



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

Ausgabe 1/2021

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

AKTUELL



7

Schwarzkümmel

SOZIALES



12

BirdLife Österreich

LEXIKON



16

Hanf

Dr. med. Heidi Eder

Seite 4

Resilienz

Seelische Widerstandskraft

Resilienz

Unter **Resilienz** versteht man Kräfte, die der Mensch mobilisieren kann, damit sich nach stressvollen Lebensumständen die **psychische Gesundheit** wieder einstellt. Resilient ist, wer angepasst auf **Stressoren** reagiert.

THEMA
4



Rosmarin

Der **Rosmarin** (lat. Rosmarinus officinalis) ist ein stattlicher, aromatisch riechender Strauch und nicht nur ein **gutschmeckendes Würzkräut**, das in der mediterranen Küche nicht fehlen darf, sondern auch ein **wertvolles Heilkräut**.

LEXIKON
6



Schwarzkümmel

Die Pflanze wird 30 bis 60 cm hoch und bildet mohnähnliche Kapseln mit **schwarzen Samen** aus. Neben der Verwendung als **Gewürz**, sind die Samen auch Grundlage für die Herstellung des heilkräftigen **Schwarzkümmel-Öls**.

AKTUELL
7



Bakerzyste

Man versteht darunter eine **Schwellung in der Kniekehle**. Die Verdachtsdiagnose wird vom Arzt gestellt. Meist sind diese harmlos, können aber Schmerzen verursachen und die **Bewegungsfreiheit des Kniegelenks** einschränken.

LEXIKON
9



Mikronährstoffe für Haare und Nägel

Haare und Nägel werden **aus der Epidermis** gebildet, als **Hautanhangsgebilde** bezeichnet. Haare bestehen im Wesentlichen aus Keratin. Ein allgemeiner **Vitalstoffmangel** kann generell an Haaren und Nägeln sichtbar werden.

SERIE
10



BirdLife Österreich

ist die einzige landesweit und international agierende **Vogelschutz-Organisation** Österreichs. Sie verwirklicht seit 1953 **wissenschaftlich fundierte Natur- und Vogelschutzprojekte** zum Schutz der Vogelwelt und ihrer Lebensräume.

SOZIALES
12



G'sunde Rezepte

Am besten schmeckt **Schwarzkümmel**, wenn man ihn in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anröstet. Schwarzkümmel kann man im Ganzen oder gemahlen verwenden und er stellt für viele Gerichte eine **gesunde Zutat** dar.

G'SUNDES ECK
14



Hanf

Hanf wird bereits **seit Jahrtausenden** genutzt. Doch mit dem Fokus auf die psychotrope Substanz THC (Tetrahydrocannabinol) ist es für Hanf nun schwer, sich den wohlverdienten Platz als **wertvolle Nutzpflanze** zu sichern.

LEXIKON
16



Komplementärmethoden: TCM

Die **Traditionelle Chinesische Medizin** (TCM) ist ein ganzheitliches Heilsystem. Die **Ernährungslehre** ist eine ihrer 5 Säulen und bedient sich der **regulativen und funktionellen Wirkungen von Nahrungsmitteln**.

SERIE
17



Kraft und Energie durch Bäume

In diesem Gastbeitrag beschreibt Werner Buchberger, wie sich seiner Meinung nach, die **Menschheit von der Natur entfernt** hat und wie wichtig es ist, die **Einheit zwischen Körper, Geist und Seele** wiederherzustellen.

RUBRIK
20



Gamma-Linolensäure

Sie ist im Grunde genommen **für den gesamten Stoffwechsel von Bedeutung**. Da wir über die Ernährung eher nur wenig aufnehmen, kann es durchaus zu einem Mangel kommen.

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Möge 2021 ein gutes Jahr werden ...

Das „schwierige“ Corona-Jahr 2020 ist zu Ende gegangen und 2021 hat ebenso kompliziert begonnen. Wir alle sehnen uns danach, dass diese Pandemie zu Ende geht, denn wir möchten wieder ein halbwegs normales Leben führen, mehr Nähe zu unseren Mitmenschen haben, soziale Kontakte pflegen können, Urlaub machen, Feste feiern. Möge 2021 also ein gutes Jahr werden.



Auch wenn es noch dauert, so dürfen wir doch darauf hoffen, dass eine gewisse Normalität eintreten wird. Jeder von uns hat auf seine eigene Weise **die Auswirkungen der Pandemie** zu spüren bekommen. Die Unsicherheiten, die Angst vorm Krankwerden, die Angst, die Arbeit zu verlieren, das eingeschränkte Leben, die Belastungen, die die Lockdowns mit sich gebracht haben und die Krankheit selbst – all das hat uns starkem psychischen und physischen Stress ausgesetzt.

Wir haben für unser **Titelthema** daher das Thema **Resilienz** gewählt. In Zeiten wie diesen ist es wichtig, die Widerstandskraft des Körpers in allen Bereichen zu stärken, damit eine Krise angepasst gemeistert werden kann und nicht in eine Sackgasse führt.

In der **Komplementärmethodenserie** berichtet uns **TCM-Coach Michael Lex** über die Ernährungstherapie nach TCM. Natürlich gibt es die bewährten **Gehirnjogging-Aufgaben** und das **G'sunde Rezept**. Buch- und Webtipps runden die Informationen der Aktuell- und Lexikon-Themen ab.

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesunden Start in den Frühling, einen schönen Sommer, eine gute Urlaubszeit und viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

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.

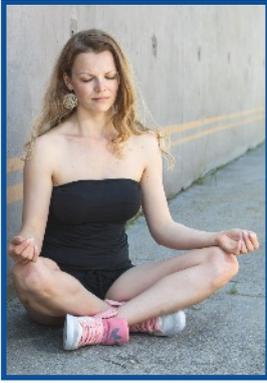
Verein BIOBlick

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.



Resilienz

Was versteht man unter diesem neuen Modewort?

Es gibt keine eindeutige, einheitliche Begriffserklärung, doch meistens geht es darum, dass man unter Resilienz alle Kräfte versteht, die der Mensch mobilisieren kann, damit sich nach stressvollen Lebensumständen die psychische Gesundheit wiederinstellt und auch in schlechten Zeiten das Leben gemeistert wird. Resilient ist, wer angepasst auf Stressoren reagiert.

Niemand ist vor **Krisensituationen** gefeit, egal um welche Art es sich handelt: enormen Dysstress (negativ empfundener Stress), Krankheit, Verlust eines geliebten Menschen durch Trennung oder Tod u.v.m. Wer aber gewappnet (resilient) ist, wer die Fähigkeit besitzt, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, der gelangt leichter wieder in die Balance.

Das Wort **Resilienz** stammt vom lat. Wort *resilire* und bedeutet so viel wie abprallen. Resilienz wird auch als **seelische Widerstandskraft** bezeichnet. Es gibt Menschen, die kann nichts erschüttern, die sind so richtige „Stehaufmännchen“. Denen ist die Resilienz sozusagen in die Wiege gelegt. Andere Menschen, die nicht vom Schicksal so begünstigt wurden, können sich diese Widerstandskraft allerdings aneignen. Aber wie geht das?

Optimismus trainieren: an jeder Situation immer auch etwas Gutes zu sehen, kann wahre Wunder wirken; darauf vertrauen, dass es besser wird

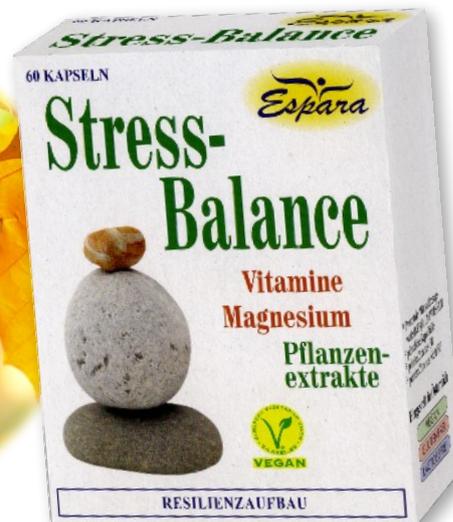
Akzeptanz: wer sein Schicksal akzeptiert, kann beginnen, Lösungsansätze zu erarbeiten

Lösungsorientierung: nachdem Schritt 1 und 2 gemeistert wurden, kann es nun heißen: es hat mich zwar erwischt, aber was kann ich tun, um aus dieser Situation unbeschadet heraus zu kommen?

Opferrolle verlassen: wer in der Opferrolle verharrt, ist „gelähmt“, also handlungsunfähig. Wer es schafft, die Opferrolle zu verlassen, kann den Weg nach vorne sehen

Selbstwertschätzung: wer mit sich selbst im Reinen ist, kann auch leichter mit der Belastung im Reinen sein. Stärkende Glaubenssätze können wahre Wunder wirken („Ich bin stolz auf mich“)

Netzwerke aufbauen: gute Freunde sind immer wichtig - in Notsituationen noch viel mehr, denn dann kann man sich „die Probleme von der Seele reden“



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



Zukunft planen: Pläne sind motivierend und helfen über Belastungen hinweg; wird die Zukunft nach eigenen Möglichkeiten geplant, bleibt sie kalkulierbar

Wenn der Alltag von Belastungen, egal ob physischer oder psychischer Natur, geprägt ist, dann fällt es schwer, abends zur Ruhe zu kommen. Eine Ruhe, die der Körper jedoch unbedingt braucht, um sich von den Anstrengungen des Tages zu erholen. Andauernder Stress kann die Kräfte des Körpers und des Immunsystems aufzehren und Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität, Abgeschlagenheit und erhöhte Krankheitsanfälligkeit sind die Folge. Vitalstoffe, die die Widerstandskraft gegen Stressoren erhöhen, können die Leistungsfähigkeit erhalten und Krankheiten vorbeugen. In der Pflanzenwelt sind solche Vitalstoffe zu finden:

Eleutherococcus

Eleutherococcus senticosus, auch **Sibirischer Ginseng** oder **Taigawurzel** genannt, gilt in Russland und China seit jeher als ein traditionelles Heilmittel. Eleutherococcus gehört zu den **adaptogenen Heilpflanzen**. Man versteht darunter jene Pflanzen, die den Körper in die Lage versetzen, sich gegen krankmachende Einflüsse besser zur Wehr zu setzen. Der Körper wird dazu befähigt, seine Widerstandskraft gegenüber Belastungen aller Art (Stressoren) zu erhöhen. Er kann sich somit den äußeren Umständen optimal anpassen und **Erkrankungen durch Überlastungen vorbeugen**. Es kommt zu einer Harmonisierung des vegetativen Nervensystems. Dies ist jener Teil des Nervensystems, das nicht dem Willen unterliegt und die automatisch ablaufenden Vorgänge im Körper reguliert. Je nachdem, welcher Teil des vegetativen

Nervensystems überwiegt, spricht man von sympathikotonem oder von vagotonem Zustand. Sympathikoton ist gekennzeichnet durch Unruhe, Schlafstörungen, Herzprobleme, Bluthochdruck und vagoton zeichnet sich durch Müdigkeit und Erschöpfung aus. Adaptogene beruhigen bei Stress, ohne müde zu machen und wirken anregend bei Erschöpfung, ohne jedoch aufzuputschen.

Rhodiola

Rhodiola rosea, auch **Rosenwurz** oder **Goldene Wurzel** genannt, gehört wie Eleutherococcus in die **Gruppe der Adaptogene**. Rhodiola 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 **hilft bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen**, denn sie beeinflusst den Serotoninspiegel positiv. Auch bei chronischen Grunderkrankungen, deren Symptome sich unter nervlicher Anspannung verstärken, ist Rhodiola rosea hilfreich.

Melisse

Die Melisse oder **Zitronenmelisse** (lat. Melissa officinalis) enthält Stoffe, die das vegetative Nervensystem harmonisieren. Sie wirkt ausgleichend und beruhigend und stärkt das Herz. In Stresssituationen, bei Schlafstörungen und allen nervösen Leiden (Herz, Kreislauf, Magen, Darm) sowie bei **Stress-Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit** ist auf die Melisse Verlass.

Cordyceps sinensis

Cordyceps, auch **Raupenpilz** genannt, ist einer der heilkräftigsten Pilze. In der traditionellen chinesischen Medizin wird er hochgeschätzt. Cordyceps enthält Vitamine und Mineralstoffe sowie Aminosäuren, wertvolle Polysaccharide und ungesättigte Fettsäuren. Als Hauptwirkstoffe gelten Cordycepin, Galactomannan und Ophicordin. Bei **Stress und Unruhezuständen** bringt Cordyceps Entspannung, bei Leistungsabfall steigert er Ausdauer und Leistung. Cordyceps stärkt die Abwehrkräfte, kann Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegenwirken.



Rosmarin

Herzhaftes Gewürz und Heilpflanze

Der Rosmarin (lat. Rosmarinus officinalis) ist ein stattlicher, aromatisch riechender Strauch, der bis über 2 Meter hoch werden kann. Aus den warmen Mittelmeerländern wurde er im ersten nachchristlichen Jahrhundert von den Benediktinern über die Alpen gebracht. Das nadelähnliche Kraut ist nicht nur ein Würzkräuter, das in der mediterranen Küche nicht fehlen darf, sondern auch ein wertvolles Heilkräuter.

Rosmarin war bereits in der Antike ein beliebtes **Heilkräuter** und dies war auch der Grund dafür, wieso die Mönche dieses Kraut eingeführt und **in den Klostergärten kultiviert** haben. In den Kräuterbüchern des Mittelalters wird Rosmarin beschrieben als Mittel, das bei **Verdauungsstörungen** sowie bei **Problemen von Leber und Milz** hilft. Außerdem sollte Rosmarin das Hirn und die Sinne stärken.

Rosmarin enthält unter anderem ätherisches Öl, Terpene, Thymol, Verbanol, Gerbstoff, Gerbsäure, Kampfer, Bitterstoffe, Beta-Sitosterol, Flavone, Salicylate etc.

Rosmarin wirkt tonisierend auf den Kreislauf, entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell, entspannend und beruhigend sowie nervenstärkend. Vor allem bei **Schlafstörungen**, die auf niedrigen Blutdruck zurückzuführen sind, ist Rosmarin empfehlenswert. Rosmarin wirkt schmerzstillend, weshalb er bei Kopfschmerzen und Migräne empfohlen wird. Auch bei **Rheuma** kommt er zum Einsatz. Rosmarin wirkt

verdauungsfördernd und hilft bei Völlegefühl und Blähungen.

Rosmarin ist eines der wenigen Kräuter, die **bei niedrigem Blutdruck** Anwendung finden. Die Wirkung erfolgt aufgrund der **Stärkung von Herz und Kreislauf**. Vor allem das sogenannte Altersherz wird mild unterstützt. Ein zu hoher Blutdruck wird durch Rosmarin aber nicht verschlechtert. Rosmarin ist auch hilfreich bei nervösen Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen. Da der Rosmarin allgemein anregend wirkt, kann er bei Erschöpfungszuständen verwendet werden. Durch die krampflösenden Eigenschaften wird er auch bei **schmerzhafter Regelblutung** eingesetzt. Sogar die Psyche wird von Rosmarin günstig beeinflusst. Er löst psychische Anspannungen und sorgt für mehr Heiterkeit.

Die wichtigsten Einsatzgebiete:

- Kreislaufanregung
- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerz und Migräne



bezahlte Anzeige



Rosmarin

Alchemistische Essenz

30 ml

Art.Nr.: 7101854
 PZN (A): 5375041
 PZN (D): 16790748



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Schwarzkümmel-Öl

Harmonisiert das Immunsystem

Der Schwarzkümmel (lat. *Nigella sativa*) ist in Ägypten beheimatet. Die Pflanze wird 30 bis 60 cm hoch und bildet mohnähnliche Kapseln mit schwarzen Samen aus. Diese schimmern mattschwarz und verbreiten einen aromatischen Gewürzduft, der an Anis erinnert. Neben der Verwendung als Gewürz, sind die Samen auch Grundlage für die Herstellung des heilkräftigen Schwarzkümmel-Öls.

Schon früh wurden die Samen des Schwarzkümmels in Nordafrika, Südeuropa und Vorderasien als Gewürz (jedoch nicht mit dem bei uns gebräuchlichen Kümmel zu verwechseln) und in der Heilkunde verwendet. Im Grabmahl des Pharaos Tutenchamun fanden Archäologen ein Fläschchen mit diesem wertvollen Öl. Die Leibärzte der Pharaonen verwendeten die Pflanze gegen Entzündungen und Überempfindlichkeiten. Der Schwarzkümmel trägt daher auch den Namen „**Gold der Pharaonen**“. Heute findet man Schwarzkümmel nicht nur in Ägypten und im asiatischen Raum, sondern er wird auch in Mitteleuropa kultiviert.

Schwarzkümmel enthält eine **Vielzahl von höchst effektiven Wirkstoffen**. Die wichtigsten sind: Alpha-Pinen, Beta-Pinen, Sabinen, Limonin, Beta-Thujon, Borneol, Arachidonsäure, Gamma-Linolensäure, Myristinsäure, Nigellin u. v. m.

Schwarzkümmelöl ist ein hervorragendes Mittel zur **Stärkung und Harmonisierung der Abwehrkräfte**. Mit Schwarzkümmelöl werden krankmachende **Immunreaktionen** unterbunden. Die überschießende Immunantwort normalisiert sich und die allergischen Symptome lassen nach. Durch



Schwarzkümmelöl wird das aus dem Gleichgewicht geratene Immunsystem wieder harmonisiert und optimiert.

Von dieser Harmonisierung des aus dem Gleichgewicht geratenen Immunsystems profitieren **Pollen- und Stauballergiker ebenso wie Asthmatiker und Neurodermitiker**. Es sind zahlreiche Fälle dokumentiert, in denen Pollenallergiker, die jedes Frühjahr starke Allergien aufwiesen, mit Hilfe von Schwarzkümmelöl von ihren Beschwerden verschont blieben. Wichtig ist dabei, bereits im Jänner oder Februar, also noch **vor dem Beginn des Pollenfluges**, mit der Einnahme von Schwarzkümmelöl zu beginnen und diese ev. bis in den Sommer hinein fortzusetzen.

Schwarzkümmelöl wirkt aber nicht nur regulierend bei zu starken Abwehrreaktionen, sondern unterstützt auch unser Immunsystem bei Schwäche. Es stimuliert die Knochenmarkszellen und vermehrt die Zahl der Antikörper produzierenden B-Zellen.

Außerdem besitzt Schwarzkümmelöl starke antibakterielle, antivirale und antimykotische (gegen Pilze) Wirkungen und liefert entzündungshemmende und schmerzlindernde Stoffe sowie Spurenelemente und Vitamine. Auch eine **blutzuckersenkende Wirkung** des Schwarzkümmels konnten Wissenschaftler nachweisen. Die Wohlstandskrankheiten **Diabetes mellitus, Hyperlipidämie und Hypertonie** können mit Hilfe von Schwarzkümmelöl positiv beeinflusst werden. Es gibt viele Studien, die zeigen, dass mit Hilfe von Schwarzkümmel der Nüchternblutzuckerwert, aber auch die Blutfettwerte und der Blutdruck sinken. Die

dafür verwendeten Dosierungen lagen im Bereich von 500 bis 3 g.

Durch den **Bitterstoff Nigellin**, der verdauungsfördernd und stoffwechsellanregend wirkt, kann Schwarzkümmelöl bei Verdauungsbeschwerden hilfreich sein. Schwarzkümmelöl wirkt auch antioxidativ und antiproliferativ sowie neuroprotektiv.

Schwarzkümmelöl kann **sowohl äußerlich als auch innerlich** zur Anwendung kommen. Einreibungen mit Schwarzkümmelöl werden vor allem bei Entzündungen der Haut, Akne, Ekzemen, Hautpilz, Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Stauungen, Prellungen und Blutergüssen empfohlen.

Bei allen Krankheiten, die mit mehr oder weniger starkem Husten einhergehen (Asthma, Bronchitis, Keuchhusten) wirken Inhalationen mit Schwarzkümmelöl lindernd und heilend auf die Atemwege.

Schwarzkümmelöl zeichnet sich durch **gute Verträglichkeit** aus. Zu Beginn der Einnahme kann es ev. gelegentlich zu Aufstoßen kommen, dies ist aber völlig unbedenklich. Wer unter Magen-Darm-Problemen leidet, sollte Schwarzkümmelöl nicht auf den nüchternen Magen einnehmen. Nur selten zeigen sich allergische Reaktionen auf Schwarzkümmelöl wie Juckreiz. Da Schwarzkümmelöl **über eine Enzymbeeinflussung die Wirkung von Medikamenten erhöhen** kann,

sollte Schwarzkümmelöl zeitlich versetzt mit Medikamenten eingenommen werden.

Schwarzkümmelöl gibt es als Öl oder in Kapseln verpackt. Wer das Öl einnimmt, stößt sich manchmal an dem charakteristischen Geschmack. Wer diesen nicht mag, kann mit einem anschließenden Teelöffel Honig die Geschmacksnerven wieder beruhigen. Die fertig dosierten Kapseln bieten den Vorteil, dass hier der eigentümliche Geschmack nicht zum Tragen kommt.

Schwarzkümmelöl kann auch Tieren helfen, nicht jedoch den Katzen. Die Katzenleber kann Terpene nicht abbauen und Schwarzkümmelöl ist daher für sie giftig. Hunden und Pferden kann man Schwarzkümmelöl bedenkenlos verabreichen.

Die Liste der Beschwerden, bei denen Schwarzkümmel verwendet werden kann, ist lang und man ist verleitet, von einem Allheilmittel zu sprechen.

Die wichtigsten Einsatzgebiete sind:

- Allergien, Asthma bronchiale
- Erhöhter Blutzucker
- Akne, Ekzeme
- Immunschwäche
- Erkältungskrankheiten und Sommergrippe
- Pilzinfektionen
- Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen
- Magen- und Verdauungsbeschwerden, Blähungen
- Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis



Schwarzkümmel-Öl BIO

100 ml

Art.Nr.: 7403064

PZN (A): 5409774 • PZN (D): 16955221



Schwarzkümmel-Öl

75 / 250 Kapseln

Art.Nr.: 7400438 / 7401060

PZN (A): 2659246 / 3087823

PZN (D): 03233414 / 04917184

Schwarzkümmelöl Kapseln in Bio-Qualität
voraussichtlich ab Herbst verfügbar.



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

Bakerzyste

Was ist das?

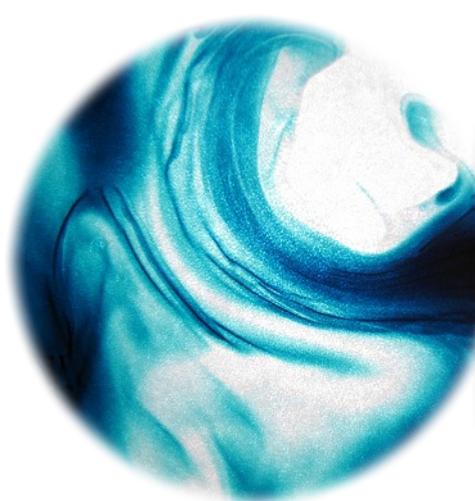
Entdeckt man eine Schwellung in der Kniekehle, könnte es sich dabei um eine Bakerzyste handeln. Die Verdachtsdiagnose wird vom Arzt gestellt (Anamnese, Untersuchung der Kniekehle) und mittels MRT bestätigt. Meist sind Bakerzysten harmlos, können aber Schmerzen verursachen und die Bewegungsfreiheit des Kniegelenks einschränken.

Die Bakerzyste oder auch **Poplietalzyste** genannt, ist ein flüssigkeitsgefüllter, ummantelter Hohlraum im Bereich der **Kniekehle** und entsteht in der Regel als Folge einer Verletzung des Gelenks. Die häufigsten Auslöser für das Entstehen sind alterungsbedingte Meniskusläsionen und Kniegelenksarthrosen sowie Rheuma. Aus diesem Grunde sind Bakerzysten größtenteils bei Menschen nach dem 60. Lebensjahr zu finden und nur selten bei jüngeren Menschen oder Kindern. Der Erguss ist ein **Zeichen einer Selbstheilungsreaktion**. Das Knie versucht, die **Schäden an Meniskus und/oder Kniegelenksknorpel** durch vermehrte Produktion von Gelenksflüssigkeit auszugleichen. Die Kapsel des Gelenkes weitet sich und stülpt sich in der Folge an einer Schwachstelle aus.

Kleine Bakerzysten verursachen meist keine Symptome und bleiben daher oft un bemerkt. Werden die Zysten aber größer als 2 cm, dann können sie bei Bewegung Schmerzen verursachen. Durch den Druck der Flüssigkeitsansammlung auf Nerven und

Gefäße besteht bei besonders großen Zysten die Gefahr von Taubheitsgefühlen, Lähmungen und Durchblutungsstörungen. Oft lässt sich aber nicht feststellen, ob die Kniebeschwerden von der Bakerzyste verursacht werden oder von der sie auslösenden Grunderkrankung. **Behandelt man die zugrunde liegende Ursache, dann bildet sich die Zyste normalerweise wieder zurück.** Punktionen sind erfahrungsgemäß nicht zielführend, da sie sich schnell wieder neu füllen. Sie sind aber trotzdem notwendig, wenn die Zyste bereits sehr groß ist und Gefahr läuft, zu platzen.

Physiotherapeutische Maßnahmen helfen dabei, die Symptome einer Bakerzyste zu lindern (z.B. ein spezielles Kraft- und Beinachsentraining). Ist die Muskulatur um das Kniegelenk gekräftigt, trägt das zur Reduktion der Reizsituation bei. Physiotherapie ist aber nur nach Rücksprache mit dem Arzt möglich, denn meist muss zu Beginn das Kniegelenk geschont werden.



Glucosamin 50 Kapseln

Art.Nr.: 7401046
PZN (A): 3073057
PZN (D): 04128576

Glucosamin vegan 100 Kapseln

Art.Nr.: 7402388
PZN (A): 4391061
PZN (D): 11565366



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



Mikronährstoffe für Haare und Nägel

Was kräftigt unsere Hautanhangsgebilde

Haare und Nägel werden aus der Epidermis gebildet und als Hautanhangsgebilde bezeichnet. Die Nägel bilden sich an der Nagelwurzel aus Hornplatten, die Haare sind lange Hornfäden, die auf der Haut von Säugetieren wachsen und im Wesentlichen aus Keratin bestehen. Vitalstoffmangel kann an Haaren und Nägeln sichtbar werden.

Finger- und Zehennägel können durch eine Reihe von Krankheiten geschädigt werden und sich aufgrund von **Vitalstoffmangel** verändern. Eines der häufigsten, normalerweise von Frauen genannten Probleme sind die zu weichen und brüchigen Fingernägel. Die Gründe dafür sind vielfältig und meist ist auch eine genetische Veranlagung vorhanden.

Biotin, auch als **Vitamin H** oder **B7** bezeichnet, ist das **Haar- und Nagel-Vitamin**. Es wirkt im Körper als **Co-Enzym** und ist in dieser Eigenschaft an der Energiegewinnung, dem Aufbau von Fettsäuren und der Entgiftung von Stoffwechselschlacken beteiligt. Ausreichende Versorgung ist **die Voraussetzung für Wachstum und normalen Aufbau der Haut und ihrer Anhangsgebilde wie Nägel und Haare**. Es fördert die Keratinbildung und sorgt dafür, dass die Nägel hart, stark und schön werden und das Haar nicht vorzeitig ergraut. Ein Mangel an Biotin kann zu Ekzemen, Haarausfall, Erschöpfung und Beeinträchtigung des Fettstoffwechsels führen. In der Nahrung ist Biotin vor allem in Rinderle-

ber, Eigelb, Sojamehl, Bierhefe, Milch, Nüssen und Haferflocken zu finden. Rohes Hühnereisweiß behindert die Aufnahme von Biotin. Nach **Antibiotikaeinnahme** kann die Biotinversorgung ebenfalls mangelhaft sein. Ursache dafür ist die Schädigung der Darmflora, denn diese produziert Biotin und trägt somit neben der Ernährung zur Versorgung mit Vitamin B7 bei. Im Gegenzug dazu hilft Biotin beim Erhalt der normalen Darmflora.

Weitere **wichtige B-Vitamine** sind zum Beispiel das Vitamin B2 (Riboflavin, Lactoflavin), das ein Baustein für verschiedenste Enzyme ist und für gesundes Wachstum von Haaren und Nägeln sorgt. Vitamin B5 (Pantothensäure) und Vitamin B3 (Niacin) unterstützen die Produktion kräftiger Haare und regulieren die Talgproduktion. Vitamin B9 (Folsäure) lässt kräftiges, gesundes Haar wachsen, da es an der Zellteilung in den Haarwurzeln beteiligt ist.

Kieselsäure ist die Sauerstoffsäure des Siliziums. In der Natur kommen Stützgerüste aus Kieselsäure im Pflanzen- und Tierreich



Zink 10mg
60 Kapseln

Art.Nr.: 7402999
PZN (A): 5395032
PZN (D): 16876177

Zink 25mg
60 Kapseln

Art.Nr.: 7402982
PZN (A): 5395049



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

vor. **Bambus oder Schachtelhalm** sind Beispiele aus dem Pflanzenreich, Kiesalgen ein Beispiel aus dem Tierreich. Silizium ist erforderlich bei der Bildung des Knochen-, Knorpel- und Bindegewebes. Es ist unter anderem durch seine positiven Wirkungen auf Haare und Nägel bekannt. Silizium ist **Strukturbestandteil des Keratins** (Hornstoff), also jener Eiweiß-Komponente, die im Aufbau von Haaren und Nägeln vorherrschend ist.

Hyaluronsäure gehört zu den **Glucosaminoglykanen (GAG)** und ist damit ein Stoff, der aus sehr langen Molekülketten aufgebaut ist. GAG sind langkettige Verbindungen aus Aminozuckern. Sie bilden u.a. die Knorpelmatrix, sind Bestandteil der Gelenksschmiere und bauen das Bindegewebe auf. Weisen die Zellen der Kopfhaut zu wenig Feuchtigkeit auf, wachsen die Haare schlechter, werden brüchig und auch Haarverlust kann die Folge sein. **Hyaluronsäure sorgt für ausreichend Feuchtigkeit.** Auch die Nägel profitieren von Hyaluronsäure.

Zink ist ebenfalls bekannt für die positive Wirkung auf Haare und Nägel. Es spielt eine wesentliche Rolle im **Aufbau von Cystein** – der vorherrschenden Aminosäure im Kerafin des Haares. Ein Mangel an Zink führt zu schlechter Haarqualität, vorzeitigem Haarverlust, ekzematösen Hautveränderungen und weißen Flecken auf den Fingernägeln. Außerdem stärkt Zink das Immunsystem, fördert die Wundheilung, wirkt entgiftend und ist wichtig für die Zuckerverwertung.

Zink ist u.a. an der Eiweißsynthese, der Zellteilung, am Energiestoffwechsel sowie am Knochenstoffwechsel beteiligt. Gute Zinkquellen in der Nahrung sind Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch, Krebse, Muscheln, Austern sowie Eier, Milch und Käse. Auch Getreideprodukte, Bierhefe, Kürbiskerne und Kakao enthalten Zink. Aus tierischer Nahrung wird Zink jedoch besser resorbiert als aus pflanzlicher.

Brüchige Fingernägel können auf einen **Mangel an Eisen, Magnesium oder Kalzium** hinweisen. Ist auch Müdigkeit und Haarverlust dabei, dann deutet das besonders auf Eisen hin. Als zentrales Element im Stoffwechsel und Energiehaushalt der Zellen ist Eisen unter anderem am ungestörten Wachstum von gesunden Haaren und Nägeln beteiligt.

Mit folgendem einfachen Naturrezept können Sie Ihre Fingernägel stärken, wenn sie splintern und leicht einreißen: geben Sie in eine Schale fünf Esslöffel **Olivenöl** und einen Teelöffel **Zitronensaft**. Darin baden Sie mehrmals am Tag die Fingerspitzen. Und mit dieser selbst gemachten Haarspülung kräftigen Sie Kopfhaut und Haarboden und die Haare werden glänzend und gut frisierbar: 200 ml **Apfelessig** erhitzen (nicht kochen), 1 Tasse **Brennnesselblätter** mit dem Apfelessig übergießen und 15 min. ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen. Die noch lauwarme Haarspülung über den Kopf gießen und gut in Haar und Kopfhaut einmassieren, danach ausspülen.



Espara

Hyaluron-Biotin

30 Kapseln

Art.Nr.: 7401985

PZN (A): 4039890

PZN (D): 01471397



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



BirdLife Österreich

Den Vögeln eine Stimme geben

BirdLife Österreich ist die einzige landesweit und international agierende Vogelschutz-Organisation Österreichs. Sie verwirklicht seit 1953 wissenschaftlich fundierte Natur- und Vogelschutzprojekte zum Schutz der Vogelwelt und ihrer Lebensräume, um die Artenvielfalt langfristig zu bewahren. Von Amsel bis Zilpzalp ist BirdLife Ansprechpartner Nummer Eins zur Vogelwelt.

Wussten Sie, dass in Österreich derzeit **rund die Hälfte aller Vogelarten gefährdet** ist? Vor allem die Vögel der Felder und Wiesen sind die aktuellen „Sorgenkinder“ des Vogelschutzes. Doch auch einige Arten unserer Dörfer und Städte sind betroffen! Deshalb kann und soll jeder Gartenbesitzer **einen Beitrag im Kampf gegen das Vogelsterben leisten** und seinen gefiederten Gästen „unter die Flügel“ greifen.

Vom Garten zum Vogelparadies

Wer Vögel im eigenen Umfeld Lebensraum bieten möchte, sollte stets **auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichten** und auf eine vielfältige, naturnahe Gestaltung achten. Dichte einheimische Hecken und Sträucher wie etwa Schlehen und Brombeeren werden von einer Vielzahl an Siedlungsvögeln gerne als **Versteckmöglichkeit und als sichere Kinderstube** angenommen. Apropos: Bitte verzichten Sie zur Vogelbrutzeit zwischen März und August auf Strauch- und Baumschnitte, um die Jungenaufzucht nicht zu behindern oder gar Nester zu zerstören.

Vogelbuffet eröffnen

Einen reich gedeckten Tisch bieten nicht nur viele Insekten im Naturgarten, auch **heimische Wildkräuter, Blumen, Sträucher und Bäume** locken durch eine große Auswahl



an Samen und Früchten viele Vögel an. Beliebte Nahrungspflanzen wie Löwenzahn, Vogelmiere und Wegerich siedeln sich oft von selbst an, man muss sie nur wachsen und zur Reife kommen lassen. Auch eine **„wilde Ecke“**, in der Brennesseln, Weidenröschen oder andere hochwüchsige Kräuter wuchern und Laubhaufen liegenbleiben dürfen, fördert das Nahrungsangebot für Vögel. Durch alte Bäume, einen Gartenteich oder Strukturen wie Steinhaufen oder Trockensteinmauern, aber auch durch das Anbieten von Nistkästen wird der Hausgarten noch weiter aufgewertet.

Jeder kann mithelfen, den Vogelrückgang aufzuhalten und das eigene Umfeld naturnahe und vogelfreundlich zu gestalten. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und motivieren Sie auch Ihre Nachbarn, in ihrem Garten ein kleines Vogelparadies zu schaffen. Die gefiederten Freunde werden Ihnen im Frühling mit einem vielstimmigen Vogelchor dafür danken.

Weitere Informationen zur vogelfreundlichen Gartengestaltung, Nisthilfen oder der Winterfütterung gibt es in drei kostenlosen Broschüren. Bestellbar unter:

BirdLife Österreich

Museumsplatz 1/10/8 - 1070 Wien

Telefon: 01/5234651

Email: office@birdlife.at

Online: www.birdlife.at

Spendenkonto:

IBAN: AT19 2011 1824 3717 0602

BIC: GIBAAATWWXXX

Fotos: Sonja Loner

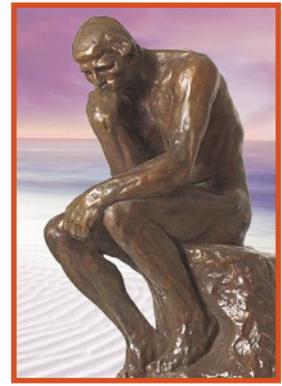
Otto Samwald



Gehirn-Jogging

Klimmzüge für die kleinen grauen Zellen

Bei den Brückenwörtern soll wieder das „Bindeglied“ gefunden werden, die Anagramme sind „verschüttelte“ Wörter, die geradezustellen sind und in unserem neuen Bilderrätsel „Sinn & Bild“ suchen wir das verbindende Wort zu den jeweiligen Bildern, ähnlich wie bei dem Internetspiel „4 Bilder/1Wort“. 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

- | | | | |
|-----------|------|--------|------------|
| 1. WEIDE | | HAUS | DEWELWIRNA |
| 2. EBEN | | FÄLLER | IGEHEIMEN |
| 3. LAST | | HEIM | YPESAPOKAL |
| 4. TIER | | LEITER | AHORUB |
| 5. WASSER | | GATTER | FRÜLLABE |

Anagramm

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

Sinn & Bild

Nachstehend finden Sie jeweils eine Bildkombination, die einen gemeinsamen Nenner aufweist. Aus den darunterstehenden Buchstaben kann dieser gebildet werden.

--	--	--	--	--	--	--

Ö R S R V A E K T

N L M Q R K U M

--	--	--	--	--	--	--

O K B R F S A L T

D S F Ö R C H J



Rezept mit Schwarzkümmel

Vielseitig verwendbar

Am besten schmeckt Schwarzkümmel, wenn man ihn in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anröstet und man ihn dann als crunchy Topping auf Salaten, Aufstrichen, Gemüse oder Cremesuppen verwendet. Schwarzkümmel kann man im Ganzen oder gemahlen anwenden. Am bekanntesten ist er auf Fladenbrot, doch er stellt für viele Gerichte eine gesunde Zutat dar.

Blumenkohl-Risotto mit Pilzen und Schwarzkümmel

Zutaten (4 Personen)

400 g Karfiol (Blumenkohl), 2 Schalotten, 2 EL Pflanzenöl, 200 g Risottoreis, 150 ml Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, 150 g Champignons, 2 EL Butter, 1 TL Schwarzkümmel, ½ TL Fenchel, ½ TL Koriander, 4 EL Hartkäse, 2 EL Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl abbrausen, putzen und krümelig hacken. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem heißen Topf im Öl glasig anschwitzen. Den Blumenkohl und den Reis kurz mitbraten, dann mit dem Wein und etwas Brühe bedecken. Unter gelegentlichem Rühren die Flüssigkeit vom Reis aufnehmen lassen und wieder mit Brühe bedecken.

Auf diese Weise ca. 20 Minuten fortfahren, bis der Reis mit leichtem Biss gegart ist. Inzwischen die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne in der Butter goldbraun

braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Schwarzkümmel, Fenchel und Koriander im Mörser zerstoßen. Die Champignons mit dem Käse unter das Risotto mischen und mit der Würzmischung, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schälchen verteilen, mit der Petersilie bestreuen und mit den Champignons garniert servieren.

Als Beilage passt gut ein Blattsalat und obenauf das oben beschriebene Topping mit geröstetem Schwarzkümmel.

Schwarzkümmel-Dip

Auch für eine Dip-Sauce kann Schwarzkümmel verwendet werden.

Dazu 1 Becher Joghurt mit dem Saft einer halben Zitrone, einer Prise Salz und 2 TL Schwarzkümmel verrühren. Vor der Verwendung etwas ziehen lassen.

AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Brückenwörter:

1. WEIDE - LAND - HAUS
 2. EBEN - HOLZ - FÄLLER
 3. LAST - TIER - HEIM
 4. TIER - HEIM - LEITER
 5. WASSER - FALL - GATTER
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

Anagramm:

- WIENERWALD
EIGENHEIM
APOKALYPSE
ROHBAU
ÜBERFALL

Bild&Sinn:

1. SAMMELN
 - Münzen in Glas sammeln
 - Beeren sammeln
 - Briefmarken sammeln
2. OHR
 - eines Rehes
 - van Gogh hat es sich abgeschnitten
 - mit Ohrstecker

Über Lücken im Allgemeinwissen

Alles ist erklärt. Denken wir zumindest.

Unsere heutige Zeit und dazu das Gefühl, alles zu wissen und alles erklären zu können, verführt uns wiederum gerne dazu, alles für gegeben und erklärt zu halten. Das ist in vielen Fällen richtig. Aus unserem aktuellen Wissen heraus sind wir ("die Menschheit") zu unglaublichen Leistungen fähig.



Terra-X - die Welt erklärt

Terra-X ist die bekannte **Wissenschaftsdoku** des ZDF. Im Fernsehen zu sehen immer Sonntags um 19.30 Uhr im ZDF oder jederzeit in der ZDFmediathek.

Hier erklären uns **Wissenschaftler und wissenschaftliche Reporter** viele Dinge, die uns normalerweise verloren gehen im Alltag. Es werden uns Rätsel erklärt, die die Menschheit beschäftigt. Aber auch Rätsel, für die es bislang (noch) keine Erklärung(en) gibt.

<https://www.terra-x.de>



WW - Welt der Wunder

In eine ähnliche Kerbe schlägt auch „Welt der Wunder“, ebenfalls bekannt aus dem Fernsehen. Auch hier bespricht man und erklärt uns die Welt und vieles davon, was in ihr passiert. Das meiste davon lässt uns gerne mit offenem Mund zurück. Aber **eine intellektuelle Bereicherung** ist es immer wieder. Vieles „Misswissen“ kann so ausgeräumt werden. Viele neue Zweifel werden jedoch auch gesät. Und das ist doch gut so.

<https://www.weltderwunder.de>



SEIN - Ganzheitliches Wissen und Leben

Und zum dritten präsentieren wir Ihnen hier ein (lt. Eigendefinition) weltanschaulich, finanziell und organisatorisch unabhängiges Print- und Onlinemedium, welches sich als **Werkzeug für ganzheitliches Leben und spirituelle Weiterentwicklung** versteht. Soweit, so gut. Die Themenvielfalt ist groß und/aber - wie angeführt - vor allem psychologisch und spirituell orientiert. Einer Erweiterung des intellektuellen Horizontes steht also nichts entgegen.

<https://www.sein.de>

G'SUNDE INFO



Kälte statt Hitze

Eine Wohltat für die Venen

Nach dem **heißen Duschen oder einem Bad** sollte man die Beine mit einem **Schwall kalten Wasser** abspülen. Denn durch den Kältereiz ziehen sich die durch die Wärme ausgedehnten Venen wieder zusammen.

Auch nach einem Sonnenbad oder nach langem Stehen ist es sinnvoll, Stauungen in den Beinen mit Hilfe von Wechselduschen zu vermeiden. Der Kreislauf im allgemeinen wird es danken.



Hanf

Modeerscheinung oder mehr?

Hanf wird bereits seit Jahrtausenden genutzt. Die einzigartige Zug- und Reißfestigkeit der Fasern machte man sich für Hanfseile, Schiffstau und Bogensehnen zunutze. Selbst zur Papierherstellung wurde er verwendet und bis in die Mitte des 20. Jhd. wurden Textilien aus Hanf hergestellt. Hanfasern sind ein hervorragendes Dämmmaterial und gut recyclebar.

Doch mit der Entdeckung der psychotropen Substanz THC (Tetrahydrocannabinol) hat der Hanf es nun schwer, sich erneut den **wohlverdienten Platz als nachhaltige Nutzpflanze** zu sichern.

Die Wurzeln des Hanfs arbeiten sich bis in die Tiefe von 1,5 Metern durch und lockern so den Boden auf (hilfreich beim nachfolgenden Getreideanbau). Zudem **kommen Hanf-Pflanzungen ohne Herbizide aus**, weil die Blätter so rasch wachsen und den Boden beschatten (den Unkräutern das Licht nehmen).

Nicht nur die Hanffasern, sondern auch die **Hanfsamen** sind von Bedeutung. Sie sind ein wertvolles Nahrungsmittel, das reich an Ballaststoffen und ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist. Sie enthalten auch viele Vitamine (vor allem B-Vitamine) und Mineralstoffe (vor allem Eisen, Magnesium und Zink). Hanfsamen und Hanföl können bedenkenlos verzehrt werden, denn sie enthalten kein THC. Sie werden aus Hanfpflanzen hergestellt, deren THC-Gehalt

unter einem Grenzwert von 0,3% liegt – dem sogenannten Lebensmittelhanf. THC allerdings wirkt psychoaktiv und die **Anwendung als Arzneimittel** ist bei z.B. Multipler Sklerose - Vorreiter sind hier die USA und Israel - in Europa nur unter strengen Bedingungen möglich.

Neben Tetrahydrocannabinol enthält Hanf noch viele andere **Cannabinoide**, darunter das CBD (Cannabidiol). Dieses besitzt keine psychoaktiven Eigenschaften und wirkt **angstlösend, entzündungshemmend, krampflösend, antipsychotisch und schmerzlindernd**. Da CBD allerdings als neuartiges Lebensmittel gilt, kann es nicht als Lebensmittel verkauft werden – eine Prüfung der Zulassung steht noch aus. Viele Fragen zu CBD sind noch ungeklärt und weitere wissenschaftliche Beweisführung noch nötig.

Hanf ist und bleibt, unabhängig von den noch offenen Fragen zur CBD-Verwendung, eine **wertvolle Nutzpflanze und ein hervorragendes Lebensmittel**.



Hanf Alchemistische Essenz 30 ml

Art.Nr.: 7101601
PZN (A): 4040048



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

Komplementärmethoden

Ernährung nach TCM

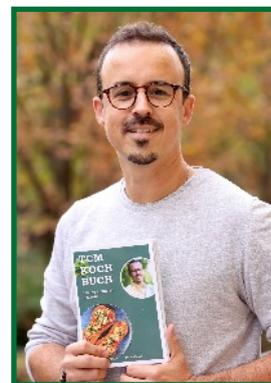
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein ganzheitliches Heilsystem, basierend auf fünf therapeutischen Säulen, welches sich bereits vor mehr als 2000 Jahren im fernen China entwickelt hat und sich bei uns zunehmender Beliebtheit erfreut. Die Ernährungslehre ist eine dieser Säulen und bedient sich der regulativen und funktionellen Wirkungen von Nahrungsmitteln.

Anders als hierzulande, wo bei Nahrungsmitteln auf Vitamine, Mineralstoffe und Kalorien geachtet wird, stehen bei der TCM das eigene **Wohlbefinden, Lebensfreude, Vitalität und die Gesamtheit des Menschen** im Vordergrund. Lebensmittel werden nach ihrer Wirkungsweise auf unseren Körper unterschieden.

Lebensmittel können kühlend oder wärmend, befeuchtend oder trocknend, kräftigend oder entspannend auf uns wirken und werden den 5 Elementen und den Organen zugeordnet. Außerdem wird immer auf **die Jahreszeit und die Region** der pflanzlichen Lebensmittel geachtet, da die Natur dementsprechend Gemüse, Obst und Getreide hervorbringt.

Im Sommer beispielsweise wächst mehr kühlendes und befeuchtendes Gemüse und Obst, um uns vor einer Überhitzung und Austrocknung zu schützen. Im Winter wiederum greift man mehr auf gelagertes Getreide, Wurzelgemüse und auf Kohlsorten zurück, welches unsere Lebensenergie Qi stärkt und uns sanft wärmt.

Auch bei der **Zubereitung der Lebensmittel** wird auf diese Einflüsse geachtet. Eine Suppe oder ein Kompott nähren unsere Säfte und



spenden Feuchtigkeit, Ofengerichte wärmen unsere Mitte und stärken unser Qi. Alle gekochten, gebratenen oder gegarten Speisen nehmen durch das Erhitzen viel des Elements Feuer auf und geben uns diese wärmende, kräftigende und Stoffwechsel anregende Energie über die Mahlzeit wieder.

Hauptanwendungsgebiete der Ernährungsberatung nach TCM:

- Wunschgewicht
- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit
- Immunsystem stärken
- Verdauungsstörungen
- Menstruationsprobleme
- Hautprobleme
- Hitze- / Kälteempfinden
- Sodbrennen

TCM-Coach Michael Lex

info@tcm-coach.at

www.tcm-coach.at

+43 - 660 - 360 1439

Beratungen in Salzburg und Wien möglich.

Gerne unterstütze ich Sie dabei, wieder Ihr Gleichgewicht zu finden! Bei meinen **TCM-Ernährungsberatungen** gehe ich immer individuell auf den Menschen ein. Darauf baut die anschließende Beratung auf. Praktische und einfache Kochideen, speziell für die Schnelle-Küche, ein **TCM-Kochbüchlein** und eine **persönliche Teemischung** gibt es ebenso dazu.

Für regelmäßige weitere Informationen, abonnieren Sie gerne meinen Newsletter. (Anmeldung via Email oder SMS)



Wälder retten
heißt Leben retten.

GREENPEACE

wald.greenpeace.at

Petition:
SMS mit
WALD
an 54554*

*Mit Ihrer SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern & verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120-124, 1050 Wien widerrufen werden. SMS-Preis laut Tarif, keine Zusatzkosten.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

Unsere Buchempfehlungen

Lesevergnügen im Frühling und Sommer

Unsere Buchtipps sind diesmal zwei Ratgebern gewidmet, die Ihnen helfen sollen, Schmerzen in den Griff zu bekommen. Das dritte Buch kann sie bei Spaziergängen in der Natur begleiten. Fräulein Grün beschreibt 12 tolle Kräuter, die unseren Energietank auffüllen und Balance und Seelenkraft schenken. Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!



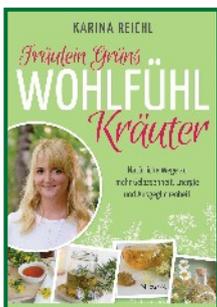
Das Buch für die Ferse von Carsten Stark

Fersensporn, Achillessehnenentzündung, Schmerzen am Sprunggelenk – all das ist weit verbreitet. Der Fußspezialist Stark geht den unterschiedlichen Ursachen auf den Grund und zeigt, wie sich **Fußgelenke und Ferse** revitalisieren lassen. Zahlreiche Tests, Tipps und Übungen machen dieses Buch zu einem hilfreichen Ratgeber für Betroffene.
Südwest Verlag, ISBN 3517098647



Gemeinsam gegen Rheuma von Dr. Jörn Klasen und Dr. Ahmadi-Simab

Rheuma ist kein einheitliches Krankheitsbild, sondern umfasst mehr als **400 Krankheitsformen**. Betroffene durchleben meist eine lange Ärzte-Odysee. In diesem Ratgeber erfährt man von dem Duo aus Rheumatologen und Ernährungsmediziner die neuesten Infos der Rheumaforschung, abgerundet mit Rezepten und Bewegungsübungen.
ZS Verlag, ISBN 3965840282



Fräulein Grüns Wohlfühlkräuter von Karina Reichl

Karina Reichl, alias Fräulein Grün, zeigt uns in ihrem neuesten Buch, wie wir von den heilsamen Wirkungen von 12 **Wohlfühlpflanzen** profitieren können. Sie gibt Tipps zu Pflanzenbestimmung und -verarbeitung, eine Fülle von Rezepten sowie inspirierende Anregungen, um mit der Kraft der Natur den turbulenten Alltag zu entschleunigen.
Integral Verlag, ISBN 3778793055

G'SUNDE INFO



Schlaganfall

Je früher erkannt, desto besser die Prognose

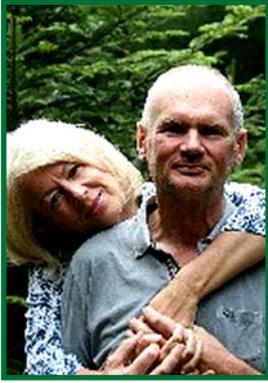
Der FAST-Test hilft bei der **Diagnose**; trifft ein Symptom zu, sollte schnellstens die Rettung informiert werden. Die Symptome prüft man so:

F (face): hängt beim Lächeln ein Mundwinkel?

A (arms): Arme ausgestreckt heben, Hände nach innen drehen lassen – sinkt ein Arm ab?

S (speech): Bitten Sie die Verdachtsperson, einen einfachen Satz nachzusprechen - ist dies schwer möglich oder unverständlich?

T (time): bedeutet, dass Zeitdringlichkeit besteht.



Kraft und Energie durch Bäume

Wald und Mensch im Zeitenwandel

Mein Name ist Werner Buchberger. Durch meine langjährige Tätigkeit in der Natur als Förster und den daraus gewonnenen Erkenntnissen, sowie meine langjährige Praxis im Bereich alternativer Heilmethoden, versuchen wir, meine Frau und ich, Menschen hilfreich zu unterstützen. Ziel ist es dabei, die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Wir alle leben in einer sehr speziellen, herausfordernden Zeit, daher möchten wir die folgenden Gedanken und Erfahrungen zum Thema „**Wald und Mensch im Zeitenwandel**“ weitergeben.

Durch meine Tätigkeit als Förster konnte ich sowohl die maschinelle als auch die digitale Entwicklung der letzten Jahrzehnte, welche auch vor der Forstwirtschaft nicht Halt gemacht hat, hautnah und praxisnah miterleben, mit all ihren Auswirkungen auf die Natur, unsere Wälder und den damit verbundenen Vor- und Nachteilen. Was uns jedoch immer mehr zu denken gibt, ist die Tatsache, wie sehr sich der Mensch im Laufe dieser Zeit **immer mehr von der Natur, dem natürlichen Bewusstsein getrennt** hat. Wir sind Teil der Natur und somit von ihr abhängig. Viele Ursachen der Probleme unserer heutigen Zeit liegen in diesem Spannungsfeld. Egal ob es sich um den **Klimawandel** handelt, mit all den verheerenden Auswirkungen auf Pflanzen, Mensch und Tier, ob wir **pflanzliche Schädlinge weltweit über den globalen Handel verbreiten** und somit der Natur enormen Schaden zufügen, ob wir **Seuchen und Pandemien im Bereich der Tierwelt global verbreiten**, oder ob wir letztendlich mit Krankheiten und Pandemien, wie die aktuelle, durch unsere Lebensweise und unser Handeln konfrontiert werden, anscheinend merken wir es erst, wenn es uns persönlich betrifft.

Am liebsten würden wir natürlich gleich einen Schuldigen suchen, noch immer nicht bereit, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. Doch wir können diesmal nicht wegschauen, da unsere Wirtschaft, unser Leben lahmgelegt wurde. Diese Situation ist jetzt vielen Menschen bewusst. **Es geht in Wirklichkeit um Eigenverantwortung und nicht**

um Schuldzuweisungen. Es geht darum, dass wir es selbst in der Hand haben, wie unsere Zukunft aussieht. Weder diverse Verschwörungstheorien, noch ängstliches Opferverhalten, noch blindes Obrigkeitsdenken sind hier hilfreich.

Wir Menschen müssen wieder lernen, unsere ureigensten Bedürfnisse zu erkennen, was wollen wir wirklich, was tut uns gut, sowie unser soziales Verhalten, individuell und im Kollektiv ändern, einfach mit Hirn, Hausverstand und Mitgefühl. Ein neues Leben, geführt und gelenkt durch unsere Herzen. Dabei wäre vieles sehr einfach. Denken wir nur an unser **Konsumverhalten**. Wenn uns bewusst wäre, was wir wirklich benötigen, was uns guttut, wo und wie die verschiedenen Produkte erzeugt werden, uns also für **biologische und regionale Produkte** entscheiden würden, dann wäre dies ein erster positiver Schritt in die richtige Richtung.

Wenn Menschen wieder beginnen sich über die **Auswirkungen ihrer Denk- und Handlungsweisen** für sich selbst, der Natur und der Umwelt bewusst zu sein, wäre dies ein nächster wichtiger Schritt. Unser freier Wille, unsere freie Entscheidung ist jener Aspekt in unserem Leben, wodurch wir jetzt bewusst unsere Zukunft, unser Leben, unsere Umwelt



und unsere Gesellschaft gestalten. **Du erntest was du sähest.**

Nichts ist in Stein gemeißelt. Mit jedem Gedanken, mit jeder Entscheidung können wir unser Leben, unser Klima, unsere Umwelt, und unsere Gesellschaft ändern, auch wenn viele meinen, in den alten Gewohnheiten weiterzuleben wäre bequemer. Wir dürfen von der Natur lernen, die Gesetze der Natur beachten und dabei aktiv diesen Prozess des Wandels positiv unterstützen. Wir können viele verkarstete Gebiete der Erde wieder bepflanzen, die Städte begrünen, ressourcenschonende, umweltfreundliche Technologien und Energieformen entwickeln und verwenden. Es wird tatsächlich kein Stein auf dem anderen bleiben. Das **rein wirtschaftliche Denken** darf hier jedoch nicht mehr an erster Stelle stehen, wenn wir diesen Prozess, diese Entwicklung positiv gestalten möchten, da es um die Zukunft unseres Planeten und somit um unsere eigene Zukunft geht. Wir versuchen daher **auf verschiedene Möglichkeiten aufmerksam zu machen**, die speziell auf unsere Natur und unsere Wälder gerichtet sind. Abgestimmt auf die verschiedenen Bedürfnisse der Natur mit all seinen Bewohnern, uns Menschen und insbesondere auch den feinstofflichen Bewohnern, den Naturwesen, die ebenfalls Teil dieser Welt sind, ergeben sich neue Möglichkeiten, wie wir unsere Wälder nutzen können.

Veränderungen zulassen, Altes loslassen, Neues entdecken und auch altes Wissen wiederentdecken sind Themen des Zeitenwandels, sind Themen der neuen Zeit. Es ist die Aufgabe von uns Menschen, im Hier und Jetzt die Herausforderungen dieser neuen Zeit zu erkennen, anzunehmen und umzusetzen. Mutter Erde, die Natur, unsere Wälder benötigen dringend unsere Hilfe. Durch unsere eigenen Erfahrungen möchten wir im Buch „Mensch & Wald im Zeitenwandel“, das im Februar im Freya Verlag erschienen ist, mit Hilfe von speziellen Anleitungen unser Wissen weitergeben: Wie können wir mit Hilfe der geistigen Welt, Mutter Erde mit all ihren Bewohnern hilfreich unterstützen, damit unsere Enkel und Urenkel die Möglichkeit haben, auf einem gesunden Planeten zu leben? Mensch und Wald im Zeitenwandel gibt Anregungen,

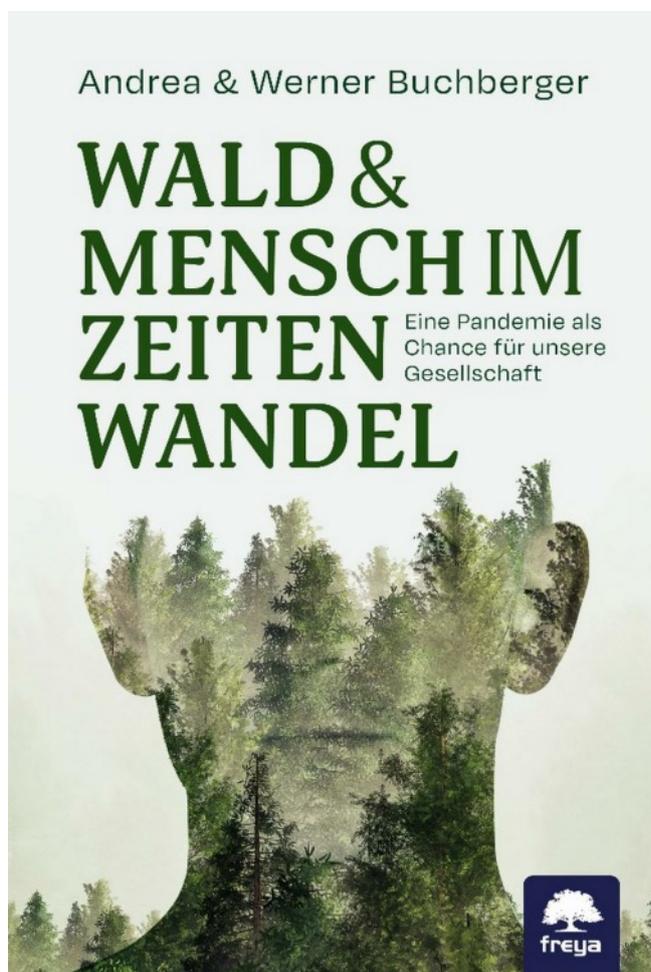
wie wir gemeinsam den Prozess des Wandels in dieser Zeit unterstützen können. Es ist ein Aufruf an alle Menschen, in ihre Verantwortung zu gehen und alte Wunden, die wir unserer Erde, der Natur zugefügt haben, zu heilen.

„Heilung für den Wald“, Heilung für Mutter Erde“, jeder kann dazu seinen Beitrag leisten! Erfahrungen und Lerneinheiten mit und über die feinstoffliche Welt lassen uns unsere eigene Begrenztheit erkennen und erweitern somit unseren eigenen Horizont. Es ist die Erkenntnis, dass das einzig perfekte System die Natur selbst ist und sie für uns Menschen einen perfekten Lehrmeister darstellt. Gemeinsam können wir eine positive Zukunft für uns, unsere Kinder und Mutter Erde erschaffen, dabei sollen Lebensfreude und ein liebevolles Miteinander unser tägliches Leben bestimmen.

Wald & Mensch im Zeitenwandel

Freya Verlag, ISBN: 978-3-99025-429-5

weitere Bücher des Autors: „Waldbaden, Kraft und Energie durch Bäume“, „Naturverbunden Leben, Waldbaden 3.0“.





Gamma-Linolensäure

Omega-6-Fettsäure für den Stoffwechsel

Gamma-Linolensäure (GLA) stärkt die Hautbarriere, schützt die Nervenzellen, wirkt entzündungsfördernd – sie ist im Grunde genommen für den gesamten Stoffwechsel von Bedeutung. Der Körper kann aus Linolsäure GLA herstellen, doch manchmal ist ein dafür wichtiges Enzym zu wenig aktiv. Da wir über die Ernährung eher nur wenig aufnehmen, kann es zu einem Mangel kommen.

Gamma-Linolensäure (GLA), die zu den sogenannten **Omega-6-Fettsäuren** gerechnet wird, kommt in tierischen (sehr wenig) und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Nur einige Samen und Öle enthalten größere Mengen. Die besten Lieferanten sind hierbei **Borretschöl, Johannisbeere-Samenöl und Nachtkerzenöl**.

GLA wird zum **Aufbau von Zellmembranen** benötigt, für die Entzündungshemmung und für das Nervensystem. GLA ist Ausgangsstoff für die Produktion von Prostaglandinen, hormonähnliche Substanzen, die als Mediatoren (Botenstoffe) bei einer großen Zahl von physiologischen aber auch pathologischen Reaktionen eine Rolle spielen.

Vermutlich sind viele **Befindlichkeitsstörungen** auf fehlende Prostaglandine oder ein gestörtes Verhältnis der einzelnen Prostaglandine untereinander zurückzuführen. Die aus GLA gewonnenen Prostaglandine wirken entzündungshemmend, aus anderen Omega-6-Fettsäuren gewonnene Prostaglandine wie-

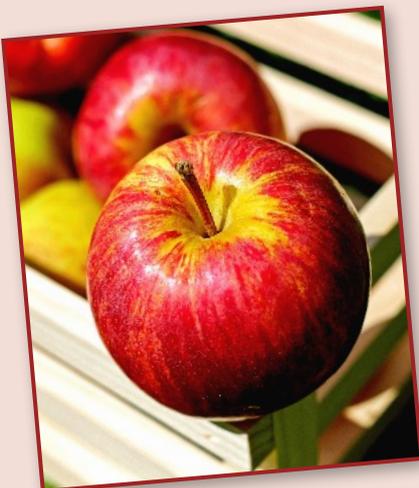
derum können entzündungsfördernd wirken (wie z. B. die der Arachidonsäure).

Ob die Versorgung mit Gamma-Linolensäure ausreicht, kann durch **Messung im Blutserum** festgestellt werden. Vor allem Menschen mit Neurodermitis haben oft zu wenig Gamma-Linolensäure. Ein Enzymdefekt scheint dafür ursächlich zu sein. Auch bei Schuppenflechte ist Gamma-Linolensäure hilfreich. Gamma-Linolensäure stärkt die Hautbarriere und verhindert Wasserverlust – kann also bei trockener Haut und Falten hilfreich sein. Sie trägt dazu bei, dass **Nervensignale reibungslos ausgetauscht werden**, stärkt das Immunsystem und verbessert die Symptome von prämenstruellem Syndrom.

Gamma-Linolensäure wird empfohlen bei:

- Prämenstruellem Syndrom (PMS)
- Menstruationsstörungen
- Wechseljahrsbeschwerden
- Trockener, empfindlicher, juckender Haut
- Neurodermitis
- Hyperaktivität

G'SUNDE INFO



Der Apfel

Ein herzfrequenter Snack

Dass ein Apfel gesund ist, ist hinlänglich bekannt. Aber wussten Sie auch schon, dass **die im Apfel enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe**, im speziellen sind es hier die **Polyphenole**, die Gefäße erweitern und die Durchblutung verbessern und damit das Herz-Kreislauf-System in Schwung halten?

Der Apfel „keeps the doctor away“ also nicht nur aufgrund des Vitaminreichtums, sondern hat jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe zu bieten.

Was wir sehen - und was (noch) nicht

Astronomie und wie sie unseren Kosmos erweitert

Jedem von uns ist der Nachthimmel etwas Vertrautes und etwas Romantisches. Wir im Zentrum und alle Existenz um uns, eingebettet in das schwarze Nichts, das unsere Erde verdunkelt des Nachts, dann erst sichtbar wird, so gesehen. Aber all dieses Nichts, diese Schwärze, ist angefüllt mit noch mehr Raum, mehr Licht, mehr Materie, mehr Energie - und weiterer Existenz. Fragezeichen.



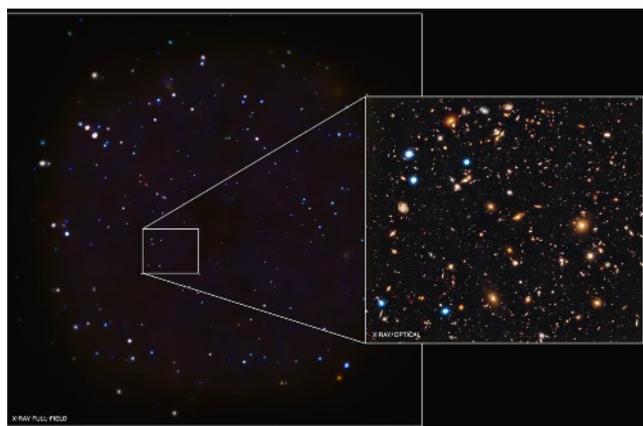
Wie gesagt, wir lieben es, unter dem dunklen Firmament zu sitzen und in die Nacht zu blicken. Die Sterne. Und die Bereiche dazwischen, die dunklen, in denen sich nichts („Nichts“) befindet. Zu befinden scheint.

Und es sind ja eben diese „Bereiche dazwischen“, die zum einen das Sichtbare, das Bekannte, zu dem machen, was es ist, zum anderen aber zu der Frage führen: ist in diesem dunklen Nichts wirklich nichts?

Diesem ganz grundlegenden Gedanken gingen Astronomen, Astrophysiker, Kosmologen dann im Dezember 1995 mit dem **Hubble-Weltraumteleskop** auch nach. Sie wählten einen minimalen, praktisch leeren Bereich des Nacht(...)himmels von der Größe, in der ein Tennisball in 100m Entfernung erscheint. Ein Bereich von der Größe als würden wir durch einen Strohhalm ins Finstere blicken. Und dann belichteten („fotografierten“) sie diesen 10 Tage lang. Das daraus resultierende Bild ist als „**Hubble Deep Field**“ (HDF) bekannt und zeigt **über 3.000 klar erkennbare Galaxien**. Daraus hochgerechnet, schätzt man die **Anzahl von Galaxien im Universum** heute auf etwa **hundert Milliarden** (manche Berechnungen gehen bis zu 200 Milliarden) - und jede wiederum enthält rund hundert Milliarden Sterne.

Diesen Vorgang toppte man schließlich im September 2012 mit dem sog. „**Hubble Extreme Deep Field**“ (HXDF), in dem man nun über 5.500 Galaxien ausmachen konnte.

Und so schreitet sie also voran, die Erforschung aller „**Terra Incognita**“, unbekannter und ungesehener Bereiche.



Aber wir wissen (...), dass das, was wir „hier“ so sehen, nicht das ist, was aktuell „dort“ gerade ist/geschieht. Das Licht, das uns hier erreicht ist (teils) bereits über 13 Milliarden Jahre alt. Ein Blick in die Vergangenheit.

Apropos „Blick in die Vergangenheit“ - machen wir uns doch hier & dann mal die Mühe und stellen wir den Vergleich (...) zu einer **persönlichen Selbsterkenntnis** her, als existierten wir alltäglich in einer Blase fortwährender Terra Incognita.

Wir schauen in unserem Alltag ständig ins Finstere und in leere Bereiche - und belassen diese dann meist als solche. Dabei wäre hier so sehr viel mehr zu entdecken. Auch wenn es - analog zu Entfernung und Lichtgeschwindigkeit - „nur“ **Bilder unserer Vergangenheit** sind oder wären. Doch würde uns ein derartiges Gedankenexperiment sehr viel weiterbringen. Menschlich.

Fotos: NASA/ESA; scienceblogs.de

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

Email: thomas.harlandner@bioblick.at

NEU bei

Espara

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

Borretsch-Öl-GLA BIO

60 Kapseln

Art.-Nr.: 7403026
PZN (A): 5409745
PZN (D): 16929873

**mit Vitamin E
zum antioxidativen
Schutz**



**vegane
Omega-3-Fettsäuren
aus der Mikroalge
Schizochytrium**

Omega-3 vegan

60 Kapseln

Art.-Nr.: 7403002
PZN (A): 5399194
PZN (D): 16892911



erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern