie dennoch nicht lebensnotwendig und **Personen ohne Milz können ein normales Leben führen**. So übernimmt die Leber z.B. den Abbau der roten Blutkörperchen und unser Abwehrsystem ist ja zum Glück auf mehreren Schienen aufgebaut. Dennoch ist es für Personen ohne Milz ratsam, sich gegen bestimmte Infektionen zu impfen, denn z.B. für Pneumokokken-Lungenentzündung ist das Risiko doch erhöht.

Was tut unserer Milz gut?

Alles, was das **Immunsystem** stärkt, ist auch eine Wohltat für unsere Milz. Vitaminreiche Ernährung ist natürlich optimal und da regelmäßige körperliche Aktivität das Immunsystem positiv unterstützt, profitiert die Milz auch von täglichen Bewegungseinheiten. Laut chinesischer Medizin ist die Milz dafür zuständig, **die aufgenommene Nahrung in Lebensenergie, das sogenannte Qi, zu verwandeln**. Dafür ist gesunde Ernährung wichtig sowie langsames Essen und gutes Kauen. Gewürze wie **Koriander, Kardamom und Zimt** können die Milz stärken. Wer seiner Milz etwas Gutes tun möchte, verzichtet nicht auf das Frühstück, sondern isst hier bevorzugt eine warme Speise (z.B. Porridge). Gemüse und Obst sollten nicht roh, sondern besser gekocht

verzehrt werden. Es gibt Lebensmittel, die besonders gut für die Milz geeignet sind. Dazu zählen Kartoffeln, Hafer, Hirse, Gerste, Fenchel, Forelle, Huhn, Honig, Datteln, Kürbis, Linsen, Reis ...

Gut ist auch ein **Tee aus Fenchel, Kümmel und Anis oder ein Ingwertee**, denn auch Ingwer zählt zu den wärmenden Gewürzen und die Milz braucht viel Wärme. Als Zwischenmahlzeit sind **Nüsse und Trockenobst** eine gute Möglichkeit, das Milz-Blut und die innere Mitte zu stärken.

Unter den Heilpflanzen sind vor allem das **Heidekraut** und der **Borretsch** zu nennen, wenn es um die Milz geht. Heidekraut wird bereits von Tabernaemontanus als Blümelein gelobt, das Milzsüchtigen hilft. Aber nicht nur von ihm, sondern von vielen Kräuterkundigen des Mittelalters wurde das Heidekraut empfohlen, wenn es um **Mittel gegen Milzbeschwerden** ging. Die blutreinigende Wirkung wird von den mittelalterlichen Ärzten besonders hervorgehoben und auch Kräuterpfarrer Kneipp hat aus diesem Grund das Heidekraut hochgeschätzt. Auch wenn das Heidekraut etwas in Vergessenheit geraten ist, die **entzündungshemmende, blutreinigende und harntreibende Wirkung** wird immer wieder beschrieben.

Die Volksheilkunde empfiehlt den **Borretsch** als milzanregendes Mittel und die **Wegwarte**, eine allgemein stoffwechsellanregende Pflanze, beeinflusst die Milz ebenfalls positiv.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espara

mit
**Wegwarte, Melisse,
Liebstöckel, Borretsch**

**Heidekraut
Compositum
Alchem. Essenz
30 ml**

Art.Nr.: 7101779
PZN (A): 4134619 • PZN (D): 10042554

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



Kindern eine Chance

Bildung ist der Schlüssel zur Entwicklung

Obwohl KINDERN EINE CHANCE - eine Hilfsorganisation 2008 von Stefan Pleger und Gabi Ziller gegründet - die größte rein ehrenamtliche Organisation Österreichs ist, ist sie einer breiten Öffentlichkeit kaum bekannt. Kein Wunder, denn 100% der Spendengelder werden in Uganda ausgegeben. Da bleibt kein Geld für Werbekampagnen oder große Plakate.

Das Credo der **Gründer Stefan Pleger und Gabi Ziller** ist „Bildung ist der Schlüssel zur Entwicklung“. 2008 haben sie mit einer kleinen Gruppe Engagierter den Verein gegründet. Während in Österreich nach wie vor alles ehrenamtlich organisiert ist, arbeiten **in Uganda bereits über 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** an den verschiedenen Standorten der Organisation. Zehn Schulen sind es, die der Verein mittlerweile in Uganda betreibt, neun Kindergärten, Lehrwerkstätten für die Bereiche Tischlerei, Schlosserei, Schneiderei, Friseur und Schusterei sowie ein großes Brunnenbauprojekt.

Besonders stolz ist der Verein auf das, was im Bereich **Behindertenarbeit** geleistet wird. Neben drei Schulen für körperlich und geistig behinderte Kinder gibt es eine **Schule für gehörlose Kinder**. „Kinder mit Behinderung haben es in einer Gesellschaft, wo es ohnehin an allen Ecken und Ende fehlt, besonders schwer. Sie können nichts zum Familieneinkommen beitragen und werden deshalb oft vernachlässigt“, erklärt Pleger.

„Etwa 1200 Patenschaften hat der Verein bisher hauptsächlich in Österreich und Deutschland vermittelt. Durchschnittlich sind es 10 Euro, die der Verein pro Monat

braucht, um ein Kind in die Schule schicken zu können, es mit Schulsachen und Schuluniform ausstatten zu können und dafür zu sorgen, dass das Kind täglich eine warme Mahlzeit erhält“, schildert Gabi Ziller.

Im Laufe der Zeit wurde das Aufgabengebiet der Organisation immer breiter. So **wurde etwa vor vier Jahren damit begonnen, Brunnen zu bohren**. Derzeit sind es bereits über 80 gebohrte Tiefbrunnen, die KINDERN EINE CHANCE an die Bevölkerung übergeben konnte. Doch nicht nur das. Jugendliche wurden ausgebildet, um die bis zu 90 Meter tief gebohrten Brunnen zu warten und zu reparieren. Das Programm zeigt Erfolg. So konnten neben den neu entstandenen Brunnen bereits 115 seit langem nicht mehr funktionierende Brunnen wieder rehabilitiert werden.

In Uganda sterben 5 von 100 Kindern noch ehe sie ihren 5. Geburtstag feiern. Todesursache Nummer eins ist verunreinigtes Wasser. Daher will KINDERN EINE CHANCE hier zukünftig noch mehr tun und weitere Brunnen rehabilitieren und auch neue Brunnen bohren. Oft sind es nur 200,- oder 300,- Euro um einen jahrelang nicht mehr funktionstüchtigen Brunnen wieder nutzbar zu machen.

KINDERN EINE CHANCE

Blasius-Hölzl-Weg 16

6176 Völs, Austria

<https://www.kinderneinechance.at>
kontakt@kinderneinechance.at

Raiffeisenbank - BIC: RZTIAT22260

IBAN: AT87 3626 0000 0054 0302

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!

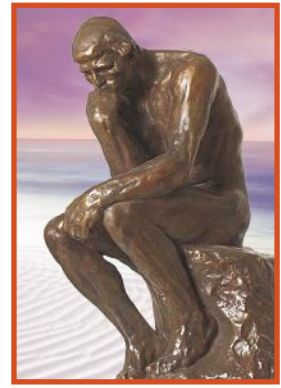
Österr.Spendengütesiegel Nr.05937



Gehirn-Jogging

Mental beweglich bleiben

Auch in den Herbst hinein möchten wir uns mit einigen Kleinigkeiten geistig fit halten. Bei den Brückenwörtern soll das „Bindeglied“ gefunden werden, die Anagramme sind „verschüttelte“ Wörter, die geradzustellen sind und unser Rebus soll über zu ertüffelnde Bilder erneut einen Ausspruch liefern. Die Auflösungen finden Sie dann wie gewohnt auf Seite 14.



Brückenwörter

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

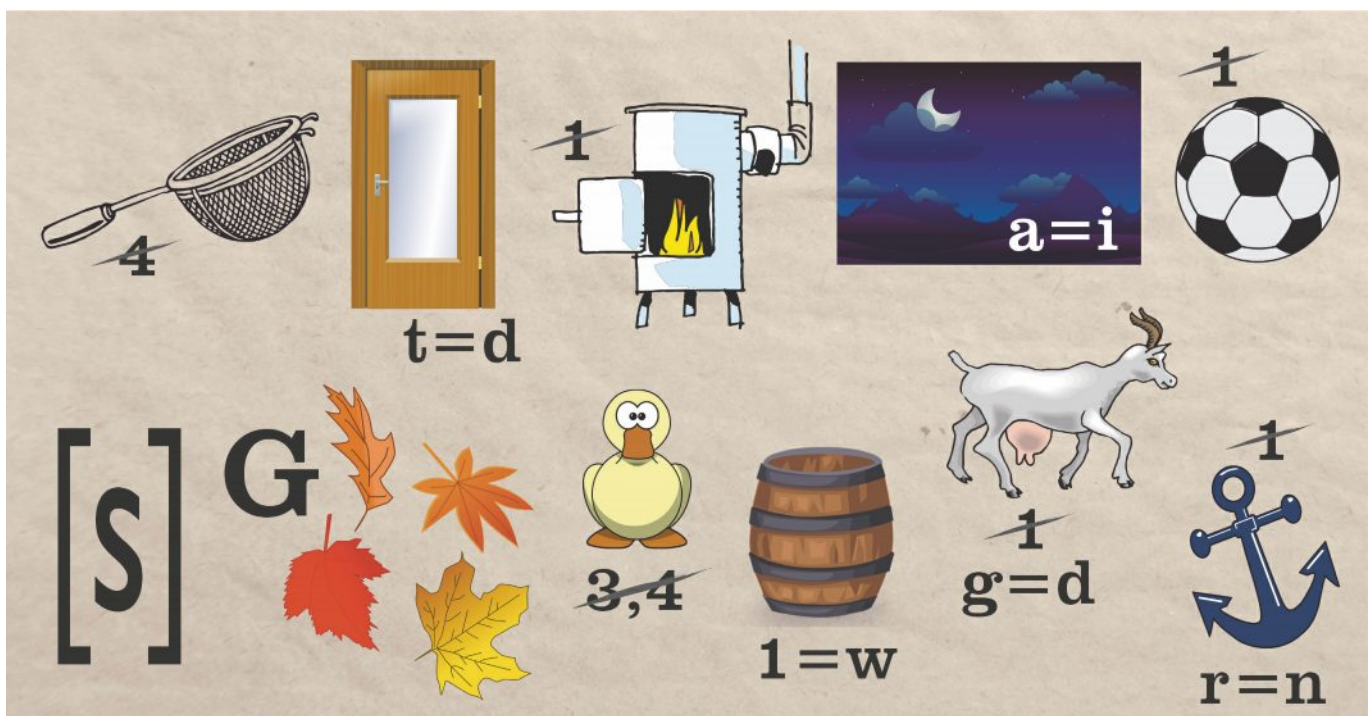
Anagramm

Stellen sie die **Abfolge der Buchstaben** in den nachfolgenden Wörtern wieder richtig und formen sie so aus den **Anagrammen** wieder verständliche Wörter.

- | | | | |
|------------|------|--------|--------------|
| 1. GLOCKEN | | PLATZ | PUSSMETION |
| 2. GAST | | TÜR | REFOBENKÄRK |
| 3. BADE | | TASCHE | TRINDECHARTE |
| 4. MALZ | | KRUG | KELPSAALBEL |
| 5. HAUS | | GARTEN | DWITÜSWENN |

Rebus

Beim nachstehenden Rebus („Bilderrätsel“) sind die dargestellten Objekte/Begriffe wie angegeben zu verändern, sodass sich ein Zitat des Komikers **Heinz Erhardt** ergibt.





Rezepte für die Leber

Damit es nicht zur Fettleber kommt

Die Artischocke ist nicht jedermanns Sache – manche lieben sie, die anderen wiederum gar nicht. Aber sie ist ein hervorragendes Mittel, um die Leber in Schwung zu bringen und unterstützt die Vorbeugemaßnahmen gegen eine Fettleber. Daher nachfolgend ein Rezept, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch leicht nach zu kochen ist.

Über Artischocken

Bevor es ans Kochen geht, noch ein paar Tipps im Umgang mit der Artischocke. Beim Kauf sollten diese möglichst komplett geschlossen sein und sich hart anfühlen. Ist auch noch ein Stiel an der Artischocke, so ist das erfreulich, denn mit einem Spargelschäler geschält, schmeckt er nach der Zubereitung fast so lecker wie der begehrte Artischockenboden. Es reicht, nur die äußeren, harten Blätter abzubrechen und die dornigen Spitzen abzuschneiden, alles andere kann gegessen werden. Beim Anschneiden verfärben sich die Schnittflächen sehr schnell braun. Wen das stört, der reibt sie gleich nach dem Schneiden mit Zitronensaft ein oder legt sie in eine Schüssel mit Zitronen- oder Essigwasser.



Artischocken mit Erdäpfeln

Zutaten (4 Personen)

4 – 8 Artischocken, 300 g Erdäpfel, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, ½ Bund Petersilie, grob gehackt, Gemüsesuppe, Saft von 2 Zitronen, Olivenöl

Zubereitung

Die äußeren harten Blätter der Artischocken entfernen. Die Artischocken je nach Größe halbieren oder vierteln. In Wasser mit Zitronensaft lagern, damit sie nicht braun werden. Erdäpfel gründlich waschen und in Stücke schneiden (etwa in der Größe der Artischockenstücke).

In einem schweren Bräter den Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen. Artischocken dazugeben, kurz mitbraten, dann Erdäpfel ebenfalls in den Topf geben. Salzen und pfeffern und mit Suppe aufgießen. Zugedeckt etwa 30 bis 40 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Erdäpfel durch sind.

Mit Zitronensaft, Petersilie und etwas Olivenöl würzen.

AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Brückenwörter:

1. GLOCKEN - SPIEL - PLATZ
 2. GAST - HAUS - TÜR
 3. BADE - MANTEL - TASCHE
 4. MALZ - BIER - KRUG
 5. HAUS - TIER - GARTEN
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

Zahlenreihen:

NEPOTISMUS
BORKENKÄFER
NIEDERTRACHT
BLASKAPELLE
WÜSTENWIND

Rebus:

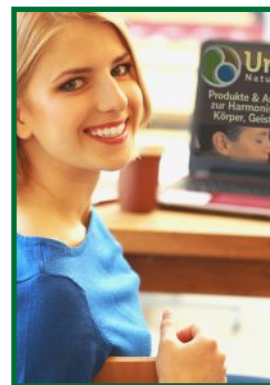
Sieb + Tür > Dür + Ofen +
Nacht > Nicht + Ball + [“es“]
+ G + Laub + Ente +
Fass > Was + s +
Ziege > Siede + Anker > nken

„Sie dürfen nicht alles glauben, was sie denken.“

Wissen ist besser als glauben

Wissenschafts- & Meinungsportale

Wissen ist das eine, eine Meinung zu haben das andere. Wobei im idealen Falle zweiteres auf ersterem aufbaut. Darum stellen wir ihnen diesmal zwei große und weitgefächerte Wissenschaftsmagazine und eine Meinungsplattform vor. Erstere erklären sehr umfassend und leicht verständlich unterschiedlichste Themen aus allen Lebensbereichen. Zweitere fördert die Reflexion eigener Meinungen.



Scinexx - das Wissensmagazin

scinexx® bietet als **Onlinemagazin seit 1998** einen umfassenden Einblick in die Welt des Wissens und der Wissenschaft. Mit einem breiten **Mix aus News, Trends, Ergebnissen und Entwicklungen** präsentiert scinexx.de anschaulich Informationen aus Forschung und Wissenschaft und wird dabei **von führenden Forschungsinstituten und wissenschaftlichen Gesellschaften unterstützt**.

<https://www.scinexx.de>



Spektrum - Wissenschaft & Forschung

Wenn Sie sich regelmäßig über aktuelle Themen aus Wissenschaft und Forschung informieren möchten, dann ist **Spektrum** die ideale Anlaufstelle für Sie. **Astronomie, Biologie, Chemie, Erde/Umwelt, IT/Tech, Kultur, Mathematik, Medizin, Physik, Psychologie und Hirnforschung**. Wissenschaftlich und journalistisch hochwertig recherchierte Artikel in Druck und Web und Podcast. Eine sehr zu empfehlende Quelle für Wissensdurstige.

<https://www.spektrum.de>



Meinung - die eigene und die von anderen

Die Website von **meinung.de** ist eine **Plattform**, auf der man Wissen, Erfahrungen und Meinungen **untereinander austauschen** kann, um sich somit gegenseitig zu helfen. Die Themen sind dabei weniger redaktionell vorgegeben als vielmehr **von den Benutzern initiiert**. Eine hervorragende Anlaufstelle, um seine eigene Meinung (gepflegt!) kundzutun. Aber auch um **die Meinungen anderer kennen zu lernen und zu reflektieren**.

<https://meinung.de>

G'SUNDE INFO



Erkältungsbad mit losen Lindenblüten

In der kalten Jahreszeit entspannt durchatmen

Dazu gibt man 8 EL Lindenblüten in einen Topf und übergießt sie mit 2 l heißem Wasser. Zugedeckt (der Deckel ist wichtig, damit die **ätherischen Öle** wieder in den Aufguss zurücktropfen) 15 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb in das **Badewasser** abgießen. Nicht nur **für die Atemwege eine Wohltat**, sondern **auch kalte Füße** sind dafür dankbar.

Da Kräuterbäder aber sehr stark wirken, sollten **Schwangere und Personen mit Herz-Kreislauf-Schwäche darauf verzichten**.



Tyrosin

Die Aminosäure für's Gemüt

Tyrosin ist eine halb-essentielle Aminosäure, d.h. Tyrosin kann zwar vom Körper nicht direkt selbst gebildet aber aus anderen Aminosäuren aufgebaut werden. Die dafür notwendige Aminosäure ist Phenylalanin (eine essentielle Aminosäure, die also unbedingt über die Nahrung zugeführt werden muss). Tyrosin wird für die Bildung verschiedenster Botenstoffe sowie von Proteoglykanen benötigt.

Tyrosin bildet die **Vorstufe von Botenstoffen im Gehirn**, wie z.B. von Dopamin, Norepinephrin und Epinephrin. Dopamin reguliert die Stimmungslage und fördert die Motivation und den Antrieb. Eine **konstante Konzentration dieser Neurotransmitter** bildet die Grundlage dafür, dass Nervenimpulse weitergeleitet werden können und ein Mangel daran kann sich nicht nur in Schlafstörungen, Konzentrationsmangel und Leistungsabfall äußern, sondern auch in Antriebslosigkeit und Depression.

Ausreichend Tyrosin sorgt für **Aufmerksamkeit, geistige Wachheit und weniger Ermüdungserscheinungen**. Tyrosin ist ein **milder Stimmungsaufheller** und verbessert Schlaf, Gedächtnis und Leistungsfähigkeit. Auch eine **angstlösende und appetithemmende Wirkung** ist bekannt. Als Gehirnnährstoff führt Tyrosin zu verbesserten geistigen Leistungen und es erhöht die Ausschüttung des Wachstumshormons (HGH). Aber Tyrosin wird noch für **verschiedene andere Stoffwechselfvorgänge** benötigt. So können die Hydroxylgruppen glykosyliert

werden und es entstehen Proteoglykane. Weiters ist Tyrosin eine **Ausgangssubstanz für das Schilddrüsenhormon Thyroxin** und die Tyrosinhydroxylase ist das limitierende Enzym für die Produktion von Katecholaminen. Auch für die Melanin-Produktion, das Pigment, das Haut und Haaren ihre Farbe verleiht, wird Tyrosin benötigt. Die körpereigene Produktion über Phenylalanin verläuft, so vermutet man, in Stresssituationen nur eingeschränkt, wodurch es **bei chronischen Belastungen zu einem Tyrosinmangel kommen kann**.

In der **Nahrung** findet man Tyrosin vor allem in **Käse**, wo es 1846 erstmals von Justus von Liebig als Proteinbestandteil identifiziert wurde. Die Aminosäure hat den **Namen vom griechischen Wort für Käse „Turi“** (gesprochen tyri)). Weitere Tyrosin-Lieferanten sind Schweine- und Hühnerfleisch, Kuhmilch, Hühnerei und Sojabohnen, ungeschälter Reis und Mais-Vollkornmehl.



bezahlte Anzeige



Espara

Griffonia-5-HTP 60 Kapseln

Art.Nr.: 7402425

PZN (A): 4573106

PZN (D): 12552673

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



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

Zink

Kann die Erkältungsdauer reduzieren

Halsschmerzen, Husten, Schnupfen – Erkältungskrankheiten zählen zu den häufigsten Gründen für Krankmeldungen und es dauert mindestens 1 Woche, bis die Krankheit überstanden ist. Bettruhe, vitalstoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr reichen meist aus, um die Genesung zu fördern. Ein Vitalstoff hat sich in letzter Zeit als besonders hilfreich erwiesen: Zink.

Da Zink für **Wachstum und Regeneration von Körperzellen** wichtig ist, macht sich ein Mangel vor allem dort bemerkbar, wo sich Zellen häufig erneuern: **Haut, Gehirn- und Nervensystem, Immunsystem, Geschlechtsorgane.** Ein Mangel an Zink führt zu schlechter Haarqualität, vorzeitigem Haarausfall, ekzematösen Hautveränderungen und weißen Flecken auf den Fingernägeln. Typische Symptome sind auch Wundheilungsstörungen, Immunschwäche und dadurch erhöhte Infektanfälligkeit.

Durch die Zufuhr von Zink kann man, so die Experten, die Dauer einer Erkältung um ca. ein Drittel verkürzen. Wichtig dabei ist, dass man Zink **innerhalb von 24 Stunden nach Beginn der Symptome** nutzt. Zink beeinflusst das Immunsystem auf verschiedene Weise. Sowohl die zelluläre als auch die humorale Abwehr sind auf Zink angewiesen. Besonders wichtig ist die Verbesserung der **Funktion der Makrophagen (große Fresszellen)**. Diese weißen Blutkörperchen „fressen“ körperfremdes Material wie z.B. Bakterien. Wir brauchen Zink, damit sich die Lympho-

zyten vermehren und wachsen. So ist z.B. die **Bildung von Thymolin**, ein für die Reifung von T-Lymphozyten essentieller Eiweißstoff, ein zinkabhängiger Prozess. Zink unterstützt die Cytokinproduktion und die Komplementaktivierung und besitzt auch antivirale Wirkung. Die prophylaktische Gabe von Zink zur **Abwehr von viralen Infekten** ist besonders wichtig, da ja Viren medikamentös kaum therapierbar sind. Bei mehr als 40 verschiedenen Viren kann **mit Hilfe von Zink eine Hemmung der Aktivität** erzielt werden. Dazu gehören Influenza-, Hepatitis- und Herpes-Viren. Aber Zink kann noch mehr. Es wirkt antioxidativ, fördert die Entgiftung, ist Bestandteil des Insulins und wirkt günstig auf die Psyche.

Zu den Nahrungsmitteln, die besonders reich an Zink sind, zählen: **Krebse, Muscheln, Austern, Fisch, Fleisch, Innereien und Milchprodukte.** Aus tierischer Nahrung wird Zink besser resorbiert (aufgenommen) als aus pflanzlicher, da die in den Pflanzen enthaltenen Phytate die Aufnahme hemmen.



voraussichtlich
ab November 2020
erhältlich

Espara

Zink 10 mg
60 Kapseln
Art.Nr.: 7402999

Zink 25 mg
60 Kapseln
Art.Nr.: 7402982



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

WIR GEBEN KINDERN
WIEDER EIN ZUHAUSE

SPENDEN unter
projuventute.at
DANKE!

SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



Unsere Buchempfehlungen

Für Lesefreuden im Herbst und Winter

Mit unseren Buchtipps möchten wir Ihnen diesmal Bücher aus 3 ganz unterschiedlichen Bereichen empfehlen. Im ersten Buch wird der wissenschaftliche Beweis dafür gezeigt, was eingefleischte Wanderer schon lange „fühlen“. Das zweite Buch erklärt anschaulich, worum es bei der Conversiologie geht und alle Freunde von „Selbstgemachtem“ kommen beim letzten Buch auf ihre Kosten. Viel Spaß beim Lesen!



Die Heilkraft der Alpen

von Arnulf Hartl und Christina Geyer

Wandern ist derzeit beliebter denn je. Es tut uns gut, wir fühlen uns danach wohl. Aber was steckt hinter dieser subjektiven Wahrnehmung? **Arnulf Hartl**, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg und die Journalistin **Christina Geyer** präsentieren in ihrem Buch die wichtigsten Fakten zu diesem Thema. Verlag Bergwelten, ISBN 3711200168



Die Füße als Spiegel der Gesundheit

von Karin Mayr

Karin Mayr hat in ihrer 20jährigen Praxis als Energie-Therapeutin entdeckt, **dass Füße die emotionale sowie physische und organische Grundkonstitution jedes Menschen sichtbar aufzeichnen**. Sie ist die Begründerin der »Conversiologie« – einer ganzheitlichen Heilmethode, die den menschlichen Organismus in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Integral Verlag, ISBN 3778792989



Geschmacksrevolution Fermentieren

von Ingrid Palmethofer

Ingrid Palmethofer ist Expertin, wenn es um die **Fermentation von Obst und Gemüse** geht. Ihre kreativen Ideen holt sie sich aus der ganzen Welt und setzt diese in regionale, saisonale und wohlschmeckende Rezepte um. Dabei hüpfen nicht nur die Geschmacksknospen, sondern auch **die gesunden Darmbakterien** vor Freude, wie die Mikrobiomforschung belegt. Kneipp Verlag (in Verlagsgruppe Styria), ISBN 3708807804

G'SUNDE INFO



„Männerschnupfen“

Warum Männer wirklich kränker sind als Frauen

Studien haben gezeigt, dass **Männer** tatsächlich bei Erkältungskrankheiten mehr leiden als Frauen und daher **nicht einfach nur wehleidig** sind.

Dies ist zum einen durch ein **schwächeres Immunsystem** bedingt und zum anderen durch den **niedrigeren Östrogenspiegel**.

Der höhere Östrogenspiegel der Frauen hilft dabei, **dass die Erreger der Erkältung besser abgewehrt werden können**.



Komplementärmethoden

Tierkinesiologie - Konnex Verhalten und Gesundheit

Tiere agieren immer authentisch und direkt. Ganz oft ist ihr Verhalten ein deutliches Zeichen für innere Imbalancen. Die Tierkinesiologie (TKK) kann als wichtige Brücke zwischen Körper, Geist und Seele dienen und hat sich als äußerst hilfreiches Werkzeug erwiesen, da hier verschiedene Blockade-Ebenen wie z.B. Emotionen, Mentalfeld sowie die physische Ebene angesprochen werden.

Die Forschung der letzten Jahre zeigt, dass das **Mikrobiom des Darms Einfluss auf die Entstehung verschiedener Krankheiten** hat, z.B. auch im neurologischen Bereich. Hervorzuheben ist jedoch auch, dass die Zusammensetzung des Darmmilieus einen großen Einfluss auf das Verhalten hat. So stellen Kirchoff et al. (2018) sowie Sunol et al. (2020) einen **Zusammenhang zwischen Aggressionspotential und Darmmikrobiom bzw. Ernährung** bei Hunden her.

Viele Trainer sind mittlerweile (berechtigt!) dazu übergegangen, auch die Ernährung ihrer Klienten in die Beratung miteinzubeziehen sowie auf gesundheitliche Symptome wie beispielsweise Fellstruktur und -muster, Hautbild sowie Bewegungsablauf zu achten und ggf. einen Tierarzt-Check anzuraten. Das **Verhalten ist immer ein Spiegel des inneren Balancezustandes**.

Als äußerst hilfreiches Werkzeug hat sich die **Tierkinesiologie nach Conny Kiefer & Dr. Dietrich Klinghardt (TKK)** erwiesen, da hier verschiedene Blockade-Ebenen wie z.B. Emotionen, Mentalfeld sowie die physische Ebene angesprochen werden. Bei der TKK handelt es sich um eine Resonanztestung, die mittels Tensor oder auch über den Muskeltest an Surrogatpersonen für das Tier durchgeführt werden kann. Sehr oft zeigt sich der Einfluss vor- und nachgeburtlicher Traumata auf den späteren Stoffwechsel. Pankreas, Gallenblase und Magen-Darmtrakt reagieren u.a. stark auf Stresserlebnisse. Eine Blockade in diesem Bereich kann zu unterschiedlichem Verhalten führen wie z.B. Unruhe, Unsicherheit, Aggression gegenüber Artgenossen, außergewöhnlich starke Tätigkeit mit dem Maul, Apathie u.v.m.

Körper, Geist und Seele und damit Verhalten und Körper können niemals getrennt voneinander betrachtet werden. Die **angepasste Unterstützung unserer Tiere von innen ist sehr hilfreich bei diversen herausfordernden Verhaltensweisen** und sollte in stressvollen Phasen immer in Betracht gezogen werden. Enzyme, Darmbakterien sowie Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendige Bausteine eines Organismus und ein Ungleichgewicht kann Verhaltensänderungen bei unseren Vierbeinern hervorrufen.

Rechtlicher Hinweis:

Die dargestellte Methode erstellt keine Diagnosen und ersetzt nicht den Tierarztbesuch!

Mit Tieren leben

Mag. Sigrid Petra Busch, BSc
Tiereenergetik & -kinesiologie
Balancecoach für Tiere und ihre Menschen
Buchautorin

www.mittierenleben.at

Literatur:

Kirchoff N.S., Udell M.A.R., Sharpton T.J. (2019) The gut microbiome correlates with conspecific aggression of rescued dogs (*Canis familiaris*). PeerJ 7:e6103
Sunol A., Perez-Accino J., Kelley M., Rossi G., Salavat Schmitz S. (2020). Successful dietary treatment of aggression and behavioral changes in a dog. Journal of Veterinary Behavior, 37, pp. 56-60



Sigrid Petra Busch
Das Tao der Hunde
*Verständigung mit
Körper, Geist und Seele
Ein ganzheitliches Konzept
der Mensch-Hund-Beziehung*

Verlag Oertel & Spörer
ISBN: 978-3-96555-041-4

Andrographis

Ayurveda-Pflanze fürs Immunsystem

Andrographis paniculata (auch als Kalmegh, indische Echinacea oder „king of bitter“ bezeichnet) ist eine büschelartige Staude, die 30 bis 50 cm (manchmal bis zu einem Meter) hoch wird und zur Gattung der Akanthusgewächse zählt. Alle Pflanzenteile haben einen sehr hohen Gehalt an Bitterstoffen, medizinische Anwendung finden die gereinigten und getrockneten Blätter.



Andrographis paniculata ist eine der wichtigsten Pflanzen der **Traditionellen Thai-Medizin**. Aber auch in der **Ayurveda**-, der **Traditionellen Chinesischen** sowie in der **Tibetanischen Medizin** wird Andrographis verwendet. In den letzten Jahren hat sich Andrographiskraut auch bei uns einen Namen als Grippe- und Erkältungsmittel gemacht.

Andrographis wirkt entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzlindernd und sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Andrographis besitzt **antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften** und ist daher bei jeder Art von Infektion hilfreich. Kalmegh wirkt blutreinigend und leberschützend und ist ein sehr **starkes Immunstimulans**. Sowohl die spezifische (durch Antikörper) als auch die unspezifische Abwehr (durch Fresszellen) profitieren von der Aufnahme von Andrographis paniculata.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Andrographis sind: Andrographolid, Neoandrographolid, Deoxyandrographolid, Andrographi-

sid, Andropanosid, Andrographin, Beta-Sitosterol, Kaffeesäure, Myristinsäure, etc. Andrographis ist ein Mittel der ersten Wahl bei **fieberhaften Erkältungskrankheiten, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit, leichten Ohrenscherzen, Bronchitis und Angina**.

In einer schwedischen Doppelblindstudie wurde **die Wirksamkeit von Andrographis paniculata gegen Grippeviren** nachgewiesen. In einer chinesischen Studie wurde der positive Einfluss bei Bronchitis beschrieben. Bereits nach 2 Wochen zeigte sich eine Wirkung.

Wird Andrographis gleich bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingesetzt, dann hilft es, **das Vollbild der Erkrankung zu verhindern**, die Dauer merklich zu verkürzen und die Schwere der Symptomatik abzuschwächen. Andrographis kann auch vorbeugend verwendet werden und unterstützend bei Antibiotikatherapie, um das Immunsystem zu kräftigen und Folgeinfekte zu verhindern.



Espara

Andrographis

60 Kapseln

Art.Nr.: 7401923

PZN (A): 3492417

PZN (D): 07643333



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



Iliosakralgelenksyndrom

Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Das ISG-Syndrom ist eine Erkrankung des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks. Es handelt sich hier eigentlich um kein Gelenk im herkömmlichen Sinne, wie wir es z. B. vom Knie kennen, sondern es ist ein straffes, wenig bewegliches Gelenk mit einer engen Gelenkhöhle. Gehalten wird es von Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien (Bindegewebe, das mit feinsten Nerven durchzogen ist).

Man geht davon aus, dass Schmerzen im Bereich des **Iliosakralgelenkes** von **Verklebungen dieser Faszien** ausgehen. Charakteristisches Symptom des ISG-Syndroms sind Rückenschmerzen im Bereich des unteren Rückens. Ausgelöst werden sie durch ruckhafte Bewegungen des Oberkörpers, aber **auch durch langes Sitzen oder Gehen und durch körperliche Belastungen**. Nicht selten strahlen sie in das Gesäß oder in die Oberschenkel bis hin zum Knie aus.

Bewegungsabläufe, die nicht rückenfreundlich sind und Fehlhaltungen beim Sitzen sind meist die Ursache für Beschwerden im ISG. Wenn die **Fehlhaltungen** nicht korrigiert werden, führen sie zu Veränderungen im Halteapparat des Gelenkes und entzündlichen Prozessen.

Neben einer schmerzstillenden und entzündungshemmenden Therapie sind **manuelle Therapie und/oder Physiotherapie** sowie das Vermeiden von Fehlhaltungen durch Rückenschulung und Kräftigung der Rücken-

ckenmuskulatur wichtig. Forschungen an der Universität Graz haben ergeben, dass es bei Rückenschmerzen wichtig ist, in Bewegung zu bleiben. Man sollte sich mit Rückenschmerzen nicht ins Bett legen, denn das verschlechtert die Beschwerden nur, so die Meinung der Forscher.

Hier eine **Übung zur Entlastung der Wirbelsäule im unteren Bereich**. Setzen Sie sich dazu auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nun machen Sie bitte den Rücken so rund wie möglich und atmen dabei aus. Dann machen Sie ein leichtes Hohlkreuz und atmen ein. Dies Übung bitte 5 Mal wiederholen.

Eine weitere Übung in der gleichen Ausgangsposition, die Arme hängen hier locker zur Seite. Nun bitte den rechten Fuß heben, einen Atemzug lang halten und dann senken. Die Übung mit dem linken Fuß wiederholen. Mit beiden Füßen bis zu 30 Mal durchführen, dabei auf die aufrechte Sitzposition achten.

G'SUNDE INFO



Optimisten leben länger

Untersuchungen ergeben eine bis zu 15% längere Lebensdauer

Nicht nur die Blutzucker- und Blutfettwerte oder der Blutdruck sind wichtig, wenn es um die **Einschätzung der Lebensdauer** geht. Auch psychische Faktoren spielen eine Rolle

US-Forscher haben herausgefunden, dass, egal ob Mann oder Frau, **positiv Denkende eine um bis zu 15% höhere Lebenserwartung** haben als Pessimisten. Die Chance, 85 Jahre und älter zu werden, war bei den Optimisten sogar um mindestens 50% höher. Ein Grund mehr also die „das Glas ist halbvoll und nicht halbleer“-Strategie anzuwenden.

Glaub' nicht alles, was du denkst

Denken, Bewusstsein, Entscheidung und Meinung

Nicht nur, aber auch, geistern aktuell sehr viele Begrifflichkeiten rund um's Thema Meinung und Denken durch den Raum. Und die Medien. Und uns damit durch den Kopf. Dabei ist Denken und - im weitesten Sinne - Bewusstsein ein sehr weitgefächertes zum einen und/aber recht unerforschtes Thema zum anderen. Wir denken, also sind wir. So scheint uns zumindest die meiste Zeit.



Wir kennen diesen/den Vorgang: wir sitzen da und **denken**. Oder „denken“. Wobei hier ja schon die Schleife, die **Möbius-Schleife** eigentlich, beginnt. Denn da ist „jemand“, der denkt (sich Gedanken macht) und dann auch „jemand“, der zusieht, wie da einer ist, der denkt.

Oder wie es z.B. Dr. med. Nonnenmacher beschreibt: „Mit Denken bezeichnet man **Vorgänge des Gehirns** [...] woraus [dann] vielfältige Handlungen abgeleitet werden. Denken [...] setzt sich aus Vorstellungen, Erinnerungen und logischen Schlussfolgerungen zusammen.“

Und für gewöhnlich erachten wir diesen Vorgang des Denkens als einen **willentlichen**. So als könnten wir uns **vornehmen**, etwas Konkretes zu denken. Doch ist dieser so triviale, uns so gewärtige, Vorgang des „Aufsteigens von Gedanken“ eher mit einem letztlich ganz unwillentlichen „Stoffwechsel des Gehirns“ vergleichbar.

Denn: viele Prozesse im Gehirn laufen **unbewusst** ab. Dies hat aber einen evolutionären (...) Grund. Denn allein mit den täglichen Aufgaben wären wir gedanklich bereits heillos überfordert. Deshalb laufen derartige Prozesse irgendwie automatisiert ab. Aber im allgemeinen glauben (denken) wir ja, dass wir diese bewusst treffen. Diese Annahme ist aber durch viele jüngste Forschungen durchaus in Frage gestellt. Denn diese neurologische Forschung stellte fest, **dass das Gehirn, die neuronale Struktur, viele Entscheidungen bereits zuvor getroffen hat**. Der Punkt dabei ist also die Tatsache, dass wir - wenn wir vor einer Entscheidung stehen - diese überdenken. Können. Und dies

auch tun. Und das Ergebnis daraus, das **erachten wir dann als unsere Entscheidung**, und darauf bauen wir dann eine mehr oder weniger unumstößliche Meinung auf. Und daraus wieder formen wir eine wie immer definierte Persönlichkeit.

Ein anderer Punkt in diesen Betrachtungen ist dann das sog. **Ruhezustandsnetzwerk**. Ein verwirrender Ausdruck für einen relativ simplen „Vorgang“. Als Ruhezustandsnetzwerk (engl. Default Mode Network) bezeichnet man eine **Gruppe von Gehirnregionen**, die (erst) **beim Nichtstun aktiv und beim Lösen von Aufgaben wieder deaktiviert** werden. So gesehen setzen wir dieses in Gang, wenn wir „introspektiv“ sind oder etwa sinnieren, meditieren. Sitzen wir also ganz ruhig und „denken nicht“, erfahren wir sehr viel mehr über uns und unseren „inneren Aufbau“ als wenn wir hektisch „Meinungen haben“. Und die Forschungen dazu zeigen, **dass das Gehirn in entspannten Ruhezuständen hoch aktiv ist**. Daraus ergibt sich, dass der „Tagtraum“ eine entscheidende Kraftquelle für Identitätsbildung und Persönlichkeitsentwicklung ist.

In diesem Sinne: lasst uns öfter **nur ruhig sitzen und meditieren** (oder welchen Ausdruck man immer verwenden möchte). Man setze sich hin und sehe seinen Gedanken beim Aufsteigen/Erscheinen zu. Denn das tun sie von ganz alleine. Ohne Vorsatz und ohne Zwang. Es lohnt sich. Denn man erfährt mehr über sich selbst als man - denkt.

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

Email: thomas.harlandner@bioblick.at

Espara

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

Für Ihre Gelenke



Teufelskralle-Gel 100 ml

Art.-Nr.: 7102059
PZN (A): 2373662
PZN (D): 01322160



Teufelskralle-Creme 100 ml

Art.-Nr.: 7400469
PZN (A): 2676109
PZN (D): 03233443

Teufelskralle Alchem. Essenz 30 ml

Art.-Nr.: 7101748
PZN (A): 4040137



Besuchen Sie uns
auf Facebook!

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern