



BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

Verein BioBlick • www.bioblick.at • redaktion@bioblick.at

AKTUELL



8

Pollenalarm

SERIE



12

Heimisches Superfood

LEXIKON



16

Gänseblümchen



Leaky Gut Syndrom

Hilfe für die Darmbarriere

Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

Leaky Gut Syndrom

Unser Darm ist nicht nur ein Verdauungsorgan, sondern er stellt auch unser größtes Abwehrsystem dar. Ist die Darmbarriere gestört (trifft meist den Dünndarm), können verschiedene Probleme die Folge sein.

THEMA
4



Antibiotikabedingte Durchfallerkrankung (AAD)

Auch wenn der Ruf der Antibiotika in den letzten Jahrzehnten schlechter geworden ist, so kommt man bei vielen Erkrankungen nicht umhin, sie zu verwenden. Bis zu einem Drittel der Patienten entwickelt einen Durchfall.

LEXIKON
7



Pollen-Alarm

Die Pollenallergie ist eine saisonale Überreaktion auf gewisse Eiweißbestandteile bestimmter Pollen. Mit dem Aufblühen der Pflanzen, Bäume und Sträucher beginnt eine schwere Zeit für die Pollen-Allergiker.

AKTUELL
8



Lebensstilmedizin

Die Lebensstilmedizin umfasst die Prävention und Therapie von Erkrankungen, die durch den heutigen Lebensstil bedingt sind (den sogenannten Zivilisationskrankheiten oder Wohlstandskrankheiten).

LEXIKON
10



Komplementärmethoden: Körperpsychotherapie

Die körperorientierte Form der Psychotherapie beschäftigt sich gleichwertig mit den unterschiedlichen Ebenen menschlichen Erlebens: der geistigen, seelischen und körperlichen Ebene.

SERIE
11



Heimisches Superfood: die Brennnessel

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nah liegt? Die neue Serie zeigt, wie gut heimisches Super-Food ist. Im Frühjahr liefert die Brennnessel Vitalstoffe zur Überwindung der Frühjahrsmüdigkeit.

SERIE
12



Aktinische Keratose

Die aktinische Keratose ist eine Schädigung der Haut, die durch langjährige intensive Einwirkung der Sonne (UV-Strahlung) vor allem im Gesicht entsteht. Typisch sind rötliche bis bräunliche schuppige Hautflecken.

LEXIKON
15



Gänseblümchen

Gänseblümchen sind wahre Kraftpflanzen mit vielen Heilwirkungen. Sie blühen nahezu das ganze Jahr über, gehören zu den Korbblütlern und galten bei den Germanen als heilige Pflanze. Die Volksmedizin schätzt sie sehr.

LEXIKON
16



G'sunde Rezepte mit Brennnessel

Die Brennnessel liefert enorm viele Vitamine und Mineralstoffe und steht im Frühjahr oder besser gesagt das ganze Jahr über ausreichend zur Verfügung. Probieren Sie doch mal eine Suppe oder einen Auflauf.

G'SUNDES ECK
18



Mary's Meals

Nahrung und Bildung gelten heute als Schlüssel bei der Überwindung von Armut. Mary's Meals ist in 20 der ärmsten Länder für Schulkinder im Einsatz. Mit Spendengeldern werden Grundnahrungsmittel vor Ort gekauft.

SOZIALES
20



Schlafhygiene

Der Schlaf nimmt etwa ein Drittel unserer Lebenszeit ein und der Körper braucht ihn, um sich regenerieren zu können. Unser Gehirn kann im Schlaf Erlebtes verarbeiten. Finden Sie hier Tipps für einen guten Schlaf.

LEXIKON
22



Sehr geehrte Leser!

Was wird uns 2022 bringen?

Allen Hoffnungen zum Trotz hat uns auch der letzte Winter wieder das allgegenwärtige Thema "Corona" beschert. Neue Mutationen, Impfpflicht ja oder nein, Hospitalisierungszahlen, Intensivbetten, Corona-Demos, Lock Down, Verschärfungen, Erleichterungen - diese Schlagworte haben uns auch ins neue Jahr 2023 verfolgt. Corona ist ein Thema, das alle beschäftigt und leider auch dazu beiträgt, die Gesellschaft zu spalten.

Dabei wird darauf vergessen, dass die Menschheit viele andere Probleme hat, die nur gemeistert werden können, wenn wir an einem Strang ziehen. **Umweltschutz** ist so ein Thema und nur wenn wir gemeinsam daran arbeiten, unsere Ressourcen zu schonen, werden wir es unseren Enkelkindern ermöglichen, noch einen „wohn- und nutzbaren“ Planeten zu haben. **Nachhaltigkeit** ist ein allgegenwärtiges Schlagwort geworden und wer nachhaltig kauft, kauft regional. Daher beginnen wir mit dieser Ausgabe eine **neue Serie: heimisches Superfood**. Denn wieso Früchte aus dem Regenwald zu uns holen, wenn doch Vieles direkt vor unserer Haustüre wächst?



Das Titelthema ist dem Darm gewidmet. Das **Syndrom des „löchrigen Darms“** rückt immer mehr in den Fokus des Interesses und wir haben recherchiert, welche Vitalstoffe hier helfend eingreifen. Passend zum Frühjahr gibt es einen Aktuell-Artikel zum Thema „Pollen-Alarm“. Diverse Lexikonthemen, die g'sunden Infos und Rezepte, die Gehirn-Jogging-Aufgaben sowie die Buch- und web-Tipps runden den Inhalt dieses Magazins ab. Vergnügliche Lesestunden wünscht

Ihr Verein BIOBlick

Sie können den Verein BIOBlick natürlich auch auf **Facebook** besuchen:
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 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 www.bioblick.at beantragen.

Verein BIOBlick

Franz-Sauer-Straße 46 • 5020 Salzburg, AT
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.



Leaky Gut Syndrom

Wenn die Darmbarriere nicht mehr intakt ist

Unser Darm ist nicht nur ein Verdauungsorgan, sondern er stellt auch unser größtes Abwehrsystem dar. „Leckt“ der Darm, dann funktioniert auch dieses Abwehrsystem nicht mehr richtig und verschiedene Probleme können die Folge sein. Aussagen wie „Der Tod sitzt im Darm“ (von Metschnikoff) oder „Der Darm ist der König der Krankheiten“ (von Victor Hugo) weisen darauf hin.

Mit einer Oberfläche von etwa 200 bis 400 m² (aufgrund der vielen Zotten, Mikrozotten, Krypten und Falten) und einer Länge beim Erwachsenen von etwa 10 m ist er das weitaus **mächtigste Organ** unseres Körpers. Die große Oberfläche des Darmes wird von einer Unmenge an verschiedenen Bakterien besiedelt: genannt Darmflora (oder Mikrobiom). Lebensumstände und Essgewohnheiten belasten den Darm jedoch oft sehr.

Die Darmbarriere ist enorm wichtig, denn der Darm steht ja, über den Nahrungsbrei, sozusagen mit der Außenwelt in Verbindung und nicht alles aus der Außenwelt ist auch geeignet, in den Körper zu gelangen. Mikroorganismen, antigene Nahrungsbestandteile, Gifte etc. sollen vielmehr mit dem Stuhl wieder ausgeschieden werden. Eine gestörte Darmbarriere („Leaky Gut Syndrom“) betrifft in erster Linie den Dünndarm.

Die **Darmbarriere besteht aus 3 Teilen:** Darmschleimhaut (Mucosa), Darmschleim und Darmflora. Der Darmschleim kleidet die Innenwand aus und viele Schadstoffe „perlen“ daran einfach ab. Zudem enthält der Darmschleim Immunglobulin A, das Erreger bindet. Sie kommen dadurch gar nicht in die tieferen Schichten. Die Darmschleimhaut ist aus einem dichten Zellverband aufgebaut und die Zwischenräume werden durch sogenannte Tight Junctions abgedichtet (schmale Bänder aus Eiweiß). Diese **Tight Junctions** können durch Entzündungen, krankmachende Bakterien, Gifte, Stress, Medikamente, Alkohol, Nikotin, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitalstoffmangel (z. B. Q10, Zink, Vitamin D) etc. zerstört werden und man spricht vom „löchrigen Darm“. Unerwünschte

Nahrungsbestandteile wandern durch diese Löcher in die tieferen Darmwandschichten ein und gelangen so auch in den Blutkreislauf. Es wird eine Immunreaktion ausgelöst. Geschieht dies sehr massiv, dann werden die Immunkomplexe nicht mehr abgebaut, sondern **in verschiedensten Geweben abgelagert** (z. B. Muskulatur, Gelenke, Nerven) und verursachen dort Entzündungen.

Die Behandlung des Leaky Gut Syndroms (LGS) beruht auf **mehreren Säulen:** Reduzierung der entzündlichen Prozesse, Förderung der Darmschleimhautregeneration, Beseitigung der Ursachen, Regeneration der Darmflora. Im Darm leben normalerweise eine Unmenge an Bakterien (ca. 100 Billionen), wobei es etwa 500 verschiedene Arten und Stämme gibt. Diese sozusagen „guten“ Darmbakterien sorgen für eine normale Funktion des Darmes, wirken auf den Stoffwechsel ein und wehren schädliche Mikroorganismen ab. Sie spielen auch eine Rolle in der Vitaminversorgung, indem sie z. B. Biotin, Vitamin B12 und Vitamin K aufbauen. Werden diese guten Darmbakterien durch ein Übermaß an krankmachenden Keimen verdrängt, dann kommt es neben Verdauungsstörungen auch zu einer Schwächung der Abwehrkräfte.

WAS KANN ZUR AUFRECHTERHALTUNG DER DARMBARRIERE BEITRAGEN?

PROBIOTISCHE MILCHSÄUREBAKTERIEN

Probiotische Milchsäurebakterien sind lebende Mikroorganismen, die einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora ausüben. Sie schützen vor krankheitserregenden Keimen und ermöglichen eine reibungslose Verdauungsarbeit des Darmes. Der Name

probiotisch leitet sich aus dem griechischen ab und heißt übersetzt „für das Leben“. Probiotische Kulturen helfen, eine ausgewogene Darmflora wiederherzustellen. Sie haben dabei eine clevere Strategie. Sie wandeln Milchzucker in Milchsäure um. Dadurch entsteht ein **leicht saures Milieu**, das viele krankmachende Bakterien im Darm abtötet. Außerdem vermehren sie sich stark und lassen somit den schädlichen Darmbewohnern keinen Platz und nehmen ihnen die Nahrung. Sozusagen werden durch die Übermacht der nützlichen Bakterien die schädlichen Bakterien geschwächt oder ausgeschaltet. Bifidobakterien erzeugen nicht nur Milchsäure, sondern auch Essigsäure. Sie haben daher vermutlich eine besonders starke Fähigkeit, das Wachstum anderer Bakterien zu hemmen. Durch eine Kombination von verschiedenen Keimen wird die Wirkung auf einen größeren Bereich des Darmes ausgedehnt.

PRÄBIOTIKA

Es handelt sich dabei um **Ballaststoffe**, die den nützlichen Darmbakterien als Energiequelle dienen und deren Wachstum und Aktivität fördern. Zu den Präbiotika zählt man z. B. Inulin, ein Polysaccharid, wie es von vielen Pflanzen synthetisiert wird. Die Darmbakterien nutzen Inulin als Nahrung und produzieren dabei Milchsäure, wodurch der Darm angesäuert wird und sich pathogene Keime nicht so leicht ansiedeln können. Zudem entstehen beim Verstoffwechseln

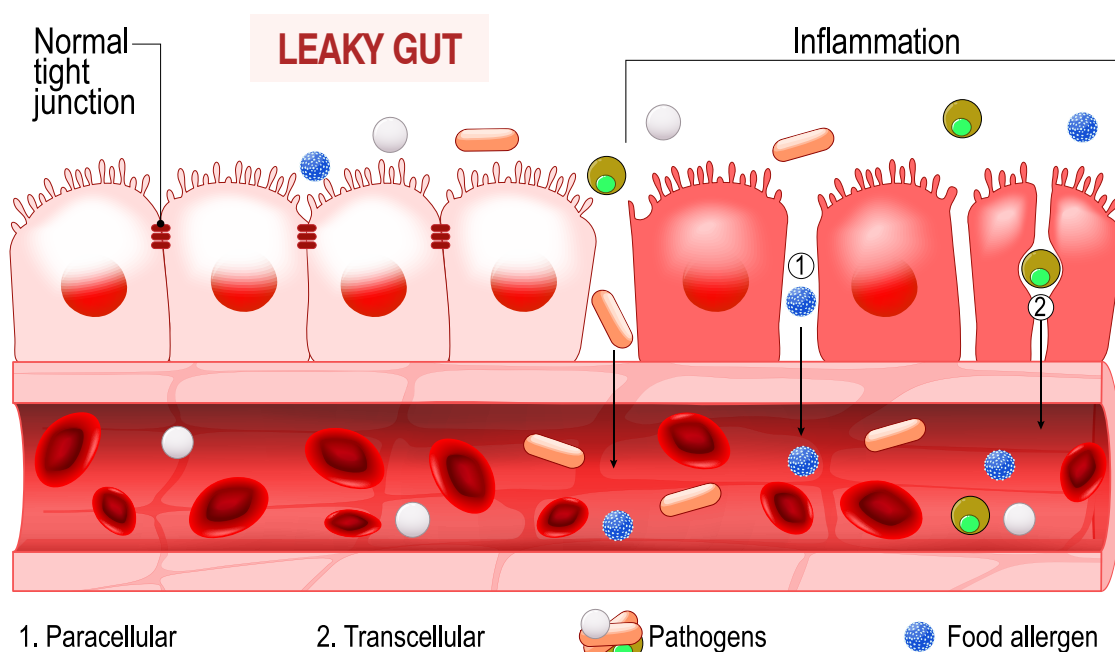
des Inulins auch kurzkettige Fettsäuren. Die Zellen der Darmschleimhaut nutzen diese als Energiequelle. Zusätzlich fördern diese Fettsäuren die Neubildung von Mucosazellen (Regeneration) und sie wirken entzündungshemmend.

PHOSPHATIDYLCHOLIN

Phosphatidylcholin ist ein bedeutender Zellmembran-Bestandteil und liefert dem Körper einen Baustein zur Produktion des Neurotransmitters Acetylcholin (einer der wichtigsten Botenstoffe). Doch das ist nicht alles: Phosphatidylcholin ist ein wertvolles Mittel zur Regeneration von Leberschäden und auch zur **Regeneration der Darmschleimhaut**. Phosphatidylcholin ist ein wesentlicher Bestandteil des Darmschleims und auch dafür verantwortlich, dass der Schleim an der Schleimhaut bindet.

CHONDROITINSULFAT

Chondroitin ist Bestandteil von sogenannten Glucosaminoglycanen (GAG). GAG sind langkettige Verbindungen aus Amino-zuckern. Sie bilden u. a. die Knorpelmatrix, sind Bestandteil der Gelenksschmiere und bauen das **Bindegewebe** auf. Eine defekte Darmbarriere kann sich mit Hilfe der GAG wieder regenerieren. Chondroitin wirkt aber auch entzündungshemmend, was sich angesichts der entzündlichen Prozesse beim Leaky Gut Syndrom günstig auswirkt. Wie diese Wirkung zu erklären ist, steht noch



nicht eindeutig fest. Diskutiert werden u. a. eine Hemmung diverser Enzyme und die Inaktivierung reaktiver Sauerstoff-Radikale.

ZINK

Man weiß von über 300 menschlichen Enzymen, deren Funktion zumindest zum Teil von Zink abhängig ist. Da Zink für Wachstum und Regeneration von Körperzellen wichtig ist, macht sich ein Mangel vor allem dort bemerkbar, wo sich Zellen häufig erneuern: **Haut und Schleimhäute**, Gehirn- und Nervensystem, Immunsystem, Geschlechtsorgane. Zink stärkt das **Immunsystem** und greift dabei in eine Vielzahl von Abwehrleistungen ein. Sowohl die zelluläre als auch die humorale Abwehr sind auf Zink angewiesen. Zink fördert die Entgiftung, indem es die Synthese des metallbindenden Proteins Metallothionein induziert, wodurch Schwermetalle gebunden und dann auf natürlichem Wege aus dem Körper ausgeschieden werden. Zink ist ein Co-Faktor der Superoxid-Dismutase, die als Radikalfänger fungiert bzw. Wasserstoffsuperoxid abbaut.

VITAMINE

So manche Vitamine wirken sich unter anderem auch günstig auf die Darmschleimhaut aus. Dazu gehören z. B. Biotin, Vitamin C und B12. **Biotin** 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 der Schleimhäute. Vitamin C ist ein langbekanntes Vitamin mit einem umfangreichen Aufgabengebiet im menschlichen Organismus. Bei **Vitamin C** denkt man natürlich sofort an Erkältungen. Doch es kann viel mehr. Vitamin C stärkt das Immunsystem, indem es die Bildung von Antikörpern und Interferon fördert und die Phagozytose optimiert. Auch die Entgiftung wird unterstützt, indem Vitamin C mit Schadstoffen eine Verbindung eingeht, die deren Ausscheidung ermöglicht. Es ist ein wichtiges Antioxidans, das die Zellen vor Freien Radikalen schützt und notwendig für die Kollagen- und Elastinbildung (Bindegewebe). Vitamin C unterstützt das Zellwachstum und fördert die Wundheilung. **Vitamin B12** ist ein wichtiges Co-Enzym in der DNA-Synthese und ist somit essentiell für die Zellteilung und Blutbildung. Eine gute Vitamin B12-Versorgung unterstützt den Erhalt und die Regeneration der Schleimhäute. Es stärkt das Immunsystem und hat antioxidative Wirkung.



Espara

Mucosa-Balance

90 Kapseln

Art.Nr.: 7402975
PZN (A): 5615456
PZN (D): 17944202



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

Durchfallerkrankung nach Antibiotikatherapie

Die antibiotikaassoziierte Diarrhoe (Durchfall) ist eine unangenehme bis gefährliche Nebenwirkung während der Einnahme von Antibiotika. Auch wenn der Ruf der Antibiotika in den letzten Jahrzehnten schlechter geworden ist, so kommt man bei vielen Erkrankungen nicht umhin, sie zu verwenden. Bis zu einem Drittel der Patienten entwickelt einen Durchfall.

Seit Entdeckung des Penicillins durch Sir Alexander Fleming im Jahr 1928 haben sich die Antibiotika einen **festen Platz unter den Medikamenten** erobert. Nicht zuletzt den Antibiotika ist es zuzuschreiben, dass sich unsere Lebenserwartung in den letzten 150 Jahren beinahe verdoppelt hat. Auch wenn Antibiotika, von möglichen Allergien abgesehen, meist gut verträglich sind, so sollten sie nur **nach strenger Indikation** verschrieben werden, um der Resistenzbildung entgegenzuwirken. Nimmt ein Patient ein Antibiotikum, so unterscheidet dieses aber nicht zwischen körperfremden und körpereigenen Bakterien. Bereits nach drei bis vier Therapietagen kann schon ein Drittel der natürlichen Darmflora abgetötet sein. Dies hat massive Auswirkungen auf das Immunsystem.

Zudem entwickeln viele Patienten während oder nach der Therapie eine Diarrhoe, da sich Bakterien, die normalerweise durch die Darmflora zurückgedrängt werden, nun leichter vermehren können. Vor allem **Menschen über 65 Jahren** leiden häufig unter

einer AAD. Nicht alle Antibiotika haben das gleiche Risiko und auch Dosierung, Darreichungsform und Dauer der Einnahme haben einen Einfluss. Die gute Nachricht ist, dass eine antibiotikaassoziierte Durchfallerkrankung reversibel sein kann, wobei ein weiterer Therapiezyklus mit Antibiotika hier sehr nachteilige Effekte hat.

Die rechtzeitige prophylaktische Verwendung von probiotischen **Milchsäurebakterien** kann die Schwere einer AAD signifikant reduzieren. Probiotika sind meist gut verträglich, dürfen aber bei immunsupprimierten Patienten nicht angewendet werden. Man geht zunehmend davon aus, dass es sinnvoll ist, mehrere probiotische Bakterienstämme zu kombinieren. Die Probiotika sollten ergänzend zur Antibiotikatherapie mit einem Zeitabstand von 2 - 3 Stunden eingenommen werden. Für einen guten Erfolg empfiehlt es sich, die Milchsäurebakterien noch 4 Wochen nach der Beendigung der Antibiotikatherapie weiter zu nehmen.



Acidophilus forte

60 Kapseln
Art.Nr.: 7403118
PZN (A): 5461042
PZN (D): 17944194



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



Pollen-Alarm

Alle Jahre wieder: das Immunsystem spielt verrückt

Fast jeder freut sich über den Frühling. Nach der Kälte des Winters wird es zunehmend warm und die Natur mit all ihrer Pracht erwacht zu neuem Leben. Doch des einen Freud ist des anderen Leid. Mit dem Aufblühen der Pflanzen, Bäume und Sträucher beginnt eine schwere Zeit für die Pollen-Allergiker, der Beginn der Pollensaison wird eingeleitet.

Die Pollenallergie, landläufig als **Heuschnupfen** bezeichnet, ist eine saisonale Überreaktion auf gewisse Eiweißbestandteile bestimmter Pollen. Man geht davon aus, dass in Österreich etwa ein Viertel der Bevölkerung unter einer Allergie leidet und die **Zahl ist im Steigen begriffen**. Litten früher hauptsächlich Kinder und Jugendliche unter einem Heuschnupfen, so sind es nun auch immer mehr Erwachsene, bei denen erstmals eine Pollenallergie festgestellt wird. Nicht zuletzt ist auch die Umweltverschmutzung daran beteiligt, denn durch hohen CO₂-Ausstoß kommt es nicht nur zum Klimawandel (milderes Klima bedeutet längere Pollensaisonen), sondern auch zu einem direkten Einfluss, denn das CO₂ wirkt bei manchen Pflanzen wie ein Dünger aus der Luft und begünstigt somit die Pollenproduktion. Außerdem werden die Pollen durch Luftschadstoffe „aggressiver“. Man hat festgestellt, dass die Pollen in Ballungsgebieten mehr allergieauslösende Eiweiße und andere entzündliche Substanzen enthalten als in ländlichen Gegenden.

Beim ersten Kontakt mit einem körperfremden Eiweiß erfolgt die Sensibilisierung des Immunsystems, Symptome gibt es meist noch nicht. Bei jedem **neuerlichen Kontakt** erinnert sich das Immunsystem und es beginnt rasch die Aktivierung der Abwehrmechanismen mit der Freisetzung bestimmter Substanzen wie z. B. Histamin. Die Sekretbildung in der Nase wird verstärkt, es kommt zu Juckreiz, Niesattacken und verstopfter Nase. Besteht lange Zeit ein Heuschnupfen, dann verlagert sich dieser häufig von der oberen Etage (Nase) in die untere und es kommt zur Verengung der Bronchien und zum **allergischen Asthma**. Der Heuschnupfen ist also nicht, wie ein Nicht-Pollen-Allergiker meinen könnte, nur eine „lästige

Angelegenheit“, sondern kann durch den Etagenwechsel schwerwiegende Folgen haben. Neben der Nase sind auch sehr häufig die Augen betroffen. Es kommt zu Bindehautentzündung mit Juckreiz, vermehrtem Tränenfluss, Brennen und Rötung. Meist sind beide Augen betroffen. Dies ist ein diagnostisches Unterscheidungsmerkmal zur infektiösen Bindehautentzündung, die meist nur ein Auge betrifft. Die Diagnose des Heuschnupfens wird vorerst durch eine Anamnese gestellt. Im Rahmen des Gespräches wird erkundet, zu welcher Jahreszeit der Schnupfen auftritt. Damit erlauben sich dann Rückschlüsse auf die Art des Pollens. Der Verdacht einer Pollenallergie wird anschließend mit einem Allergietest erhärtet.

Kreuzallergie

Unter einer Kreuzallergie versteht man das Auftreten von allergischen Symptomen, selbst wenn man nicht in Kontakt mit dem Allergen gekommen ist. Hier antwortet der Körper auch allergisch auf Eiweißkomponenten, die dem **Hauptallergen sehr ähnlich** sind. Birkenpollenallergiker reagieren beispielsweise oft zusätzlich allergen auf Steinobst, vorzugsweise Äpfel. Man bezeichnet die Kreuzallergie auch als pollenassoziierte Lebensmittelallergie. Ein anderes Beispiel ist die Allergie auf Ragweedpollen (Ambrosia). Diese Patienten reagieren oft auch allergisch beim Verzehr von Bananen oder Melonen.

Wie wird eine Allergie behandelt?

Es gibt mehrere Möglichkeiten und die wichtigste ist natürlich das **Meiden des Allergens**. Dies ist bei einer Pollenallergie natürlich nicht so leicht möglich. Es gibt Medikamente, die die Allergiesymptome

mildern oder verhindern. Dazu gehören die Antihistaminika und das Cortison. Diese werden in Form von Tabletten, Augen- und Nasentropfen oder Salben verabreicht. Bevorzugt wird lokal therapiert.

Eine andere Therapieform ist die **Hypo-sensibilisierung**. Hierbei wird versucht, in das immunologische Geschehen so einzugreifen, dass die Symptome der Allergie abgeschwächt werden. Mit einer stetig steigenden Allergenmenge wird der Körper trainiert, damit er lernt, das Allergen zu tolerieren. Gerade bei Kindern hat sich die Hyposensibilisierung als sehr gute Methode erwiesen.

Alternative Behandlungsmethoden zielen auf eine **Regulation des Immunsystems** ab. Es gibt verschiedenste Pflanzen, die das Immunsystem harmonisieren, d. h. ein zu schwaches Immunsystem stärken und überschießende Reaktionen eindämmen. Auch dem Schwarzkümmelöl wird diese Wirkung nachgesagt. Neben der Immunharmonisierung ist auch eine abschwellende, entzündungshemmende, schleimlösende Wirkung der Pflanzen hilfreich. Manche schwören auf die **Verwendung von Honig**. Da sich im Honig auch geringe Pollenmengen befinden, kann der regelmäßige Honiggenuss zu einer natürlichen Desensibilisierung führen. Wichtig ist dabei, dass regionaler Honig verzehrt wird, denn nur dieser enthält den Pollen, auf den man allergisch reagiert. Es gibt auch die Möglichkeit, mit Hilfe von Akkupunktur oder Homöopathie das allergische Geschehen in den Griff zu

bekommen. Da Stress Heuschnupfen-Symptome verstärken kann, sind **Entspannungstechniken** wie Yoga, Meditation, autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation angezeigt.

Tipps für Pollen-Allergiker

- täglich die Haare vor dem Schlafengehen waschen
- täglicher Kleidungswechsel
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- die Fenster geschlossen halten
- lüften am besten nur an belastungsarmen Tagen
- bei starkem Pollenflug und bei windigem Wetter nicht ins Freie gehen
- Im Freien eine Sonnenbrille tragen



Espara

Schwarzkümmel-Öl BIO

100 ml

Art.Nr.: 7403064

PZN (A): 5409774

PZN (D): 16955221

Anti-Pollen Alchemistische Essenz

30 ml

Art.Nr.: 7101502

PZN (A): 4039938

PZN (D): 10001437



Lebensstilmedizin

Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Die Lebensstilmedizin umfasst die Prävention und Therapie von Erkrankungen, die durch den Lebensstil bedingt sind (den sogenannten Zivilisationskrankheiten oder Wohlstandskrankheiten). Ernährungsmedizin, Bewegungsmedizin und psychosoziale Maßnahmen sollen die typischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen bzw. therapieren.

Die präventive Lebensstilmedizin ist wichtiger denn je, denn Studien belegen, dass die beste „Therapie“ von **chronischen Erkrankungen** die Reduktion der Risikofaktoren ist. So kann z. B. durch eine Ernährungsumstellung, Bewegungstherapie und Gewichtsreduktion eine bereits bestehende Diabetes-Typ-2-Erkrankung bei fast der Hälfte der Patienten rückgängig gemacht werden, ohne dass eine medikamentöse Behandlung notwendig wäre.

Menschen mit einer Zuckererkrankung Typ 2 leiden an einer **Insulinresistenz**. Es wird zwar Insulin produziert, dieses aber in zu geringer Menge oder es wirkt nicht mehr ausreichend an den Zielzellen. Diese Form des Diabetes mellitus wird nicht nur durch genetische Veranlagung, sondern vor allem auch durch Übergewicht und damit Verfettung der Organe und der Muskulatur hervorgerufen. Vor allem hohe Fettanteile in Leber und Bauchspeicheldrüse wirken sich negativ aus. Kalorienreduzierte Kost und **ausreichend Bewegung** können die Insulinempfindlichkeit wieder verbessern. Die Aussicht darauf, den sogenannten

Alterszucker auch ohne Medikamente oder Insulinspritzen in Griff zu bekommen, ist eine gute Motivation, am Lebensstil etwas zu ändern.

Doch nicht nur Diabetes ist eine „Lebensstil-Erkrankung“, auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. So zeigen z. B. Studien, dass 90 Prozent aller Schlaganfälle durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Bewegungsmangel, ungünstige Blutfettwerte, Übergewicht, Diabetes, Alkohol und ungesunde Ernährung bedingt sind.

Mit Hilfe von **Gesundenuntersuchungen** werden solche Risikofaktoren erkannt. Im Rahmen der Lebensstilmedizin wird dann versucht, diese Risiken zu minimieren und nicht mit Hilfe von Medikamenten die Symptome zu behandeln. Ein Vorteil nicht nur für den Patienten, der damit weniger Nebenwirkungen in Kauf nehmen muss, sondern auch für das Gesundheitssystem, denn die Therapie chronischer Erkrankungen verschlingt Unsummen an Geldern.



Zimt-Nopal

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



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

Komplementärmethoden

Körperpsychotherapie

Die körperorientierte Form der Psychotherapie beschäftigt sich gleichwertig mit den unterschiedlichen Ebenen menschlichen Erlebens. Die geistige, seelische und körperliche Ebene wird je nach Bedarf in der Therapie erfahrbar gemacht, um der Komplexität des menschlichen Seins gerecht werden zu können. Dies erleichtert das Erreichen von langfristigen Ergebnissen.

Im Feld der Körperpsychotherapie gibt es unterschiedlichste Methoden und Verfahren: Entspannungsverfahren, sporttherapeutische Angebote (z.B. Bogenschießen, Boxen), bewegungstherapeutische Methoden (Tanztherapie, Feldenkrais, Qi Gong u.v.m.).

Alle zielen darauf ab, die Körperwahrnehmung zu erhöhen und dem Klienten die Möglichkeit zu geben, sich selbst und seine Welt besser zu verstehen.

Der Austausch kognitiver Gedanken reicht oft nicht aus, um länger anhaltende Ergebnisse zu erzielen. Das liegt u.a. auch daran, dass Klienten oft jahrelang an diesen **Kognitionen/Außenfassaden** gearbeitet haben. Diese bieten Sicherheit und Schutz; sind aber auch oft Ursache für deren seelische Schmerzen.

Die Aufdeckung destruktiver Persönlichkeitsmuster ist daher entscheidend, um sich der **inneren Welt und Wahrheit** bewusst zu werden. Ein Mensch, der nicht weiß, warum er etwas denkt oder wer er/sie glaubt zu sein, kennt sein emotionales Feld nicht und kann es daher auch nicht verändern.

Unter der Voraussetzung, dass eine innere Motivation da ist, können mit Hilfe von gezielter Aufmerksamkeit auf den Körper, hinderliche Angst-, Traumata- und systemische Muster erforscht, gespürt und im besten Fall integriert werden. Damit wird der Weg frei für neue Entscheidungen und eine individuelle Lebensgestaltung erst möglich. Die meisten meiner Patienten leben in vorgegebenen Strukturen: Funktionieren müssen, Erwartungen erfüllen, den Mustern der Familie folgen, Leistungsdruck und Vieles mehr. Die Lebendigkeit bleibt da oft auf der Strecke.

In der Körperpsychotherapie bewegt sich der Körper durch den Raum. Meist zeigen sich dabei schon unbewusste Strukturen,

die durch Rhythmen, Bodenwege und Körperhaltungen ausgedrückt werden. Mit jedem Schritt ist es somit möglich, die eigene Wahrheit zu spüren - im Hier und Jetzt.

Im Laufe des Prozesses können unterschiedlichste Muster gespürt und im besten Fall auch aufgelöst werden. Ich arbeite mit **gezielter Aufmerksamkeit** und Wahrnehmung auf mehreren Ebenen gleichzeitig: Verstand, Körper, Geist. Durch die Aufmerksamkeit des Klienten ausschließlich auf sich, kann Annahme, Loslassen, Selbstvertrauen und volle Potentialentfaltung geschehen.

Um Klienten zurück zum Fühlen ihrer meist unterdrückten Emotionen zu führen, werden Elemente aus Achtsamkeit, Bewegung und Atmung kombiniert.

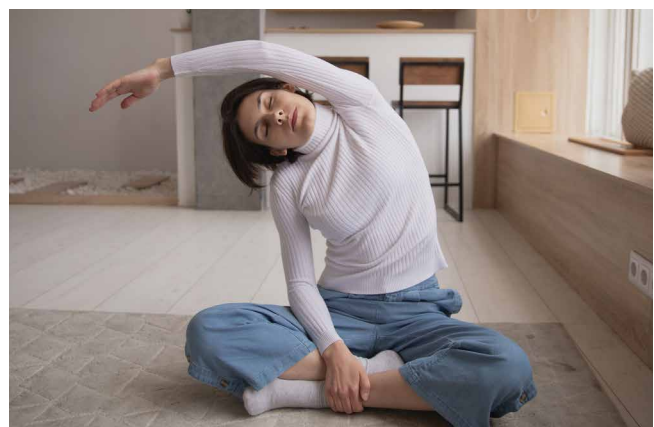
Meine Methoden können **interessant sein** für Menschen mit: Depressionen, Angststörungen/Zwängen, Somatoformen Störungen, Sucht, Traumata, Bindungs- und Beziehungsstörungen, Burn Out/Bore Out.

Alexandra Plüschke

Praxis für Körperpsychotherapie

Steinweg 10, 36037 Fulda

www.koerperpsychotherapiefulda.de





Heimisches Superfood

Gesund, günstig, nachhaltig

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nah liegt? Superfood ist in aller Munde, doch meist denkt man dabei nicht an Lebensmittel bei uns zu Hause, sondern eher an Samen und Früchte aus weit entfernten Ländern. Wieso glauben wir, dass diese besser und gesünder sind als unsere Früchte? Weil das Fremde lockt? Unsere neue Serie soll zeigen, wie gut unser heimisches Super-Food ist.

Unter Super-Food, einem trendigen Marketing-Begriff, werden Lebensmittel zusammengefasst, die einen **besonderen gesundheitlichen Nutzen** haben. Nun stellt sich die Frage, worauf beruht dieser besondere gesundheitliche Nutzen? Zu Beginn unserer neuen Serie möchten wir daher vorerst auf die Inhaltsstoffe pflanzlicher Lebensmittel eingehen, denn sie begründen die Wirkungen, die manchen Lebensmitteln nachgesagt werden.

Zu den **Inhaltsstoffen**, die besonders der Gesundheit zuträglich sind, gehören in erster Linie die Vitamine und Mineralstoffe, die Bitterstoffe, die Antioxidantien, die essentiellen ungesättigten Fettsäuren und viele andere sekundäre Pflanzenstoffe. Und hier erkennt man schon, dass diese Inhaltsstoffe mitnichten nur „exotischen“ Früchten vorbehalten sein werden, sondern sicherlich auch in unseren heimischen Pflanzen zu finden sind.

Sehen wir uns diesmal die **Mineralstoffe** näher an. Mineralstoffe sind lebenswichtige Vitalstoffe, die man mit der Nahrung zuführen muss. Mineralstoffe sind meist, anders als die Vitamine, gegen die häufigsten Zubereitungsmethoden unempfindlich. Durch langes Kochen können sie jedoch aus der Nahrung gelöst werden und gehen verloren, wenn das Kochwasser nicht verzehrt wird. Mineralstoffe sind Verbindungen, die der Körper als Baustoff benötigt (Calcium für den Knochen, Jod für die Hormone) und für das korrekte Funktionieren des Stoffwechselgeschehens. Es würde natürlich den Umfang dieses Magazins sprengen, würden wir jeden Mineralstoff nun näher beschreiben, daher hier nur eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten. Calcium ist ein Baustein für unsere

Knochen und Zähne und spielt eine Rolle bei der Blutgerinnung sowie der Muskel- und Nervenfunktion. Eisen braucht man für die Blutbildung, das Immunsystem, die Energieproduktion und als Sauerstoffspeicher. Kalium ist ebenso für die Energieproduktion wichtig, außerdem auch für das Herz-Kreislauf-System, die Muskelfunktion, den Wasserhaushalt und das Nervensystem. Magnesium spielt eine bedeutende Rolle zur Vorbeugung von Stresssymptomen und Krämpfen und ist unerlässlich für das Herz-Kreislauf-System. Selen stärkt das Immunsystem, hilft bei der Entgiftung und ist ein wichtiges Antioxidans. Zink hilft ebenso bei der Entgiftung und wird für Haut, Haare und Nägel sowie für das Immunsystem, die Insulinproduktion, das Wachstum und die Wundheilung benötigt.

Unter den vielen heimischen Super-Foods haben wir uns im Teil 1 dieser neuen Serie für die Brennnessel entschieden. Aufgrund ihrer Brennhaare, die viele mit unangenehmen Erinnerungen verbinden, führt sie leider ein Schattendasein als „Unkraut“, das aus dem Garten verbannt wird. Das sollte geändert werden, denn die **Brennnessel ist eine Powerpflanze**. Sie liefert eine Unmenge an Vitalstoffen und darunter auch sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Auch wenn sie das ganze Jahr über geerntet werden kann, so stellt sie doch vor allem im Frühjahr ein wichtiges Lebensmittel dar.

Man findet die Brennnessel auf jedem Boden, vor allem in der Nähe menschlicher Behausungen. Man sammelt am besten die frischen und jung nachgewachsenen **Triebspitzen** (das ganze Jahr über möglich) und die **Brennesselsamen**, die man im Juli und August grün und im September und Oktober als reife braune Samen ernten kann. Auch

die **Wurzel** wird verwendet. Die Brennnessel ist ein wahres Kraftpaket. Sie enthält in etwa 30 Mal mehr Vitamin C, 50 Mal mehr Eisen und 25 Mal mehr Magnesium als Kopfsalat. Dies sind aber noch nicht alle Vitalstoffe, die *Urtica*, so der lateinische Name, liefert. Sie enthält Phosphor, Kalium, Kalzium, Silizium, Mangan, die Vitamine A, E, K, B2, Carotinoide, Flavonoide und Gerbstoffe.

Die Brennnessel wirkt **harntreibend**, abschwellend, entzündungshemmend, stoffwechselaktivierend und blutreinigend. Die **Blutbildung** wird angeregt, die Leber und die Niere gestärkt. Bei Eisenmangel oder Problemen mit der Eisenaufnahme eignet sich die Brennnessel hervorragend. Auch die Abwehrkräfte profitieren von der Brennnessel. So wie die Pflanze selbst aufrecht und standhaft (schwer zu vertreiben) ist, so richtet sie auch uns auf und sorgt dafür, dass wir zentriert und bei uns bleiben. Die Brennnessel kann nicht nur als Tee getrunken werden, sondern als Lebensmittel in vielen Rezepten Anwendung finden. Für unsere gesunde Rezeptseite (18) haben wir zwei Brennnessel-Rezepte für Sie gesucht: eine Suppe und einen Auflauf mit Brennnessel.

Die **Samen** der Brennnessel sind wahre Energiebomben. Sie wirken stark aphrodisierend und **beleben den gesamten Organismus**. Man kann sie direkt aufs Butterbrot geben, in Salaten und Smoothies verwenden oder auch beim Backen z. B. von Brot.

Die Brennnessel ist aber nicht nur für den

Menschen wichtig, sondern auch für die Tiere. Weiß man, dass **Schmetterlinge** wie Admiral, kleiner Fuchs und Pfauenaugen völlig auf die Brennnessel als Nahrungspflanze angewiesen sind, dann überlegt man vielleicht, ob man dieses „Unkraut“ nicht doch im Garten stehen lässt.

Die wichtigsten Einsatzgebiete der Brennnessel sind:

- Entwässerung, Entschlackung
- Stoffwechselaktivierung
- Blutreinigung
- Frühjahrsmüdigkeit
- Abwehrstärkung
- Nieren- und Blasenentzündung
- Gicht und Muskelrheuma
- Ödeme
- unterstützend bei Prostatabeschwerden und Blasenleiden



Espara

Spargel-Brennnessel

60 Kapseln
Art.Nr.: 7402258
PZN (A): 4267473
PZN (D): 10770650



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

KINDER BRAUCHEN EIN ZUHAUSE



75 Jahre
PRO JUVENTUTE

SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT
SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



Aktinische Keratose

Nicht ungeschützt in die Sonne gehen

Die aktinische Keratose ist eine Schädigung der Haut, die durch langjährige intensive Einwirkung der Sonne (UV-Strahlung) vor allem im Gesicht und am Hals entsteht. Typisch sind rötliche bis bräunliche Hautflecken mit weißen Schuppen. Aktinische Keratosen können in ein Plattenepithelkarzinom (Spinaliom) übergehen, daher bezeichnet man sie als Präkanzerosen.

Die aktinische Keratose, auch als Lichtkeratose, solare oder senile Keratose bezeichnet, tritt vor allem bei hellhäutigen Menschen auf, insbesondere, wenn sie leicht Sonnenbrand bekommen. Nach jahrelanger Sonnenexposition entstehen schuppige rötliche oder rotbraune **Hautveränderungen** vor allem an Hautpartien, die normalerweise nicht von Kleidung bedeckt sind. Die Ekzeme fühlen sich rau an und verursachen typischerweise keinen Juckreiz und keine Schmerzen. Daher werden sie meist lange nicht bemerkt. Auch wenn der Hautausschlag zunächst eher ein kosmetisches Problem darstellt und nicht gefährlich ist, so kann sich über die Jahre daraus eine Krebserkrankung entwickeln: das Plattenepithelkarzinom, auch als Strahlenkrebs oder Spinaliom bezeichnet.

Daher ist es wichtig, Hautveränderungen, auch wenn sie vermeintlich harmlos erscheinen, **immer ärztlich abklären** zu lassen. Verfärbungen, Schuppungen, Verhärtungen oder Knoten der Haut sollten immer vom Hautarzt abgeklärt werden. Oft sind es tatsächlich nur harmlose Veränderungen,

aber es ist wichtig, diese von Frühstadien einer bösartigen Erkrankung zu differenzieren.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Erkrankungshäufigkeit stark zu. Am meisten sind die 60-70jährigen davon betroffen. Besonders viele Erkrankungsfälle gibt es auch bei Menschen, die im Freien arbeiten. Experten gehen davon aus, dass die Erkrankungsfälle steigen werden.

Als Hautkrebsvorstufe, die nicht von selbst heilt, müssen aktinische Keratosen behandelt werden. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die etwaig vorhandenen Krebszellenvorstufen zuverlässig zu entfernen. Dazu zählen u. a. Salben mit Vitamin A-Säure oder Salizylsäure, die photodynamische Therapie, die Vereisung, die Abschabung.

Damit es erst gar nicht zur aktinischen Keratose kommt, muss übermäßige Sonneneinstrahlung vermieden werden. Personen, die sich sehr viel in der Sonne aufhalten, sollten unbedingt die Haut mit entsprechender Kleidung bzw. einem **Sonnenschutzmittel** mit hohem Lichtschutzfaktor schützen.



Espara

Beta-Carotin Sonnenfit

30 Kapseln
Art.Nr.: 7402067
PZN (A): 3890537
PZN (D): 05030744



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



Gänseblümchen

Eine unterschätzte Heilpflanze

Gänseblümchen sind allgegenwärtig und das führt vielleicht dazu, dass wir sie mehr oder weniger übersehen. Dabei sind die Gänseblümchen wahre Kraftpflanzen mit vielen Heilwirkungen. Sie blühen nahezu das ganze Jahr über, gehören zu den Korbblütlern und galten bei den Germanen als heilige Pflanze. In der Volksmedizin wurde das Maßliebchen bei verschiedensten Erkrankungen eingesetzt.

Man verwendet die Blätter und Blüten für Tees, Tinkturen oder kann das Gänseblümchen auch als Frischpflanze essen, z. B. im Salat, als Brotbelag oder Bestandteil von grünen Suppen. Die Blüten sind auch eine hübsche Dekoration für Kräuterbutter. Das Gänseblümchen ist **reich an Magnesium, Vitamin C und Eisen**. Ein Tee aus den Blättern des Maßliebchens, so wird es auch genannt, enthält unter anderem Bitterstoffe. Diese regen den Appetit und den Stoffwechsel an, fördern die Verdauung und helfen bei Frühjahrsmüdigkeit. Für eine **Frühjahrskur** wichtig sind auch die blutreinigenden und harntreibenden Eigenschaften dieser Blume. Sie gilt als Leberheilpflanze und mildert Arthrose und Gicht. Zudem festigt das Gänseblümchen das Bindegewebe. Die im Maßliebchen enthaltenen Saponine machen es zu einem Hustenmittel und die Gerbstoffe tragen zur Entzündungshemmung und antimikrobiellen Wirkung bei. Auch schmerzlindernde und wundheilungsfördernde Eigenschaften sind bekannt.

Äußerlich angewandt kann Gänseblümchen-Tee Ausschläge lindern, unreine Haut klären und hartnäckige Wunden heilen. Ist

man in der Natur unterwegs, so hat man mit dem Gänseblümchen ein nahezu überall vorhandenes Notfallmittel bereit: ein Brei aus den Blättern und Blüten hilft bei Insektenstichen, Prellungen, Verstauchungen und Wunden. Gänseblümchen können bei Verletzungen ähnlich wie die Arnika eingesetzt werden.

Das Gänseblümchen heilt nicht nur äußere Wunden, sondern auch Verletzungen im **seelischen Bereich**. Man wird von innen her aufgerichtet, um gestärkt und mit neuem Mut vorwärts zu gehen.

Die wichtigsten Wirkungen zusammengefasst:

- blutreinigend und harntreibend
- stoffwechselanregend
- appetitanregend
- wundheilungsfördernd
- entzündungshemmend und immunstärkend
- auswurffördernd
- antimikrobiell



Espara

Gänseblümchen Alchemistische Essenz

30 ml

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

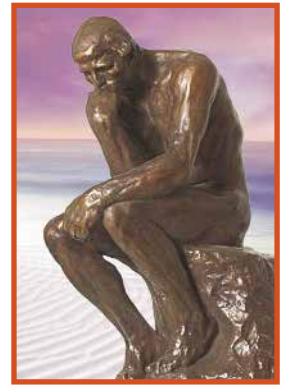


Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

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 auf Seite 18.



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. FLASCHEN | ... | SCHMERZEN |
| 2. BALL | ... | REGEL |
| 3. TIER | ... | KARTE |
| 4. BILDER | ... | TITEL |
| 5. FEUER | ... | BODEN |

Kopfrechnen

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

- | |
|--------------------------------|
| $2 \times (4 + 2) - 5 = \dots$ |
| $9 + 3 - 3 \times 4 = \dots$ |
| $5 \times 4 - 4 + 3 = \dots$ |
| $13 - 2 - 5 \times 2 = \dots$ |
| $3 \times 4 - 11 + 5 = \dots$ |

Sinn & Bild

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

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

S	E	A	I	C	Z	M	N
O	D	R	S	M	G	B	

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

J	H	B	K	O	B	G	R
E	Z	M	N	W	Ü	I	



Rezepte mit heimischem Superfood

Die Brennnessel – das kraftvolle Frühlingsgemüse

In dieser und einigen weiteren Ausgaben widmen wir uns dem heimischem Superfood. Bei uns wächst Vieles mit Powercharakter, da ist es im Grunde nicht notwendig, Super-Lebensmittel aus Übersee zu importieren. Die Brennnessel ist ein solches heimisches Superfood. Sie liefert enorm viele Vitamine und Mineralstoffe und steht im Frühling oder besser gesagt das ganze Jahr über ausreichend zur Verfügung.

Brennnessel-Suppe

Zutaten (4 Personen):

2 Schüsseln frisch gepflückte Brennnessel-Spitzen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stange Lauch, 2 große Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, Schlagobers, 1 ½ l Gemüsebrühe

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch andünsten, Brennnesseln und in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben und kurz mitdünsten. Anschließend die in Würfel geschnittene Kartoffel zugeben, mit Brühe auffüllen und ca. 20 min. köcheln lassen. Pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und etwas Schlagobers unterziehen.



Brennnessel-Auflauf

Zutaten (4 Personen):

500 g Brennnesseln, 1 Zwiebel, etwas Butter, 125 ml Gemüsebrühe, 4 EL Mehl, 125 ml Obers, Parmesan, Salz, Pfeffer, Oregano, Muskat, 4 Eier, 0,125 ml Schlagobers, 80 g geriebener Hartkäse, 6 EL Semmelbrösel

Zubereitung

Die Brennnesseln kurz blanchieren. Die Zwiebel in der Hälfte der Butter anrösten und mit Suppe aufgießen. Dann die Brennnesseln zugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Muskat deftig würzen und kurz aufkochen. Anschließend vom Herd nehmen und ein paar Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Dotter, Schlagobers, Mehl und halben Hartkäse gut vermengen und anschließend unter die Brennnesselmasse rühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Diese Masse nun in eine befettete Auflaufform füllen und mit Brösel, Butterflocken und restlichem Käse (etwas Parmesan und Hälfte des Hartkäse) bestreuen. Im Rohr bei 200° C ca. 30 min. backen.

Dazu reicht man am besten einen Blattsalat.

AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Brückenwörter

1. FLASCHEN - **HALS** - SCHMERZEN
2. BALL - **SPIEL** - REGEL
3. TIER - **WELT** - KARTE
4. BILDER - **BUCH** - TITEL
5. FEUER - **HOLZ** - BODEN

weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar

Kopfrechnen

- $$2 \times (4 + 2) - 5 = 2 \times (6) - 5 = 7$$
- $$9 + 3 - 3 \times 4 = 9 + 3 - (12) = 0$$
- $$5 \times 4 - 4 + 3 = (20) - 4 + 3 = 19$$
- $$13 - 2 - 5 \times 2 = 13 - 2 - (10) = 1$$
- $$3 \times 4 - 11 + 5 = (12) - 11 + 5 = 6$$

Klammern zuerst, dann die Punkt vor den Strichrechnungen

Sinn & Bild

1. BOGEN

- Pfeil und Bogen
- Regenbogen
- einen Bogen fahren

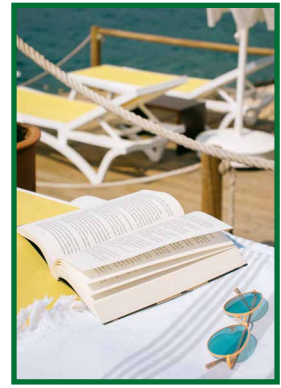
2. GEWÜRZ

- kochen mit Gewürzen
- Gewürzpflanze Basilikum
- Gewürznelke

Unsere Buchempfehlungen

Für genüssliche Lesestunden im Urlaub

Auch diesmal sind die Empfehlungen bunt gemischt. Zum einen ein Buch, das uns auf eine faszinierende Reise durch Körper und Geist mitnimmt und uns meditative Techniken lehrt. Dann ein Ratgeber, der uns zu mehr Fitness trotz sitzender Bürotätigkeit verhilft und ein Ratgeber zur Herstellung herrlichster Getränke für ein genussvolles Trinken. Viel Vergnügen beim Lesen!



Denke, was dein Herz fühlt von Wolf-Dieter Nagl

Wolf-Dieter Nagl versteht es als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose wie kein anderer, heilsame Brücken zwischen Medizin und Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität sowie den bewussten und unterbewussten Kräften des Geistes zu schlagen. Er veranschaulicht den Einfluss der Gedanken und Emotionen auf unser Leben.

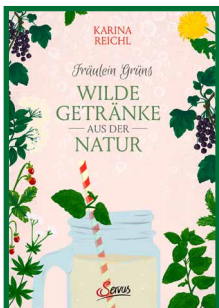
Kneipp Verlag, ISBN 3708808002



Bleib fit im Homeoffice von Rocco Eichholz

Die neue Arbeitswelt bietet viele Möglichkeiten, seine Arbeit vor dem Bildschirm zu erledigen. Wenn man täglich mehrere Stunden sitzend am Computer verbringt, sind Nacken- und Rückenschmerzen vorprogrammiert. Das Buch gibt Tipps zur Verbesserung des Arbeitsplatzes und liefert zahlreiche Sofortübungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Südwest Verlag, ISBN 3517100781



Wilde Getränke aus der Natur von Karina Nouman alias Fräulein Grün

In ihrem Buch zeigt uns die Bloggerin und Kräuter-Therapeutin, wie man Pflanzen sammeln und anbauen, ernten und verarbeiten kann. Mit den einfachen Rezepten in diesem DIY-Buch ist es ein Leichtes, gesunde Getränke selbst zuzubereiten. Milchshakes, Kräutersirupe, „Infused Water“ und Vieles mehr. Es gibt kreative Ideen für das ganze Jahr.

Servus Verlag, ISBN 3710402751

G'SUNDE INFO



Diabetes Risikofaktor für Darmkrebs

Darmkrebs ist die weltweit dritthäufigste Krebsart. Liegt ein Darmkrebs in der Familie vor, so steigt das Risiko für andere Familienmitglieder, ebenfalls daran zu erkranken. Nun hat man festgestellt, dass auch die Zuckerkrankheit einen Risikofaktor für diese Krebsart darstellt, unabhängig vom Alter des Erkrankten. Treten beide Risiken gemeinsam auf (Krebserkrankung in der Familie und Diabetes), dann verstärkt das die Gefahr noch. Daher ist es wichtig, dass Diabetiker frühzeitig die Möglichkeiten zur Darmkrebsfrüherkennung wahrnehmen.



Mary's Meals

Eine Schale Getreide verändert die Welt



Amar ist zwölf Jahre alt und träumt davon, Lehrer zu werden. Er besucht mit seiner Schwester die St. Mary's Schule in Chetma, einem kleinen Dorf im ostindischen Bundesstaat Jharkhand. Amars Familie hat ein kleines Feld gepachtet, wo sie Reis anbaut, um irgendwie über die Runden zu kommen. Als wir Amar kennenlernen, ist er gerade dabei, Reissetzlinge zu pflanzen.

In Chetma ist die Covid-19-Situation ernst. Es gibt weder Testmöglichkeiten noch eine Gesundheitsversorgung für Erkrankte. Überall herrscht Angst vor einer nächsten Welle der Pandemie. Aber Covid-19 ist nicht die einzige Sorge von Amar und seiner Familie, denn eine Trockenperiode gefährdet die Reisernte. „Wir wissen nicht, ob die Reispflanzen die Trockenheit überstehen werden“, erklärt uns Amar. Glücklicherweise bekommt er Lebensmittel von Mary's Meals. Die Essensrationen, die er während der Schulschließungen in seiner Schule abholen kann, ernähren nicht nur ihn, sondern seine ganze Familie. „Wir sind Mary's Meals sehr dankbar“, gesteht Amars Mutter.

„Es ist die Vision von Mary's Meals, dass jedes hungernde Kind eine tägliche Mahlzeit am Ort seiner Ausbildung erhält“, erklärt Dr. Christian Stelzer, Arzt für Allgemeinmedizin und ehrenamtlich Vorstand von Mary's Meals Österreich. „Berichte wie jener über Amar sind eine besondere Motivation, uns weiterhin mit ganzer Kraft für die Umsetzung dieser Vision einzusetzen.“

Nahrung und Bildung gelten heute als Schlüssel bei der Überwindung von Hunger und Armut, weshalb Mary's Meals in 20 der ärmsten Länder der Welt für Schulkinder im Einsatz ist. Mit Spendengeldern werden Grundnahrungsmittel vor Ort gekauft und von freiwilligen Helfern, in erster Linie den Müttern der Kinder, zu einem nahrhaften Brei zubereitet. Dadurch ist es Mary's Meals möglich, mit nur 18,30 Euro ein Kind ein ganzes Schuljahr lang mit täglichen Mahlzeiten zu ernähren.

Heute erreicht Mary's Meals mit seinem Ernährungsprogramm über 2 Millionen

Kinder. Für viele von ihnen sind die Schulmahlzeiten das einzige Essen am Tag. Es ermöglicht ihnen den Schulbesuch und schenkt ihnen die Chance auf eine bessere Zukunft.

„All das ist nur möglich dank des unermüdlischen Einsatzes vieler Helfer weltweit und besonders auch in Österreich“, ist Christian Stelzer überzeugt. „Wenn auch über 2 Millionen Kinder durch Mary's Meals derzeit zu essen bekommen, so gibt es Millionen weitere, die darauf warten, eine Schulmahlzeit zu erhalten. Wir stehen erst am Anfang.“

Informationen zu aktuellen Projekten und relevante Fragen finden Sie auf der Website: www.marysmeals.org

Kontakt Österreich: info@marysmeals.at
+43 664 88933572

Spenden: Mary's Meals - Schulernährung für hungernde Kinder
IBAN: AT02 3236 7000 0004 7779

Kontakt Deutschland: info@marysmeals.de
Spenden: Mary's Meals Deutschland e. V.
IBAN: DE42 3706 0193 4007 3750 13

Spenden sind steuerlich absetzbar.

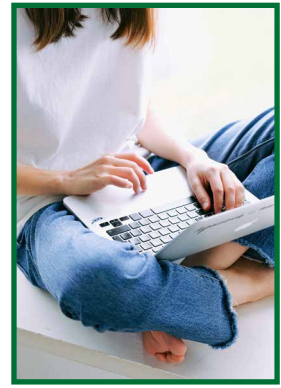


Kinder in den ärmsten Ländern der Welt haben mehr Angst vor dem Hunger als vor Covid-19.

Nachhaltigkeit

Welche Tipps hat das www zu bieten

Damit auch unsere Enkerl und Urenkerl noch in einer halbwegs intakten Umwelt aufwachsen können, sind wir gefordert, unser Denken, Sein und Handeln zu ändern. Doch wie – was kann der Einzelne schon tun oder bewirken? Dass dies nicht mehr als Ausrede herhalten kann, sieht man beim Blick ins world wide web. Es gibt eine Vielzahl von Informationen, die uns alle zeigen, dass jeder einen wichtigen Beitrag leisten kann.



Nachhaltigkeit ist lebbar

Mitarbeiter der Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ stellen nachhaltige und für den Alltag gut brauchbare Tipps und Informationen zusammen. Die Seite liefert eine reichhaltige Sammlung an Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten für einen verantwortungsvollen Lebensstil. Denn sie sind überzeugt, wenn wir unsere tägliche Routine ändern, verändert sich auch unser Denken und wir können „einfach-gut-leben“!

www.wir-leben-nachhaltig.at



Newsletter zum Thema Nachhaltigkeit

Das Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus hat eine Seite zum Thema Nachhaltigkeit ins Leben gerufen. Hier kann man sich über gängige Themen informieren und sich für einen Newsletter anmelden, um mit wertvollen Tipps und Mitmach-Aktionen am Laufenden zu bleiben. Es geht vor allem darum, regionalen Lebensmitteln den Vorzug zu geben und Alternativen für weitgereistes Super-Food zu finden.

www.nachhaltigkeit.at



Blog „Livelifegreen“ von Alex

Livelifegreen möchte euch mit auf meine Reise in ein nachhaltigeres Leben und achtsameres Handeln nehmen. Mein Leben soll bewusster werden! Mein Leben soll grüner werden! Jeden Tag ein bisschen mehr, denn ich bin überzeugt, dass jeder etwas bewirken kann. Auch kleinste Projekte können ein Zeichen setzen und alles beginnt immer mit dem ersten Schritt! Hier findet man wirklich alles, also reinschauen und loslegen.

www.livelifegreen.de

G'SUNDE INFO



Fischkonsum schärft Sehsinn

Einfluss der Ernährung während der Schwangerschaft

Eine fischreiche Ernährung unterstützt die Hirnentwicklung sowie die Ausbildung des Sehapparates von Ungeborenen. Die im Fisch enthaltenen langkettigen ungesättigten Fettsäuren helfen bei der Bildung jener Nervenzellen, die für den Sehapparat, besonders für die Netzhaut, von Bedeutung sind. Auch das Entstehen von Synapsen, die für die Kommunikation zwischen Nervenzellen und Nervensystem zuständig sind, ist von diesen Fettsäuren abhängig.



Schlafhygiene

Was man für guten, erholsamen Schlaf tun kann

Der Schlaf nimmt etwa ein Drittel unserer Lebenszeit ein und der Körper braucht ihn, um sich regenerieren zu können. Auch unser Gehirn braucht den Schlaf, um Erlebtes zu verarbeiten. Während des Schlafens ist unser Organismus keineswegs in einem „Sparmodus“, er arbeitet einfach anders als in der Wachphase. Guter Schlaf sorgt dafür, dass wir leistungsfähiger, schlauer und konzentrierter sind.

Die passende Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich und liegt meist im Bereich von 7 bis 8 Stunden. Für die Regeneration von Körper und Gehirn ist aber weniger die Dauer als viel mehr die Qualität des Schlafens wesentlich. Ein **regelmäßiger Schlafrhythmus** wäre sehr wichtig. Dass dies nicht immer möglich ist, ist klar. Aber man kann daran arbeiten und zum Beispiel am Wochenende nicht ewig im Bett bleiben, um damit den Rhythmus nicht zu stark durcheinander zu bringen. Guter, gesunder Schlaf braucht die passende Umgebung. Die Möglichkeit der Abdunklung, keine störenden Lichtquellen und ein **beruhigendes Ambiente** sind wichtig. Sind die Umgebungsgeräusche zu laut, können Ohrstöpsel hilfreich sein.

Die ideale Temperatur im Schlafzimmer ist individuell verschieden, sollte jedoch etwas niedriger sein als die sonstige Wohnraumtemperatur. Wer nicht bei geöffnetem Fenster schlafen kann oder will, sollte kurz vorher stoßlüften.

Vor dem Zubettgehen ist es hilfreich, entspannende Musik zu hören oder ein paar

Seiten zu lesen. So kommen die Gedanken zur Ruhe und hindern nicht am Einschlafen.

Smartphone oder Tablet sollten am besten nicht im Schlafzimmer sein oder zumindest ausgeschaltet oder im Flugmodus. Die Möglichkeit, jederzeit erreichbar zu sein, ist keine gute Voraussetzung für einen ruhigen, erholsamen Schlaf.

Kann man nicht einschlafen, dann bleibt man besser nicht wach im Bett liegen, sondern steht kurz auf, liest ein paar Seiten, meditiert oder man schreibt, wenn die Gedanken um die Aufgaben des nächsten Tages kreisen, eine „to do“ Liste.

Wer vor dem Zubettgehen zu viel isst oder trinkt, hat meist Probleme mit dem Einschlafen. Schlaffördernd wirken das altbewährte Hausmittel **Honigmilch** oder ein **Tee mit beruhigenden Kräutern**, wie z. B. Hopfen, Baldrian, Melisse, Johanniskraut, Lindenblüten. Und ein Tipp zuletzt: nach dem Licht abdrehen bewusst drei schöne Erlebnisse des Tages abrufen und sich dafür bedanken.

G'SUNDE INFO



Rückenschmerzen?

Bewegung ist die beste Therapie

Orthopäden und Unfallchirurgen empfehlen mehr Bewegung, wenn es darum geht, den Rücken zu stärken. Dabei ist es auch schon hilfreich, leicht umsetzbare Aktivitäten in den Alltag einzubauen. Dazu gehören z. B. Treppen steigen, statt den Aufzug zu benutzen oder manche Strecke zu Fuß zurückzulegen, anstelle mit dem Auto zu fahren. Für das gezielte Muskeltraining eignen sich Schwimmen, Nordic Walking und Pilates.

ORF

NACHBAR

IN NOT

HILFE FÜR DIE UKRAINE

NACHBARINNOT.ORF.AT
ORF TELETEXT SEITE 681
SPENDENKONTO:
AT 21 2011 1400 4004 4003



Melatonin-Produkte von

Espara

Melatonin 5mg

60 Kapseln

Art.Nr.: 7402081
PZN (A): 3957402
PZN (D): 09608909



Melatonin 1mg Spray

30 ml

Art.Nr.: 7402104
PZN (A): 3957425
PZN (D): 11050449

Melatonin 1mg

60 Kapseln

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



Melatonin 3mg

60 Kapseln

Art.Nr.: 7402098
PZN (A): 3957394
PZN (D): 09608890



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern