



Bio Blick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

<https://www.bioblick.at> • redaktion@bioblick.at
Ausgabe 2/2021

AKTUELL



7

Vitamin C

SERIE



17

Handakupunktur

LEXIKON



6

Zistrose (Cistus)

Himmliche Bitterstoffe

Seite 4

von „Fräulein Grün“

Das Elixier des Lebens

Himmlische Bitterstoffe

Bitterstoffe sind das Elixier des Lebens – nicht umsonst hat Pfarrer Kneipp empfohlen, einen Wermut-, Salbei- oder Enzianstock im Garten zu pflanzen. Es gibt viele **Bitterkräuter**, die unsere **Gesundheit unterstützen** können.

THEMA
4



Zistrose (Cistus)

Die Zistrose ist eine alte Heilpflanze. Bereits seit dem 4. Jahrhundert wird sie im Nahen Osten geschätzt. Es sind vor allem die **Polyphenole** (u.a. **Gerbstoffe und Flavonoide**), die Cistus zu einer wertvollen Pflanze machen.

LEXIKON
6



Vitamin C

Vitamin C spielt nicht nur als Mittel zur **Stärkung der Abwehrkräfte** eine wichtige Rolle, sondern auch für die Bildung von Kollagen und Elastin – wichtige Bestandteile für das **Bindegewebe** und die **Blutgefäße**.

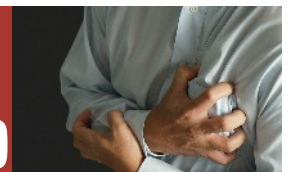
AKTUELL
7



Angina pectoris

Anfallsartige **Brustschmerzen** mit dem typischen **Gefühl der Enge** in der Herz- bzw. Brustgegend deuten auf Angina pectoris hin. Diese Anfälle von **Minderdurchblutung des Herzens** können Vorbote eines Herzinfarktes sein.

LEXIKON
9



Mikronährstoffe für die Haut

Die Haut ist ein Organ, das besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Sonne, **Umweltfaktoren**, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Stress – all das beeinflusst die Haut und es zeigt sich, dass **Hauterkrankungen** im Zunehmen sind.

SERIE
10



Dunia ya Heri

Aktuellen Schätzungen zufolge gibt es in Tansania **mehr als eine Million Aids-Waisen**. Nur einem Bruchteil dieser Kinder kann geholfen werden. Die Geschichte eines **privaten Waisenheims** berührt die Herzen.

SOZIALES
12



G'sunde Rezepte

Die Rezepte haben wir dem Buch „Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues“ entnommen. **Tanja Salkowski** erklärt auf gut verständliche Weise den **Zusammenhang zwischen Darm und Gute Laune**.

G'SUNDES ECK
14



Zink schützt die Lunge

Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Zinkversorgung bei Senioren von großer Bedeutung zur **Vorbeugung von Lungenentzündung** ist. Das Risiko einer Ansteckung sinkt und es werden **weniger Antibiotika** benötigt.

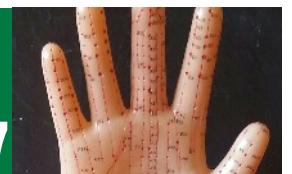
LEXIKON
16



Komplementärmethoden: Koreanische Handakupunktur

Die Hände spiegeln ein **mikrokosmisches Abbild unseres Körpers** wider. Durch Stimulation der Akupunkturpunkte auf den Händen kann somit auf viele physiologische Funktionen des Körpers Einfluss genommen werden.

SERIE
17



Hormontherapie für Mann & Frau

Ein **veränderter Hormonspiegel** verursacht oftmals **unspezifische Symptome**, die man häufig mit Stress, anderen Erkrankungen bzw. der Einnahme von Medikamenten aber nicht mit **hormonellen Dysbalancen** in Verbindung bringt.

RUBRIK
20



Mutterkraut

In alten Zeiten wurde Mutterkraut sehr geschätzt und wie der Name vermuten lässt, für **Frauenleiden** empfohlen. Auch die **Anwendung als Kopfschmerzmittel** reicht schon lange zurück.

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Der Sommer 2021 hatte es in sich

Wir alle haben noch die Bilder von den zahlreichen Unwetterkatastrophen im Kopf. Einmal mehr hat sich gezeigt, welche gewaltige Kraft die Natur hat und wie hilflos wir Menschen diesen Kräften ausgeliefert sind. Und wieder sind viele Freiwillige eingesprungen, um bei den Aufräumarbeiten zu helfen: ihnen allen gebührt Dank und Achtung.

Auch wenn die **Pandemie**, scheint's, die Menschheit in zwei Lager gespalten hat, so zeigt sich in solchen Situationen dann doch wieder, dass zusammengeholfen wird, wenn es notwendig ist. Und das ist gut so. Das ist der Hoffnungsschimmer. Denn die Zeit ist nach wie vor schwierig und auch **die drängenden Umweltprobleme** erfordern ein Zusammenarbeiten.

In dieser Ausgabe haben wir einige Artikel im weitesten Sinne dem **Immunsystem** gewidmet. So können Sie im Lexikon z.B. etwas über die **Zistrose** erfahren bzw. darüber, wie **Zink** die Lunge schützt. Im Aktuell-Artikel über **Vitamin C** zeigt sich, dass dieses Immun-Vitamin auch für die Blutgefäße von Vorteil ist. Für das Titelthema konnten wir

„Fräulein Grün“, die Bloggerin und Kräuterpädagogin, gewinnen, die uns über die **Bitterpflanze Engelwurz** berichtet und über die Wichtigkeit, „bitter“ zu essen. Natürlich gibt's ein g'sundes Rezept, unsere Serien „Komplementärmethoden“ und „Mikro-nährstoffe“ und Vieles mehr.

Genießen Sie den Herbst, der hoffentlich – zumindest wetterbedingt – ruhiger wird als der Sommer und kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit.

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.



Himmlische Bitterstoffe

Ein Beitrag der Kräuterexpertin „Fräulein Grün“

Bitterstoffe sind das Elixier des Lebens – nicht umsonst hat Pfarrer Kneipp empfohlen, einen Wermut-, Salbei- oder Enzianstock im Garten zu pflanzen. Vom Löwenzahn über die Schafgarbe oder Wegwarte bis hin zur himmlischen Engelwurz, es gibt viele Bitterkräuter, die unsere Gesundheit unterstützen können.

Die Pflanzenwelt liefert uns eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, die wir gerne in unser Leben integrieren. Aber wenn es um die **Bitterstoffe** geht, dann wehren wir uns oft dagegen. Der Grund ist ganz einfach: Wir haben **den bitteren Geschmack aus unserem Leben gestrichen**.

Danach richtet sich auch die Lebensmittelindustrie und züchtet sogar bittere Salate milder. „Bäh bitter“ ist eine beliebte Aussage, wenn es darum geht, ob jemand diese Geschmacksrichtung mag. Dass wir „Bitter“ aus unserem Leben gestrichen haben, hat aber **fatale Folgen** für unseren Körper. Es gibt einen Grund, warum Darmprobleme zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten gehören.

Gerade wenn es um die Ernährung geht, möchte ich ein Bitterkraut näher beleuchten. Die **Engelwurz oder Angelika**, wie sie umgangssprachlich auch gerne genannt wird. Sie ist die perfekte Begleiterin auf dem Weg zurück in die bittere Welt. Eine beeindruckend große Pflanze, die ihren Weg aus Skan-

dinavien zu uns gefunden hat. Dort wird ihr Stängel zu Süßem kandiert oder auch eine Flöte daraus geschnitzt. Uns interessiert aber das, was in der Erde steckt. Ihre Wurzel.

Die Engelwurz gehört zu einer der wichtigsten Bitterpflanzen in unseren Breiten und **ihre Wurzel darf auch in keinem Schwedenbitter fehlen**. Der Duft der Wurzel erinnert durch die Würze an den Liebstöckel und wer einmal ein kleines Stück Wurzel gekaut hat, wird neben dem bitteren Geschmack eine Schärfe erkennen. Hier kommen auch die **ätherischen Öle**, die die Engelwurz besitzt, zum Vorschein. Das macht diese Heilpflanze gerade **bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Völlegefühl oder Blähungen** so nützlich.

Die Engelwurz ist sehr vielseitig. Sie wirkt antibiotisch, karminativ, krampflösend, galleanregend und kraftpendend. Sie stärkt die Abwehrkräfte und wirkt auswurfördernd und ist **daher auch bei Erkältungskrankheiten** hilfreich. Sie gilt zudem als Tonikum. Ich verwende die Engelwurz dazu gerne als



Fräulein Grün BITTER 30 ml

Art.Nr.: 7101922
PZN (A): 5462834
PZN (D): 17518043



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

Bitterpulver, das ich entweder über das Essen streue oder bei Bedarf messerspitzenweise einnehme.

Neben der Engelwurz gibt es noch weitere bitterstoffhaltige Pflanzen, die oft sprichwörtlich vor der Haustüre wachsen und so ganz einfach in den Speiseplan eingebunden werden können wie **z.B. die Schafgarbe, der Löwenzahn, die Wegwarte oder der Beifuß.**

Es ist wichtig, dass wir wieder lernen, bitter zu essen. Junge Löwenzahn- oder Schafgarbenblätter lassen sich einfach unter einen Salat mischen, der Beifuß ist eine gute Tee-Zutat und kann auch zum Würzen von fetten Speisen verwendet werden. Man kann aber auch hergehen und einfach ein kleines Blatt oder den Stängel vom Löwenzahn kauen.

„**Was bitter im Mund ist dem Magen gesund**“ ist ein alter Spruch, der Wahres spricht. In jedem Lebenselixier vergangener Tage finden sich eine Vielzahl Bitterpflanzen. Hildegard von Bingen oder auch Paracelsus haben immer schon auf Heilpflanzen gesetzt, die bitter sind.

Bitterstoffe kräftigen unseren Körper, schenken dem Magen Wärme, steigern das Wohlbefinden (das psychische und physische Befinden wird durch diesen Inhaltstoff verbessert) und am Wichtigsten: Die Magen- und Verdauungssäfte werden aktiviert, Magen, Leber und Gallenblase werden entlastet und unser Darm bekommt wieder den Schwung, den er braucht, um seine Arbeit zu tun. **ABER:** Wir müssen **das Bittere schmecken**, denn sobald wir bitter schmecken, senden die Geschmacksrezeptoren ein **Signal an unser Gehirn** und dann beginnen die **Magen- und Verdauungssäfte** zu fließen. Damit kommt unsere Verdauung in Schwung und so werden unter anderem die schlechten Stoffe aus dem Darm wieder raustransportiert.

Unser Körper braucht das „Bittere“, um ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen. Deshalb sollten wir wieder den Weg zu bitteren Stoffen aus der Natur finden. Ob als selbstgemachtes Bitterpulver oder in Tropfenform, schenken Sie den bitteren Kräutern

ihre Aufmerksamkeit, sie werden dafür mit Gesundheit belohnt.

Das Rezept zu meinem persönlichen Bitterpulver mit Engelwurz und noch weiteren Bitterpflanzen finden Sie auch in meinem neuen Buch.

Karina Nouman ist Kräuterexpertin, Praktikerin der Traditionell Europäischen Heilkunde, Autorin, Referentin und bloggt seit Jahren unter dem Namen **Fräulein Grün**. Sie teilt ihr Kräuter- und Naturwissen mit einer immer größer werdenden Gruppe Menschen, ob nun online auf ihrem Blog www.fräuleingrün.at, auf ihren Social Media Kanälen oder in ihren Onlinekursen, wie aber auch im echten Leben bei Kräuterwanderungen und -kursen oder Kräuter- ausbildungen.

In ihrem sechsten **neuerschienenen Buch „Fräulein Grüns Immunkraft aus der Natur“** zeigt sie, wie einfach man selbst sein Immunsystem mit Kräutern und verschiedenen Anwendungen und Rezepten stärken kann.





Zistrose (Cistus)

Die schöne Blume fürs Immunsystem

Die Zistrose ist eine alte Heilpflanze. Bereits seit dem 4. Jahrhundert wird sie im Nahen Osten, dem nördlichen Afrika und europäischen Mittelmeerraum geschätzt. Bis ins Mittelalter hinein hielt sich ihre Anwendung als stärkendes Mittel. Dann geriet sie etwas in Vergessenheit, um in den neunziger Jahren wieder neu entdeckt zu werden.

Es gibt sehr viele verschiedene Cistus-Arten, doch alle weisen einen starken **Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen** auf. Es sind vor allem die **Polyphenole**, die Cistus zu einer wertvollen Pflanze machen (dazu gehören auch die Gerbstoffe wie Ellagitannine und die Proanthocyanidine sowie Flavonoide). Dies wurde durch Untersuchungen in einem deutschen Institut festgestellt. Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe mit starker antioxidativer Wirkung. Dadurch **fangen sie Freie Radikale** ab und machen sie unschädlich. Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden werden damit vorgebeugt. Polyphenole haben ein breit gefächertes Wirkungsspektrum, dazu gehören auch **entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften**. Zudem steigern sie die Aktivität des Immunsystems.

In der traditionellen Medizin wird die Zistrose bereits seit Jahrhunderten bei **Erkältungskrankheiten** eingesetzt. Die Zistrose (z.B. *Cistus incanus* oder *Cistus creticus*) stärkt das **Immunsystem**, bringt die **Darm-**

flora ins Gleichgewicht (was wiederum den Abwehrkräften zu Gute kommt), wirkt entgiftend und schwemmt Schwermetalle aus. Sie bekämpft Viren, Bakterien und Pilze und wirkt entzündungshemmend. Laut Untersuchungen kann der Cistusextrakt die **Virusbelastung von Zellen** deutlich reduzieren. Vermutlich werden die Krankheitserreger am Eindringen in die Zelle gehemmt. Die genauen Zusammenhänge dieser antimikrobiellen (antiviral, antibakteriell, antimykotisch) Wirkung müssen aber noch weiter untersucht werden.

Cistus wird sowohl zur **Vorbeugung** von Erkältungskrankheiten als auch zur **Unterstützung** bei bereits beginnender Erkrankung empfohlen.

Die wichtigsten Wirkungen:

- immunstärkend
- antioxidativ
- antimikrobiell
- entzündungshemmend



Immunstark

60 Kapseln

Art.Nr.: 7402463

PZN (A): 4531898

PZN (D): 12424685



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Vitamin C und Arteriosklerose

Wie das Immunvitamin auch den Blutgefäßen hilft

Skorbut ist, wie allseits bekannt, eine Vitamin C Mangelkrankheit, die heutzutage glücklicherweise nicht mehr auftritt. Infolge von Gefäßschäden kommt es zu ausgedehnten Blutungen in Haut, Schleimhaut und inneren Organen, die tödlich enden können. Ein Hinweis darauf, dass Vitamin C die Blutgefäße günstig beeinflusst.



Vitamin C spielt nicht nur als Mittel zur **Stärkung der Abwehrkräfte** eine wichtige Rolle, sondern erfüllt enorm viele Aufgaben im Organismus. Dazu zählen die **antioxidative Wirkung** (neutralisiert schädliche Freie Radikale), die **entgiftende Wirkung**, die **Förderung der Eisenaufnahme**, die **Hemmung der Nitrosaminbildung** und die Beteiligung an der **intrazellulären Hormon- und Neurotransmitterbildung**.

Von besonders großer Bedeutung ist Vitamin C auch für die **Bildung von Kollagen und Elastin** – wichtige Bestandteile des Bindegewebes. In dieser Funktion ist Vitamin C unter anderem notwendig für die **Wundheilung**, für die Abdichtung der Blutgefäße sowie für das Knochen- und Knorpelwachstum.

Vitamin C spielt eine Schlüsselfunktion in der **Vermeidung von Zivilisationskrankheiten**, vor allem aufgrund der antioxidativen Wirkung und der Wirkung auf die Kollagensynthese. Manche Forscher gehen davon aus, dass ein latenter Vitamin C Mangel an der **Entstehung von Arteriosklerose beteiligt** ist. Man versteht darunter eine degenerative Veränderung der Arterienwand mit Fettablagerungen, Zell- und Bindegewebswucherungen, entzündlichen Verän-

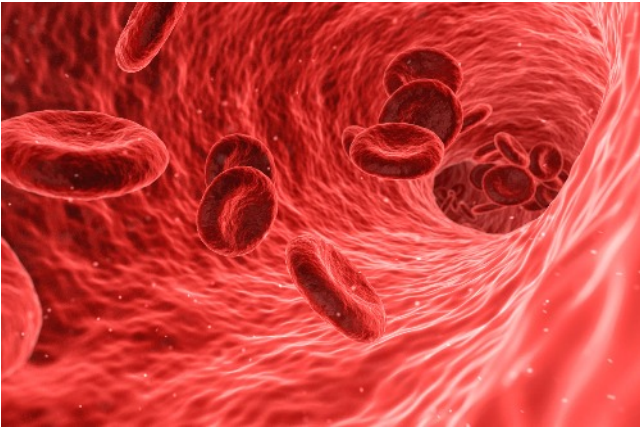
derungen und Verkalkungen, die zur Verdickung und Verhärtung der Gefäße führen.

Fehlt Vitamin C, dann wird Kollagen, ein Bestandteil des Bindegewebes, nur mangelhaft gebildet. Es ist wichtig für die Hydroxylierung der Aminosäuren Lysin und Prolin. Nur dadurch ist die Vernetzung von Kollagen und Elastin und damit die Stabilität der Gefäßwände gewährleistet. Ist zu wenig Vitamin C vorhanden, dann kommt es zu Mikrorissen an der Endothelschicht (Zellen an der Innenseite der Blutgefäßwand), einer Schädigung der darunterliegenden Basalmembran und in weiterer Folge, bei manifestem Skorbut, zur strukturellen **Auflösung von Bindegewebsmolekülen**. Ist der Mangel nicht groß genug, um Skorbut auszulösen, bleiben Veränderungen an den Gefäßen meist lange Zeit unentdeckt.

Die durch Vitamin C Mangel verursachten **Schäden am Bindegewebe der Arterien** versucht der Körper mit Hilfe von Cholesterin und Kalk auszubessern. Es war dies entwicklungsgeschichtlich ein großer Vorteil, denn Vitamin C stand den frühen Menschen in der Nahrung ja nur zeitweise zur Verfügung. Schwere Verläufe, wie eben der Skorbut, konnten so verhindert oder rausgezögert werden.

Forscher, die diese Theorie vertreten, stützen sich dabei auf eine Untersuchung in den USA, die gezeigt hat, dass ein Mangel an Vitamin C in der Nahrung den **Blutspiegel von Lipoprotein(a) (Lp(a))** erhöht – eine Variante des LDL Moleküls. Dieses Lp(a) lagert sich an den Blutgefäßwänden an und führt zur Entwicklung von atherosklerotischen Plaques. Ein Effekt, der völlig von der Fettaufnahme mit der Nahrung unab-





hängig ist. Lp(a) wirkt als „mobiles“ Reparatursystem einer Strukturschwäche der Wände von Arterien entgegen. Sind aufgrund einer ausreichenden Vitamin C Versorgung die Blutgefäßwände unbeschädigt, dann kommt es, dies haben die Untersuchungen ebenfalls gezeigt, zu keiner Ablagerung von Lp(a) an den Endothelzellen und zu keiner Bildung von atherosklerotischen Plaques.

Dass sich diese entwicklungsgeschichtlich sinnvolle Reaktion des Körpers gegen uns „zivilisierte Menschen“ wendet, zeigt sich in der **Zunahme an Arteriosklerose und arteriosklerotisch bedingten Krankheiten**.

Lp(a) bindet sich an verschiedene Bestandteile des Bindegewebes und bedingt eine Vermehrung von glatten Muskelzellen. Außerdem hemmt es die Auflösung von Blutgerinnseln, eine bei Skorbut wichtige Reparaturmaßnahme, um das Verbluten zu verhindern. Lp(a) dockt an den Bindungsstellen an, die normalerweise vom Gerinnsel auflösenden Eiweiß Plasmin eingenommen werden,

und wirkt so dem drohenden Blutverlust entgegen.

Auch wenn die Zusammenhänge zwischen Vitamin C und Arteriosklerose von der Wissenschaft kontrovers diskutiert werden, so steht doch außer Zweifel, dass eine gute Vitamin C Versorgung zur **Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten hilfreich** ist, denn Vitamin C greift an den verschiedensten Orten an.

Als wichtiges **Antioxidans** beugt dieses Vitamin der Zellschädigung sowie der Oxidation von Eiweißstoffen und Fetten vor. Erkrankungen, die mit Freien Radikalen in Verbindung gebracht werden, sind: Alterungsprozesse, Hypertonie, Arteriosklerose und in weiterer Folge Herzinfarkt und Schlaganfall, Katarakt (Grauer Star), Diabetes mellitus, Hautalterung, degenerative Erkrankungen des Gehirns (Alzheimer, Parkinson), Immunschwäche, Rheuma, Morbus Crohn, Pankreatitis, Tumorerkrankungen, uvm.

Als wichtiger **Immunregulator** unterstützt Vitamin C den Körper dabei, selbst gegen körperfremdes Material tätig zu werden. Zudem hilft Vitamin C bei der **Entgiftung von Schwermetallen** und beugt der Bildung des krebserregenden Nitrosamins vor. Ein „Tausendsassa-Vitamin“ allemal.

Vitamin C ist besonders reich in Obst und Gemüse enthalten (hohe Werte findet man in Hagebutten und der Acerola-Kirsche).



Acerola Vitamin C

100 Gramm

Art.Nr.: 7403101

PZN (A): 5445764

PZN (D): 17396232

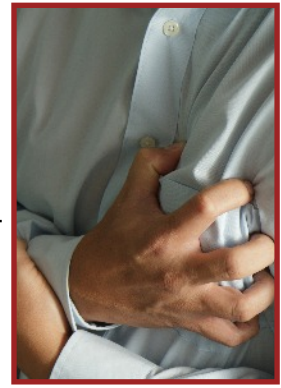


Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

Angina pectoris

Wenn's in der Brust eng wird

Starke, anfallsartige Brustschmerzen mit dem typischen Gefühl der Enge in der Herz- bzw. Brustgegend deuten auf Angina pectoris (Stenokardie, sinngemäß „Herzenge“; veraltet Herzbräune und Herzbeklemmung genannt) hin. Diese kurzfristigen Anfälle von Minderdurchblutung des Herzens können Vorbote eines Herzinfarktes sein oder sogar auf einen Infarkt hinweisen.



Angina pectoris heißt übersetzt „**Enge der Brust**“, d.h. der Name beschreibt auch gleich das charakteristische Symptom dieser Erkrankung. Normalerweise beginnt der als beklemmend und bedrohlich empfundene Schmerz hinter dem Brustbein und breitet sich auf den gesamten Brustkorb aus. Die Schmerzen können auch in den Arm, in den Oberbauch oder in den Hals ausstrahlen. Häufig besteht auch Atemnot, Schweißausbruch und Todesangst. Der Anfall kann sekundenschnell vorübergehen. Es ist aber möglich, dass er länger dauert und hier liegt der **Verdacht** nahe, dass er **Symptom eines Herzinfarktes** ist.

Angina pectoris wird hervorgerufen durch eine **Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße** – einer durch Arteriosklerose verursachten Verengung. Der Herzmuskel bekommt zu wenig Sauerstoff und dies verursacht die Schmerzen. Man unterscheidet die **stabile und die instabile Angina**. Tritt die stabile Brustenge belastungsabhängig auf, so kann die instabile Angina völlig unabhängig von solchen auch in Ruhezu-

ständen vorkommen. Die Sonderform, die **Prinzmetal-Angina**, tritt vor allem nachts auf und wird nicht durch arteriosklerotische Veränderungen der Herzkranzgefäße, sondern durch **Gefäßkrämpfe** verursacht.

Mittels EKG kann der Arzt die Diagnose stellen. Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor für eine hohe Zahl an Todesfällen verantwortlich zeichnen, ist **Vorbeugung von Durchblutungsstörungen** oberstes Ziel. Die typischen Pfeiler der Gesundheit wie **Bewegung und gesunde, vitalstoffreiche Ernährung** gelten natürlich auch hier. Treten die typischen Beschwerden einer Angina pectoris erstmals auf, sollte unbedingt der Arzt gerufen werden, damit die Diagnose verifiziert werden kann.

Wichtig wäre auch, trotzdem Ruhe zu bewahren und sich aufrecht hinzusetzen und ruhig und gleichmäßig zu atmen. Auch wenn der Anfall noch so bedrohlich wirkt, so hilft es dem Herzen, wenn der **Sauerstoffbedarf gesenkt und die Sauerstoffzufuhr verbessert** wird und das geht nur in Ruhe.



Espara

Q10 100mg
60 Kapseln

Art.Nr.: 7400605
PZN (A): 2713678
PZN (D): 00393933

Q10 200mg
60 Kapseln

Art.Nr.: 7401480
PZN (A): 3173066
PZN (D): 00392419



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



Mikronährstoffe für die Haut

Was hält sie kräftig und schön

Die Haut ist ein Organ, das ganz besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Die Sonne, Umweltfaktoren, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Stress, psychische Belastungen – all das beeinflusst die Haut und es zeigt sich, dass Hauterkrankungen im Zunehmen sind. Hautprobleme belasten den Betroffenen sehr, sind sie doch meist von weitem sichtbar.

Die Haut ist das **größte Organ** unseres Körpers und erfüllt zahlreiche Aufgaben: **Schutzfunktion** (Krankheitserreger, Kälte und Hitze, Chemikalien, mechanischer Schutz der inneren Organe), **Wasserspeicher** (Schutz vor Austrocknung), **Temperaturregulation**, **Sinnesorgan** (Rezeptoren in der Haut ermöglichen es uns, sanfte Berührungen, Luftbewegungen, Temperaturen, Druck und Schmerz zu fühlen) und **Vitaminproduktion** (unter Einwirkung von Sonnenlicht erfolgt in der Haut die Bildung von Vitamin D). Wie wichtig sie ist, zeigt sich dann, wenn z.B. größere Teile etwa bei Verbrennungen zerstört werden. Bereits ein Verlust von 20% kann tödlich sein.

Die Haut besteht aus **Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut**. Die Oberhaut ist nur sehr dünn und wirkt, gemeinsam mit dem **Säureschutzmantel**, als wichtige **Barriere gegen das Eindringen von Keimen**. Der Säureschutzmantel hat einen niedrigen pH-Wert (sauer) und hemmt dadurch das Wachstum von vielen Bakterien und Pilzen. Die Lederhaut beherbergt kollagene Fasern, die **Dehn-**

barkeit und Elastizität ermöglichen. In der Unterhaut sind **Fettzellen** eingelagert, die die **Wärme speichern**.

Die Haut ist ein **multifunktionelles und vernetztes Organsystem**. Erkrankungen in anderen Bereichen können sich daher auch in der Haut zeigen. Nicht umsonst heißt es, „die Haut ist der Spiegel deiner Seele“, denn es besteht eine enge Verbindung zwischen der Haut und der Psyche.

Die bekannte Hauterkrankung **Neurodermitis** kann bereits im Säuglingsalter auftreten und dauert meist bis ins Erwachsenenalter an. Sie zeigt sich mit **trockener Haut, ausge dehnten Ekzemen und starken Juckreizattacken**. Durch das Kratzen wird der Juckreiz noch verstärkt und die Hautbarriere geschädigt, wodurch es für Bakterien ein leichtes ist, einzudringen und Entzündungen hervor zu rufen. Verantwortlich dafür sind genetische Faktoren und eine Fehlfunktion des Immunsystems, wodurch es zu einer besonders **heftigen Reaktion auf an sich harmlose Fremdstoffe** kommt. Typisch sind groß-



Espara

Neurodermin

100 ml

Art.Nr.: 7102240

PZN (A): 5427453

PZN (D): 17249910

Hinweis: Die Creme wird ab März 2022 unter dem Namen **Sanddorn-Avocado Creme** (Art.Nr. 7102257) in Vertrieb sein



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

flächige Ausschläge. Die Haut ist sehr trocken und bei einem Krankheitsschub wird sie rot, schuppig und juckt stark. Wichtig in der Therapie ist eine gezielte Hautpflege und das Meiden der Auslöser.

Die **Psoriasis (Schuppenflechte)** kann in jedem Lebensalter auftreten, meist aber zwischen 20 und 30 Jahren sowie ab dem 60. Lebensjahr. Sie ist gekennzeichnet durch schuppige, silbrig-glänzende Ausschläge, meist an Gelenken und an der Kopfhaut.

Ein **Kontaktekzem** ist am ganzen Körper möglich und entsteht, wenn der Körper mit einem Stoff in Berührung kommt, der eine allergische Reaktion auslöst.

Die **Akne** ist eine hormonabhängige Erkrankung der Talgdrüsen, die vor allem in der Pubertät auftritt. Meist bilden sich bei den Betroffenen im Gesicht Pusteln, Pickel und Mitesser, und zwar vorwiegend an der Stirn und am Kinn. Verantwortlich dafür sind die Androgene, die die Drüsen zu vermehrter Talgproduktion anregen. Der Talg lockt Bakterien an, die diesen zersetzen und Entzündungsvorgänge auslösen. Neben den Hormonen spielen auch erbliche Veranlagung, psychische Belastung und Stress eine Rolle.

Wichtige Vitalstoffe für die Haut

Zink: dieser Mineralstoff wirkt entzündungshemmend und wundheilungsfördernd und kann die Talgproduktion harmonisieren.

Antioxidantien: sind hilfreich bei akuten Entzündungsschüben und wirken einer vorzeitigen Hautalterung entgegen.

Silizium: ist wichtig für die Kollagenbildung und macht das Hautbild elastischer.

Biotin: auch als Vitamin H bezeichnet, ist ein besonders wichtiges Hautvitamin. Ausreichende Versorgung ist die Voraussetzung für Wachstum und normalen Aufbau der Haut und ihrer Anhangsgebilde. Es lindert Ekzeme und Hautausschlag.

Vitamin B2 (Riboflavin): wichtig für die Entwicklung einer gesunden, kräftigen Haut. Ein Mangel zeigt sich an Haut- und Schleimhautveränderungen.

Vitamin A: regt die Zellteilung an, fördert die Bildung elastischer Fasern und sorgt so für eine Verbesserung der Hautstruktur.

Flavonoide: diese in Pflanzen enthaltenen Farbstoffe fördern die Durchblutung und beeinflussen gleichzeitig die Struktur und den Wasserhaushalt der Haut.

Hyaluronsäure: gehört zu den Glucosaminoglykanen (GAG), die unter anderem das Bindegewebe aufbauen. Hyaluronsäure hat ein hohes Wasserbindungsvermögen und strafft die Haut und hält sie elastisch. Darüber hinaus erhöht sie die Aktivität körpereigener Antioxidantien wie der Superoxiddismutase und der Katalase.



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



Dunia ya Heri

Eine Vision wird Wirklichkeit

„Glücklich, wer sich an seinen Kindern freuen darf“. (Buch Jesus Sirach; AT)
Aktuellen Schätzungen zufolge gibt es in Tansania mehr als eine Million Aids-Waisen. Nur einem Bruchteil dieser Kinder kann durch private oder staatliche Projekte geholfen werden. Wir hatten den Traum, privat ein Waisenheim aufzubauen und haben es „Dunia ya Heri“ - „Erde des Segens“ - genannt.

Die Zielsetzung unseres Projekts: ein Stück Land, das Waisenkindern zum Segen werden sollte. Aus dem Traum ist Realität geworden. Heute befinden sich 24 Waisenkinder im Alter von ein paar Wochen bis zum Ältesten von neun Jahren in unserer Obhut.

Eine von ihnen ist Carolina*, sie ist nun fast 8 Monate alt. Sie kam im Februar aus dem Krankenhaus in Dar es Salaam. Die Mutter von Carolina ist kurz nach der Geburt gestorben. Carolina ist positiv auf HIV getestet worden. Antikörper gegen HIV werden vor der Geburt von der Mutter auf das Kind übertragen. Vor zwei Jahren erhielten wir gleich drei Findelkinder im Alter von 2-3 Monaten.

Die emotional größte Herausforderung war unsere kleine Laura*. Sie kam als sieben Monate altes Fröhchen zu uns. Da ihr Körpergewicht kaum zunahm, musste sie zweimal zurück ins Krankenhaus gebracht werden. Wir können uns nicht daran erinnern, schon einmal ein so unglaublich zartes Geschöpf mit knappen 1,5 kg in unseren Händen gehalten zu haben. Jeder Vergleich mit anderen Neugeborenen ist hier fehl am Platz. Inzwischen ist sie ein zwei Jahre altes glückliches und gesundes Mädchen.



Jedes unserer Kinder hat ein eigenes Schicksal. Sei es ausgesetzt in einem abbruchreifen Haus, verlassen am Strand oder wie Farina*, die von ihrer Mutter in einer Sickergrube hinterlassen wurde. Als jemand sie dort fand, war ihre Kopfhaut von Küchenschaben angefressen. Die insgesamt zwölf Babys und Kleinkinder halten uns Tag und Nacht auf Trab, sodass wir weiteres Betreuungspersonal einstellen mussten. Das richtige Personal zu finden, ist nicht immer ganz einfach, denn manchmal ist das finanzielle Interesse an der Arbeit stärker als das Interesse an den Kindern. Uns ist es jedoch wichtig, dass unsere Kinder mit viel Liebe und Wertschätzung aufwachsen, denn „Der Anfang aller Erziehung heißt: Zeit haben für das Kind“. (Karl Hesselbach)

Selbstverständlich machen wir uns Gedanken, ob uns die andauernde Pandemie durch ausbleibende Unterstützungen Probleme bereiten wird. Wir sind als bekennende Christen aber guten Mutes, dass ein Projekt, das durch viele kleine wundersame Fügungen begann, mit Gottes Hilfe weiterhin Bestand haben wird. Und wir freuen uns über jede Unterstützung, auch die geringste ist uns willkommen.

Thomas Kuesel

** Name zum Schutz unserer Kinder geändert*

**Dunia ya Heri - Erde des Segens
Dar es Salaam**

www.land-of-blessing.org
info@Dunia-ya-Heri.org

Spendenkonto

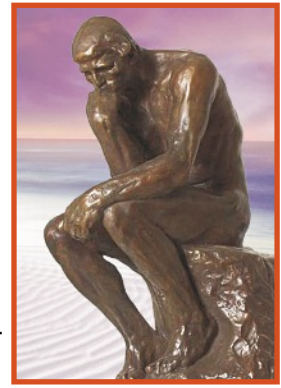
Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen
IBAN: DE 18 7005 4306 0011 3977 59
BIC: BYLADEM1WOR

In Deutschland steuerlich absetzbar

Gehirn-Jogging

Unsere kleinen grauen Zellen spazieren führen

Bei den „Brückenwörtern“ soll wieder das Bindeglied gefunden werden, beim „Kopfrechnen“ wollen wir kurz überprüfen, wie fit wir mit Zahlen noch sind und in unserem Bilderrätsel „Sinn & Bild“ suchen wir erneut das verbindende Wort zu den jeweiligen Bildern, ähnlich wie bei dem Internetspiel „4 Bilder, 1 Wort“. 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

Kopfrechnen

Vieles haben wir ja schon wieder vergessen, mit einigen Kopfnüssen ärgert uns auch „das Internet“ da und dort. Aber es ist ja de facto so: wichtig wär's ja schon.

- | | | | |
|---------|------|--------|--------------------------------|
| 1. SAND | | GRABEN | $4 \times 8 + 2 - 3 = \dots$ |
| 2. HORN | | CREME | $5 + 3 + 2 : 2 = \dots$ |
| 3. ROT | | REBE | $3 \times (3 + 7) - 3 = \dots$ |
| 4. TRÜB | | SUCHE | $4 \times 2 - 4 + 3 = \dots$ |
| 5. GAST | | FAHRER | $12 - 4 - 3 \times 3 = \dots$ |

Sinn & Bild

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

Tanja Salkowski

Mit der richtigen
Ernährung gegen den
Seelenblues



Einfache und wirksame
Hilfe bei Depression, Burnout
und Stimmungstief

Rezepte für den Winterblues

Die Ernährung hat positiven Einfluss auf die Psyche

Die nachfolgenden Rezepte haben wir dem Buch „Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues“ (ISBN 3466347661) entnommen. Tanja Salkowski erklärt auf gut verständliche Weise den Zusammenhang zwischen Darm und Gute Laune. Selbst früher von Depression betroffen, hebt sie nicht den Finger, sondern gibt Tipps und Anregungen, die nachvollziehbar sind.

Speedy-Gonzales-Omelette

Zutaten (1 Portion)

2 Eier, 50 g Kidneybohnen aus der Dose, ½ Avocado, Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung

Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kidneybohnen abtropfen lassen und mit klarem Wasser abspülen. Avocado würfeln. Eimischung in einer Pfanne mit Olivenöl stocken lassen. Kidneybohnen zugeben und die gestockte Eiermasse grob zerstückeln. Omelette auf die Brotscheibe geben und mit Avocado garnieren.



Alles-rein-lecker-raus-Pasta

Zutaten (1-2 Portionen)

1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 g frischer Lachs, 300 g TK-Brokkoli, 250 ml Gemüsebrühe, 250 g Vollkorn-Spaghetti, 2 EL Creme fraiche, 1 Handvoll frisches Basilikum, 1 Spritzer Zitrone, 1 Msp Honig, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine große, etwas höhere Pfanne geben. Deckel drauf und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Wer mag, kann noch Parmesan darüber reiben.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Brückenwörter:

1. SAND - **BURG** - GRABEN
 2. HORN - **HAUT** - CREME
 3. ROT - **WEIN** - REBE
 4. TRÜB - **SINN** - SUCHE
 5. GAST - **RAUM** - FAHRER
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

Kopfrechnen:

$$4 \times 8 + 2 - 3 = [32] + 2 - 3 = 33$$

$$5 + 3 + 2 : 2 = 5 + 3 + [1] = 9$$

$$3 \times (3 + 7) - 3 = 3 \times [10] - 3 = 27$$

$$4 \times 2 - 4 + 3 = 8 - 4 + 3 = 7$$

$$12 - 4 - 3 \times 3 = 12 - 4 - [9] = -1$$

„Klammern zuerst, dann die Punkt- vor den Strichrechnungen“

Bild&Sinn:

1. PASS
 - Reisepass
 - Passstraße
 - im Fußball
2. MILCH
 - Katze schlabbert
 - im Müsli
 - Lamm trinkt sie

Person sein & Mensch werden

Persönlichkeit, Mensch und So-sein

Vom Aufwachen bis zum abendlichen Schlafengehen sind wir in unserem Ich-Sein befangen. Wir akzeptieren es als immerwährend und selbstverständlich. So als wäre es wirklich und unveränderlich. Dabei übersehen wir so gerne (!), dass wir Produkt sind unserer Umwelt und Vergangenheit. Uns darüber Gedanken zu machen, wer wir sind und warum, wäre aber ein wichtiger Bestandteil unseres Mensch-Seins.



MyMonk - Persönlichkeitsentwicklung ohne Tschakkas und Feenstaub

„Ich glaube, dass in jedem von uns so etwas wie ein innerer, weiser Mönch lebt, der uns viel lehren kann, wenn wir ihm zuhören. Ich glaube, dass eine Welt mit mehr Menschen, die mit innerer Ruhe ihren Träumen folgen, eine viel bessere Welt wäre.“ (Tim Schlenzig)

Hunderttausende Leser im Monat und über 270.000 Social-Media-Follower machen myMONK zu einer der größten deutschsprachigen Websites rund um Coaching und Meditation.

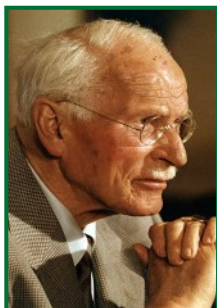
<https://mymonk.de>



Gedankenwelten - Themen in uns

„Denken ist eine Aktivität, die wir als rationale Wesen auf ganz natürliche Art und Weise ausüben. Unsere Gedanken können unsere besten Freunde sein, aber auch unsere schlimmsten Feinde.“ Die Seite [gedankenwelt.de](http://www.gedankenwelt.de) ist eine bunte Sammlung von Artikeln und Berichten und Abhandlungen rund um's Thema „**Mensch- und Ich-Sein im täglichen Alltag**“. Vielfältig, multi-thematisch und immer lehrreich.

<https://www.gedankenwelt.de>



Carl Gustav Jung

nimmt einen wichtigen Platz zwischen den **einflussreichsten Personen des 20. Jahrhunderts** ein. Seine Ideen, Begriffe und Theorien sind bis heute weit verbreitet und haben sich vielfach bewährt. In unserem Alltag benutzen wir oft Definitionen wie «komplex», «introvertiert», «extrovertiert» und «Archetyp», welche von Carl Jung geprägt wurden. Jung ging mit seinen Nachforschungen einen langen Weg von der Phantasie zur Realität.

<https://www.carl-g-jung.de>

G'SUNDE INFO



Badewanne gegen Stress

Kräuter verbessern die entspannende Wirkung

Wenn man sich **nach einem anstrengenden Tag** langsam ins warme Wasser sinken lässt, spürt man förmlich, wie die Sorgen des Alltags davon gleiten.

Die entspannende Wirkung des Wassers kann mit Hilfe von **Melisse** noch verbessert werden. 60 Gramm der Heilpflanze in einen Leinensack geben und ihn ins Wasser legen. Die ätherischen Öle der Melisse beruhigen **bei nervöser Unruhe und Stress** und unterstützen das Einschlafen.



Zink schützt die Lunge

Es unterstützt die virale Immunabwehr

Bereits im Oktober 2007 wurde eine Studie veröffentlicht, die gezeigt hat, dass eine ausreichende Zinkversorgung bei Senioren von großer Bedeutung zur Vorbeugung von Lungenentzündung ist. Das Risiko einer Ansteckung sinkt um die Hälfte und es werden weniger Antibiotika benötigt. Eine neuere Studie in Australien hat dies nun bestätigt.

Untersuchungen zeigen, dass Zink antivirale Eigenschaften hat und von großer Bedeutung für die **Abwehr von Virusinfekten im Bereich der Atemwege** sowie der **Regulation der Immunantwort** ist.

Atemwegsviren gelangen mit der Atemluft in den Körper. Sie dringen in die Zellen der Atemwege ein und vermehren sich dort. Gleichzeitig wird in den Zellen die Immunantwort ausgelöst. Dies beginnt mit der Ausschüttung von Interferon und entzündungsfördernden Stoffen wie dem Tumornekrosefaktor. Dadurch wird versucht, die Vermehrung der Viren zu verhindern. Durch diese Vorgänge werden Immunzellen an den Ort des Geschehens gelockt, die ebenfalls wieder versuchen, die Virenlast niederzuringen.

Zink spielt eine **Schlüsselrolle in der antiviralen Verteidigung im Respirationstrakt**. Ein Zinkmangel im Bereich der Epithelzellen der Atemwege führt zu Schäden an den Strukturproteinen und damit können diese Zellen ihre Barrierewirkung nicht mehr in vollem

Umfange ausüben. Eine ausreichende Zinkversorgung **stärkt somit die Zellbarriere**. Die Immunantwort des Körpers besteht unter anderem auch im Auslösen von Entzündungsreaktionen. Damit sollen die Viren eingedämmt werden, es besteht jedoch die Gefahr, dass die Entzündungen körpereigenes Gewebe schädigen. Ein Regulationsmechanismus ist daher sehr wichtig und dabei, so scheint es, spielt Zink ebenso eine Schlüsselrolle. Außerdem ist Zink am normalen **Wachstum und der Funktion von Immunzellen** beteiligt. Dazu gehören Monozyten, neutrophile Granulozyten, T- und B-Lymphozyten, dendritische Zellen und Fresszellen.

Da Zink nicht im Körper gespeichert werden kann, muss man es **regelmäßig über die Ernährung zuführen**. Ein Zinkmangel kann die Folge von schlechten Essgewohnheiten sowie von vegetarischer oder veganer Ernährungsweise sein. Aber auch Alterungsprozesse, bestimmte Medikamente (Pille) oder Eisenpräparate können die Aufnahme und Verwertung von Zink durch den Körper beeinträchtigen.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



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

Komplementärmethoden

Koreanische Handakupunktur

Die Koreanische Handakupunktur wurde von Tae Woo Yoo OMD, Ph.D., in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts begründet. Die Hände spiegeln ein mikrokosmisches Abbild unseres Körpers wider. Durch Stimulation der Akupunkturpunkte auf den Händen kann somit auf viele physiologische Funktionen des Körpers Einfluss genommen werden.

Als ich 2007 auf einem Kongress das erste Mal von der **Handakupunktur** erfuhr, war ich gleich hin und weg von der Art und Weise der Ausführung dieser Akupunkturform. Zu dieser Zeit hatte ich zwar schon eine Ausbildung in TCM genossen, die große Körperakupunktur konnte ich aber leider in dieser Form in meiner Praxis nicht realisieren. So war ich begeistert davon, mein Wissen aus der TCM mit dieser für mich neuen Therapieform verbinden zu können.

Die **Vorteile der koreanischen Handakupunktur**, die mich überzeugten, liegen sozusagen „auf der Hand“: alle Punkte sind immer und leicht erreichbar. Auch die vielfältigen Behandlungsmethoden haben mich fasziniert. So gibt es nicht nur die Handakupunkturnadel, die mit Hilfe eines Nadelsetzgerätes eingebracht wird, sondern auch verschiedene Plättchen mit Druckpunkten oder Nadeln, die als Dauernadeln funktionieren. Zudem können **Fingernagel, Kugelschreiber oder Stricknadeln für eine einfache Druckmassage** verwendet werden – Hilfsmittel, die also immer vorhanden sind. Die Handakupunktur ist eine sehr wirksame und risikolose Behandlungsform für sehr viele Krankheitsbilder, die auch auf die Körperakupunktur ansprechen.



In meiner Praxis stehen **Kopf- und Gesichtsschmerzen sowie Gelenk- und Muskelschmerzen** (Knie-, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen) im Vordergrund.

Eine zusätzliche Technik stellt das **Moxen der entsprechenden Akupunkturpunkte** auf der Handfläche dar. Beim Moxa handelt es sich um getrocknetes Beifußkraut, das entweder als Zigaretten oder als kompakte Moxakerzen verwendet werden kann. Auch bei **Frauenleiden** jeglicher Art ist ein Versuch lohnenswert. Vor allem bei Frauenproblemen, die **Kälte induziert** sind, mache ich sehr gerne Moxa-Anwendungen.

Vorteile der Handakupunktur:

- Auf der Hand ist, ähnlich wie beim Ohr auch, das gesamte Meridiansystem vorhanden.
- Dadurch sind alle Punkte immer erreichbar.
- Es werden relativ kleine Nadeln, die leicht einsetzbar sind, verwendet.
- Die Methode bietet zudem die Möglichkeit der Diagnose, wenn schulmedizinische Diagnostiken ohne Befund sind.

Rechtlicher Hinweis: Die Koreanische Handakupunktur gehört in den Bereich der nicht traditionellen Medizin. In vielen Bereichen zeigt sich aber ihre Wirksamkeit. Dennoch weisen wir Sie darauf hin, dass die hier vorgestellte Methode in der klassischen Schulmedizin bisher weder wissenschaftlich anerkannt, noch als bewiesen gelten. Für regelmäßige weitere Informationen, abonnieren Sie gerne meinen Newsletter. (Anmeldung via Email oder SMS)

Edith Seufferlein

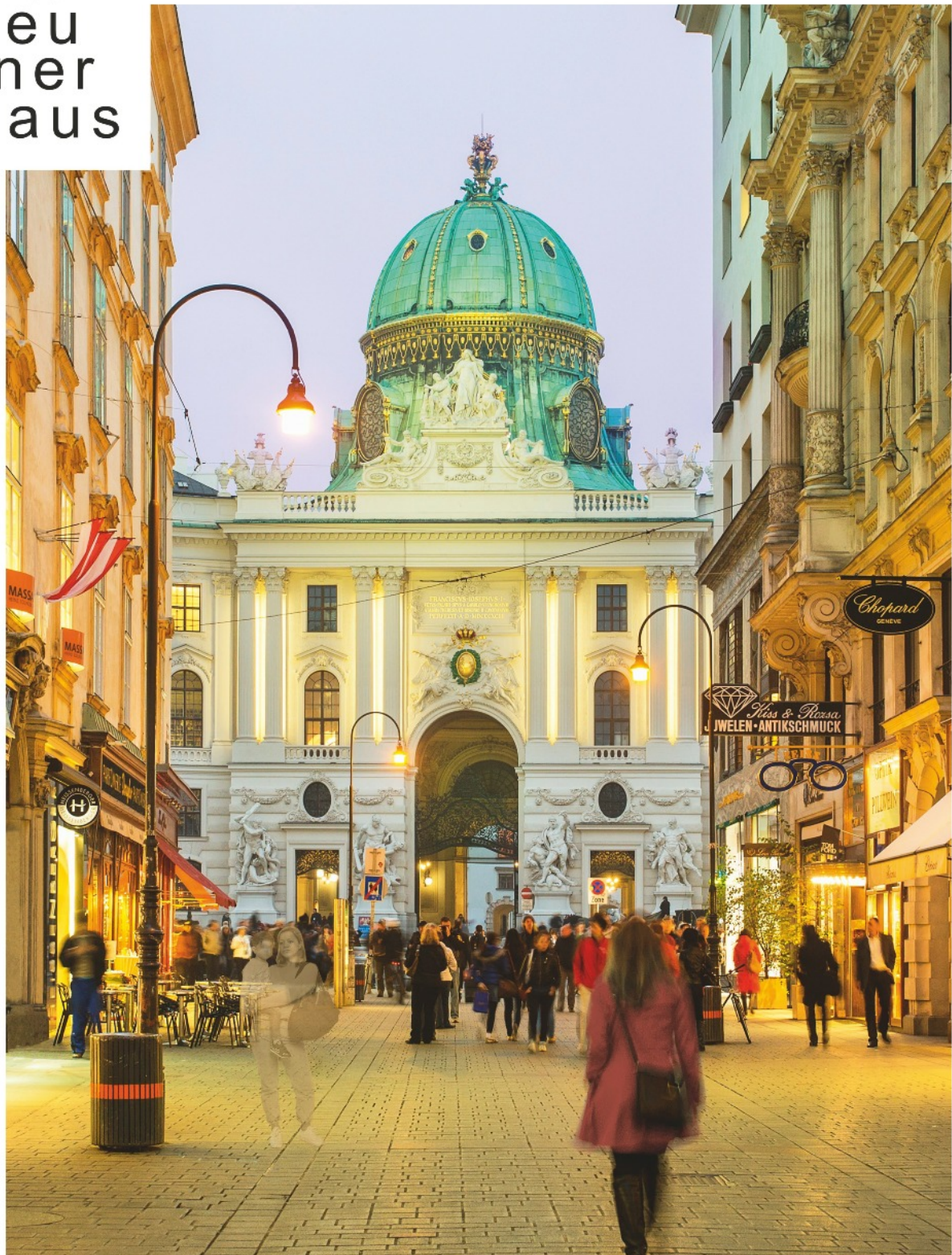
Heilpraktikerin

edith.seufferlein@gmail.com

91443 Scheinfeld

Tel.: +49 - 9162 - 92 21 81

n
eu
ner
haus



Wir danken für die gratis Inseratschaltung.

**WIR SCHAUEN AUF DIE,
AUF DIE NIEMAND SCHAUT.**

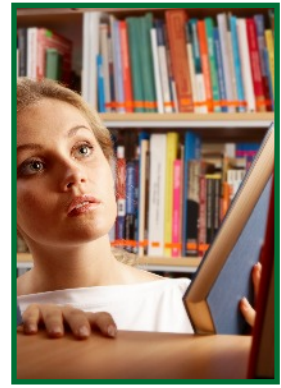
Gerade Frauen und Kinder leben häufig in versteckter Wohnungslosigkeit. Und das mitten in einer der lebenswertesten Städte der Welt! neuhaus gibt ein Zuhause und eine Perspektive. Ihre Spende verändert Leben. Bitte helfen Sie jetzt. SPENDENKONTO IBAN: AT25 3200 0000 0592 9922



Unsere Buchempfehlungen

Lesevergnügen im Herbst und Winter

Unsere Buchtipps beschäftigen sich diesmal mit drei ganz unterschiedlichen Themen. Das erste Buch soll Ihnen dabei helfen, den inneren Schweinehund zu finden und zu ignorieren. In den beiden anderen Büchern finden Sie viele praktische Tipps für Küche, Gesundheit und Kosmetik. Viel Vergnügen beim Lesen!



Der innere Gegenspieler

von Uwe Böschmeyer

Der Theologe und Psychotherapeut Uwe Böschmeyer formuliert, dass jeder Mensch einen inneren Schweinehund hat, der ihn am Handeln, am Vorwärtkommen, an der positiven persönlichen Entwicklung hindert. Unser Glück hängt davon ab, ob wir ihm die Oberhand lassen oder ob wir ihn kennenlernen und seiner Macht Grenzen setzen.

Ecowin Verlag, ISBN 3711002641



Die Kraft der Wurzeln

von Miriam Wiegele

Die Autorin beschreibt von A wie Alant bis Z wie Zaurübe **heimische, exotische und magische Pflanzen und ihre Wirkung**. Jede Wurzel wird mit einem kurzen Steckbrief vorgestellt, mit Informationen zu Herkunft, Vorkommen und Inhaltsstoffen. Dazu gibt es viele praktische Tipps: von ernten und haltbar machen bis kochen und würzen.

Servus Verlag, ISBN 371040245X



Das kleine Buch: Quitten in der Küche und Kosmetik

Doris Kern

Aus der duftenden, sinnlichen Frucht mit langer Tradition kann man nicht nur Marmelade machen: Doris Kern weiß alles über Herkunft, Zubereitung und Verwendung der Quitte – vom süßen Quittenpunsch über pflegenden Lippenbalsam bis hin zur heilenden Tinktur.

Servus Verlag, ISBN 3710402727

G'SUNDE INFO



Eierstocktumor

Stillen schützt

Eine internationale Studiengruppe kam zu dem Ergebnis, dass Stillen das **Risiko für ein Ovarialkarzinom** um durchschnittlich 24% senken kann. Der Effekt ist unabhängig von der Anzahl der Kinder. Je länger man stillt, desto besser ist es.

Die Studie zeigt: bereits nach einer Stillzeit von 1 bis 3 Monaten sinkt das Risiko um 18%. Wird länger als 1 Jahr gestillt, dann sinkt das Risiko sogar um 34%. Ein Grund mehr, dem Baby die beste Nahrung zu geben, die es gibt.



Hormontherapie für Mann & Frau

Ein Beitrag der Therapeutin Ines Lindstedt

Hormone spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Ein veränderter Hormonspiegel verursacht oftmals unspezifische Symptome, die man oft mit Stress oder anderen Erkrankungen bzw. der Einnahme von Medikamenten in Verbindung bringt. Diese Symptome verbindet man häufig nicht mit hormonellen Dysbalancen. Eher mit abnehmender sportlicher Betätigung im Alter oder ungesundem Essverhalten.

Die meist tatsächlich unspezifischen Symptome einer hormonellen Dysbalance äußern sich bei Frauen meist in Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Haarausfall und Gewichtszunahme.

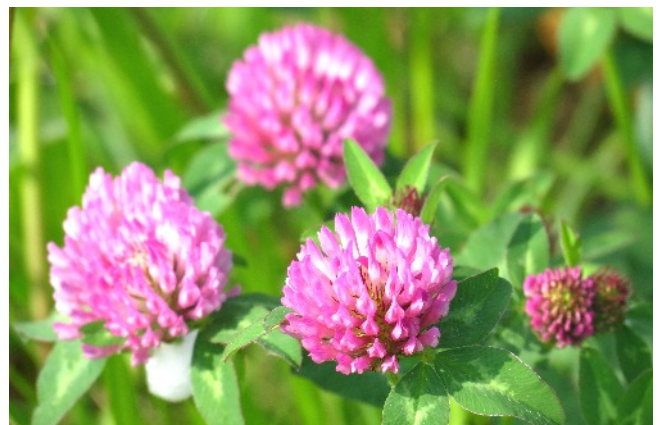
Bei Männern kommt es dagegen zu vermindertem Haarwuchs, Abnahme der Potenz, Erschöpfung, Müdigkeit, Bluthochdruck, Diabetes und Einlagerung von Bauchfett. **Da auch Männer unter dem sogenannten Klimakterium leiden**, möchte ich darauf später nochmals eingehen.

Die **Behandlung des weiblichen Klimakteriums**, heute gern mit HRT (hormone replacement therapy, Hormonersatztherapie) durchgeführt, wird mit Recht kritisch betrachtet. Es werden oftmals sogenannte **chemische Ersatzhormone** verordnet, die aber leider die Basis für weitere Erkrankungen legen. Es wird nach wie vor in der Endokrinologie davon ausgegangen, dass **Östradiol und Estradiolvalerat** absolut gleichwertige Substanzen sind. Zudem wird davon ausgegangen, dass das Klimakterium ein Zustand ist, der innerhalb eines zeitlichen Lebensabschnitts beginnt und endet. Was jedoch nicht betrachtet wird, ist die Tatsache, dass wir uns **auch innerhalb des Klimakteriums in sogenannten Phasen** befinden. Das ist wichtig, weil unser Körper sich langsam umstellt und wichtige hormonelle Funktionen in den Organen somit weiterhin stattfinden.

Viele junge Frauen vertrauen der hormonellen Verhütung, da sie in der Anwendung komfortabel ist. Dies hat zur Folge, **dass unser Körper lernt, seine eigene Hormonherstellung zu unterdrücken** oder ganz auszusetzen. Ich habe in meiner Praxis beobachten können, dass Frauen, die jahrelang

mit nicht körpereigenen Hormonen behandelt wurden, im späteren Lebensabschnitt **Erkrankungen der Schilddrüse, des Bewegungsapparats, der Nebenniere oder im dentalen Bereich** aufwiesen. Nicht zu vergessen ist die Gefahr, an Krebs zu erkranken.

Junge Frauen produzieren in ihrem Körper hohe Mengen an Progesteron. Es wird nach dem Eisprung im Gelbkörper des Eierstocks gebildet und eine geringe Menge in der Nebenniere. Im Alter wird es bei der Frau dann nur noch in der Nebenniere gebildet. Auch unser Gehirn benötigt dringend Progesteron, deshalb ist es auch in der Lage, es selbst zu bilden. Das Progesteron ist eine **Östrogenbremse**. Es mildert die Folgen einer Überöstrogenisierung (wie sie zu Beginn des Wechsels vorkommt). Diese sind u.a. Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Kopfschmerz, trockene Haut, diffuser Haarausfall, Gewichtszunahme. Weiterhin sorgt es dafür, dass das Östrogen nicht übermäßig auf die Brustdrüsen wirken kann. Es führt weiterhin zu einer Blutdrucksenkung, verbessertem Schlafrhythmus, fördert die Wasserausscheidung im Körper und den Abbau von Fettgewebe. Auch stimuliert es das Wachstum von Haaren und Nägeln und regt die Bildung von Knochenzellen und kollagenem Gewebe an. Es hat also insgesamt



einen erheblichen positiven Effekt auf das Wohlbefinden der Frau.

Ich möchte nun genauer auf die **hormonellen Defizite beim Mann** eingehen, denn auch Männer haben Wechseljahre! **Auch Männer benötigen das Hormon Östrogen (Östradiol) und Progesteron (Progesterol)**. Einige der Progesteronwirkungen sind: Schlafstimulierung, Schilddrüsenfunktion wird ökonomisiert, physiologischer Cholesterinsenker, Stressregulation, Schmerzlinde- rung, antithrombotische Wirkung, Förde- rung der Diurese. Es wirkt darüber hinaus als **natürliches Antidepressivum**, stabilisiert den Zink- und Kupfer-Haushalt, wirkt anregend auf die Libido, stimuliert das Wachstum von Haar und Fingernägel und das Knochenwachstum. Ganz wichtig ist auch zu erwähnen, dass es **tumorsuppressiv auf die hormonabhängigen Organe** wirkt. Die tumorsuppressive Wirkung des Progesterons wird u.a. seiner Eigenschaft zugeschrieben, die Zellteilung zu verlangsamen und den Zinkstoffwechsel zu stabilisieren, welches für eine intakte Immunabwehr notwendig ist. Man sagt dem Progesteron auch eine Wirkung als 5-alpha-Reduktase- hemmer nach, was besonders beim Mann von großem Interesse sein sollte (Prostataver- größerung, androgenetischer Haarausfall).

Ab einem Alter von ca 40-50 Jahren kommt es zu dem sogenannten **Klimakterium**. Hier können naturidentische Mittel eine erhebliche Bedeutung in der Erleichterung des

fortschreitenden Prozesses bekommen. Mit- tels einem Laborbefund können bereits kleinere Dysregulationen des Hormonhaushaltes festgestellt werden, die dann ggf. mit einem bioidentischen Mittel erfolgreich behandelt werden. Da es sich bei der Substi- tution im Klimakterium immer um eine Langzeiteinnahme handelt, ist es wichtig zu verstehen, dass **ausschließlich naturiden- tische, natürliche Hormone** eingesetzt wer- den sollten. Diese verursachen keine Neben- wirkungen und ganz wichtig - keine Lang- zeitschäden.

Naturidentische Hormone mit einer hohen Bioverfügbarkeit im Organismus enthält z.B. der **Rotklee**. Er liefert Phytoöstrogene, die die hormonellen Defizite sanft ausglei- chen und den Körper in seinen klimakte- rischen Phasen unterstützen. Die **Yamswurzel**, die nicht nur den Frauen, sondern auch den Männern empfohlen wird, ist reich an Diosgenin, das dem Progesteron sehr ähn- lich ist. Ich empfehle meinen Patienten auf Grund sehr guter Erfahrungen Produkte, die auf diesen Pflanzen aufbauen. Wichtig ist dabei zu beachten, dass eine **Begleitung mit Phytohormonen** langfristig erfolgen sollte, da der Körper mehrere Jahre benötigt, um sich hormonell umzustellen.

**Ines Lindstedt ist Therapeutin
in Bitterfeld-Wolfen / Deutschland**

<https://ines-lindstedt.de>



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Rotklee-Isoflavon

30/60 Kapseln

Art.Nr.: 7402326/7401107

PZN (A): 4299088/3663586

PZN (D): 11032150/06863280

Yamswurzel

30/60/120 Kapseln

Art.Nr.: 7100727/7100604/7400391

PZN (A): 2155959/1862206/2641507

PZN (D): 06956946/00977864/02833336

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



Mutterkraut

Wenn der Kopf schmerzt

Das Mutterkraut (lat. *Tanacetum parthenium*) sieht der Kamille sehr ähnlich und wird auch oft damit verwechselt. Der Korbblütler stammt aus Südosteuropa und ist mittlerweile in ganz Europa, Australien und Nordamerika verbreitet. In alten Zeiten wurde Mutterkraut sehr geschätzt und wie der Name vermuten lässt, für Frauenleiden empfohlen. Auch die Anwendung als Kopfschmerzmittel reicht schon lange zurück.

Irgendwann in Vergessenheit geraten, gelangt Mutterkraut wieder zu neuem Ruhm und wurde sogar zur **Arzneimittelpflanze des Jahres 2017** gewählt. Studien weisen nach, dass Mutterkraut bei regelmäßiger Einnahme **Anzahl und Schwere von Migräneattacken** mildern kann. Auch die Begleiterscheinungen einer **Migräne (wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen)** bessern sich. Die Wirkung stellt sich jedoch nicht gleich ein. Es kann 6-8 Wochen dauern, bis man eine Verbesserung erkennt.

Man vermutet, dass der **Inhaltsstoff Parthenolid** für die Wirkung verantwortlich ist, denn er hemmt die Serotonin-Freisetzung, welches aufgrund der Wirkung auf die Hirngefäße, als Migräneauslöser gesehen wird.

Im Grunde hat Mutterkraut ein **mehrfaches Anti-Migräne-Wirkprinzip**. Es hemmt die überschießende Serotoninausschüttung aus den Thrombozyten durch Aktivierung des Enzyms Proteinkinase C. Zudem **normalisiert Mutterkraut die Anspannung der**

glatten Gefäßmuskulatur und reduziert die Freisetzung von Entzündungsmediatoren (u.a. Prostaglandine und Interleukine) in die Gefäßwand.

Mutterkraut hat aber auch noch viele andere positive Wirkungen. So gilt diese Heilpflanze als **entzündungshemmend und antibakteriell**. Die Prostaglandinsynthese und Histaminfreisetzung werden reduziert und auch die Bildung von Blutgerinnseln wird gehemmt. Mutterkraut wird häufig bei **rheumatischen Beschwerden** eingesetzt sowie bei Erkältungen und Verdauungsproblemen. **Menstruationsbeschwerden (Periodenkrämpfe, unregelmäßige Periode) und Wechselbeschwerden** können mit Hilfe von Mutterkraut gebessert werden und es wirkt **geburtsauslösend**.

Nebenwirkungen sind derzeit keine bekannt. Man soll das Mutterkraut jedoch **nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit** anwenden, sowie auf diese Heilpflanze verzichten, wenn man **allergisch auf Korbblütler** reagiert.

G'SUNDE INFO



Walnüsse für die Gesundheit

Regelmäßiger Konsum empfohlen

Eine Münchner Studie hat gezeigt, dass **Walnüsse**, regelmäßig zu sich genommen, **die Darmflora stärken**. Vor allem **Bakterien**, die mit **weniger Risiko für Diabetes und Übergewicht** in Verbindung gebracht werden, werden gefördert.

Täglich 43 Gramm verbessern zudem den Fettstoffwechsel und senken das schlechte Cholesterin. Ein Grund mehr, diese Nüsse in den Speiseplan einzubauen.

Fernsehen und Wirklichkeit

Na klar ist da ein Unterschied. Oder?

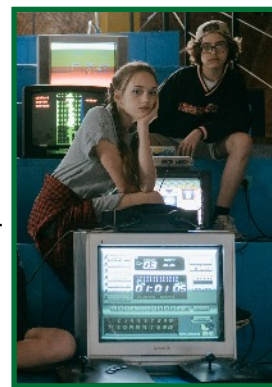
Fernsehen ist wunderbar. Egal ob jetzt programmgebunden oder vom Streaminganbieter. Da ist zum einen da draussen eine wirkliche Welt zwischen Einkaufszentrum und Auto und Würstelstand. Und dann da drinnen die virtuelle Welt zwischen Fernsehprediger, Autojagd und Spongebob. Na klar ist da ein Unterschied. Ist uns allen klar. Naja, die Neurowissenschaft sieht das etwas differenzierter.

Alleine der Gedanke scheint ja verrückt. Anzunehmen, man könnte nicht unterscheiden zwischen dem, was da so über die Mattscheibe flimmert und dem, was da so wirklich geschieht im wirklichen Leben. Allein, es gibt da eine Schwachstelle im menschlichen Körper: unser Gehirn.

Denn rein von diesem Gehirn her betrachtet, ist es nunmal so, dass ebendieses **unser Gehirn gar nicht unterscheiden kann**, ob etwas wirklich vor unseren Augen oder nur auf einer Leinwand passiert. Es wertet nicht, es reagiert erstmals. Es ist eben nur ein Werkzeug quasi, das Sinneseindrücke verarbeitet. Und aus diesen Empfindungen, Wahrnehmungen heraus eben sofort die entsprechenden (dem Überleben dienlichen!) Reaktionen einleitet. Was wiederum unbewusst erfolgt, da haben wir erstmals keinen allzu großen Einfluss drauf. Aber unser Gehirn und unser Körper reagiert auf das, was es in dem Film sieht und denkt eben es wäre real.

Hinterher dann, ja. Wenn wir dann nach den Chips greifen, da ist es uns schon klar, dass wir gemütlich im Warmen sitzen oder liegen und vor der Mattscheibe kleben. Da ist es aber - also neurologisch besehen - schon zu spät.

Genau aus diesem Grunde sind ja **Horrorfilme** auch so „erschreckend“ - denn das Gehirn sieht, verarbeitet und schüttet sofort die notwendigen Hormone aus, **Adrenalin** in diesem Fall. Bei **emotionalen Filmen** mit ergreifenden Szenen dasselbe nach der anderen Richtung. Wir sind gerührt und **Oxytocin und/oder Serotonin** auszuschütten ist da die zugehörige Reaktion des Gehirns.



Bilder dringen einfach besonders gut ins Unterbewusstsein ein. Mit passender Musik und Soundeffekten unterstützt noch besser. So kann das Unterbewusstsein in gewisser Hinsicht sogar „programmiert“ werden. Die **Werbebranche** aber auch die **Politik** macht sich das seit Jahrzehnten zu nutze. Und das immer ausgeklügelter. Der zugehörige Begriff dazu (für den Griff nach der Suchmaschine ist da „**Neuromarketing**“).

Man ist damit also irgendwie „programmierbar“ mit all dem, was man häufig konsumiert. Programmierbar durch andere oder auch durch sich selbst. Es hängt also - wie eigentlich und immer - von unserer Aufmerksamkeit ab. Je „**unbewusster**“ wir vor der Mattscheibe sitzen, desto beeinflussbarer sind wir. Wenn wir uns dessen bewusst sind, dass uns der Film grade Hormone durch den Körper jagt, desto besser.

Und wir können diese unsere Reaktionen natürlich auch zum Positiven nutzen. Denn nicht alles, ist ausnahmslos gut oder eben ausnahmslos schlecht.

Sich mit Vorsatz etwa durch sogenannte Mind-Movies zu schauen, um sich, unserem Gehirn positive Mitteilungen zu schicken, oder sich einfach vorsätzlich positive Filme anzusehen, ist doch eine willkommene Abwechslung und Auflockerung. Vor allem zu den Werbedauerschleifen, die mittlerweile überall Einzug finden.

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

Email: thomas.harlandner@bioblick.at

NEU

Espara

bei Espara



Gänseblümchen Alchem. Essenz 30 ml

Art.-Nr.: 7101885
PZN (A): 5571397
PZN (D): 17671052

Mutterkraut Compositum Alchem. Essenz 30 ml

Art.-Nr.: 7101878
PZN (A): 5571405
PZN (D): 17671046



Melatonin 1mg 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7403071
PZN (A): 5427163
PZN (D): 17396203



Besuchen Sie uns
auf Facebook!

Espara GmbH

5020 Salzburg, AT

Tel.: (0662) 43 23 62

www.espara.com • office@espara.com

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern