



Ausgabe 2/2022

BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

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

AKTUELL



8

Heilkräftige Pflanzen

SERIE



10

Heimisches Superfood

LEXIKON



16

Meteorismus



Augenheilkunde in der Naturheilpraxis

von Frauke Struck-Haas • Seite 4

Augenheilkunde in der Naturheilpraxis

Die **Therapie von chronischen Augenerkrankungen** stellt ein Stiefkind in den Naturheilpraxen dar. Die **Makuladegeneration (AMD)** ist dabei die Hauptursache der Erblindung bei Patienten, die über 50 Jahre alt sind.

THEMA
4



Heilkräftige Pflanzen gegen Bakterien und Pilze

Viele Pflanzen haben **antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften** oder stärken die Abwehrkräfte, damit der Organismus sich gegen die Eindringlinge zur Wehr setzen kann.

AKTUELL
8



Heimisches Superfood

Super-Food wird gleichgesetzt mit exotischen Früchten, die enorm viele und **hochwirksame Pflanzenstoffe** enthalten. Dabei hat aber auch unsere **heimische Pflanzenwelt** enorm viel zu bieten z. B. durch enthaltene Antioxidantien.

SERIE
10



Deutsche Stiftung Meeresschutz

Seit 2007 setzt sich die Deutsche Stiftung Meeresschutz für lebendige, intakte Meere ein. Sie kämpft mit gezielten Initiativen und Kampagnen **gegen Überfischung, Tiefseebergbau und Zerstörung von marinen Ökosystemen**.

SOZIALES
12



Rezepte mit heimischem Superfood

Rote Rübe, Rote Bete oder Rahner - mehrere Namen für das heimische und jetzt saisonale Superfood. Sie ist **reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen**. Grund genug, sie in den Speiseplan einzubauen.

G'SUNDES ECK
14



Meteorismus

Etwa 10 bis 30 Prozent der Erwachsenen leiden unter **Blähungen**. Für die Betroffenen stellt dies eine erhebliche Belastung dar. Meist ist der Meteorismus, so der medizinische Begriff für Blähbauch, aber völlig harmlos.

LEXIKON
16



Buch-Tipps

Sie haben einen fixen Platz in unseren Magazinen - die Buchtipps. Es gibt eine Fülle von **informativen, hilfreichen und interessanten Büchern**. Es ist gar nicht so einfach, sich hier für eine Empfehlung zu entscheiden.

BUCH-TIPPS
19



Bockshornklee

Bereits in der Antike wurde der Bockshornklee als Gewürz und zu Heilzwecken verwendet. Er gilt als **wertvolles Stärkungsmittel** und wird in der **Rekonvalenz** empfohlen sowie zur Verbesserung des Allgemeinbefindens.

LEXIKON
20



Yin Yoga

Yin Yoga gehört zu den **ruhigen, passiven Arten des Yoga**. Sie spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an und **die Ganzheit des Menschen** wird dabei in den Vordergrund gestellt.

SERIE
21



Gundelrebe

Kaum einer kennt sie, obwohl diese Pflanze eine **wertvolle Bereicherung für die Hausapotheke und die Küche** ist. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe sowie die schleimlösenden Saponine.

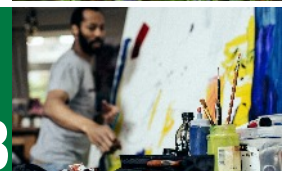
LEXIKON
22



Kunst und Erkenntnis

Kunst ist ja nun wirklich nicht eine Aufforderung, dem entsprechenden „Künstler“ auch Bewunderung oder Anerkennung entgegen zu bringen. Es ist eigentlich und vielmehr eine **Begegnung mit sich selbst**.

FEUILLETON
23



Sehr geehrte Leser!

Wo bleibt sie – die Normalität?

Unser Leben ist aus den Fugen geraten – und die ganze Welt, so scheint es uns, steht Kopf. Nicht nur Corona - und all seine Begleiterscheinungen - macht uns Kopfzerbrechen, auch der unsägliche Krieg mit allen seinen Gräueln und Auswirkungen macht uns Angst. Wir fühlen uns machtlos und sind es zum großen Teil auch. Doch Angst ist ein schlechter Begleiter.

Nutzen wir die kommende ruhigere Zeit, um uns auf uns selbst zu besinnen. Auf das, was uns guttut, auf das, was wirklich wichtig ist und zählt im Leben. Der Winter wäre dazu die richtige Zeit, wenn wir nicht auch hier von Weihnachten zu Schifahren und sonstigem Freizeitstress hetzen würden. **Entschleunigung und Achtsamkeit** sind die Schlagwörter, die es nun braucht. Für uns selbst, unsere Mitmenschen und die Welt an sich.

Unser Titelthema hat diesmal eine **Gastautorin** geschrieben, die sich in ihrer **Naturheilpraxis** viel mit dem Thema Augenheilkunde beschäftigt.

Unsere neue Serie zum Thema „**heimisches Superfood**“ widmet sich in der 2. Ausgabe

den **Antioxidantien**, jenen kraftvollen Wirkstoffen, die den Freien Radikalen den Kampf ansagen und im Speziellen der Powerfrucht unserer Wälder: der Heidelbeere. Diverse Lexikonartikel, das gesunde Rezept und natürlich die Gehirn-Jogging-Aufgaben dürfen ebenso wieder nicht fehlen.

Wir wünschen Ihnen trotz aller Sorgen eine gute und angenehm stille Zeit sowie ein kräftiges Immunsystem, um gesund durch den Herbst und Winter zu kommen.

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.



Augenheilkunde in der Naturheilpraxis

Ein Beitrag der Therapeutin Frauke Struck-Haas

Die Therapie von chronischen Augenerkrankungen stellt ein Stiefkind in den Naturheilpraxen dar, obwohl alleine in Deutschland ca. 4,5 Millionen Menschen an der Makuladegeneration (AMD) und ca. eine Million am Glaukom erkrankt sind. Die AMD ist die Hauptursache der Erblindung bei Patienten, die über 50 Jahre alt sind, gefolgt vom Glaukom und der diabetischen Retinopathie mit jeweils 16%.

Etwa jeder dritte Mensch, der das 75. Lebensjahr überschritten hat, ist an einer **Makuladegeneration (AMD)** erkrankt, jeder 20. wird erblinden. Das sind alarmierende Zahlen. Für viele Patienten, die von ihrem Augenarzt die Diagnose erhalten: „Sie sind an einer Makuladegeneration erkrankt“, ist diese Botschaft ein riesengroßer Schock. Die **Angst vor der Erblindung** ergreift Besitz vom Patienten. Bei der Makuladegeneration (AMD) werden zwei Formen unterschieden: die **trockene AMD** und die **feuchte AMD**.

Für die **trockene Makuladegeneration** gibt es auf dem schulmedizinischen Sektor keine adäquate Therapie. Patienten wird empfohlen, die Augen vor Sonnenlicht zu schützen und Nahrungsergänzungspräparate für die Augen einzunehmen. Sehhilfen, Vergrößerungslupen und Lesegeräte können im Anfangsstadium unterstützend eingesetzt werden.

Für die **feuchte Makuladegeneration** gibt es hingegen sehr wohl eine schulmedizinische Therapie.

Um aber den naturheilkundliche Therapieansatz und dessen Wirkung bei einer Makuladegeneration zu verstehen, müssen wir uns erst mal vergegenwärtigen: Welche **physiologischen Aufgaben** hat die Makula und wodurch entsteht eine Makuladegeneration?

Die Makula lutea – Der Gelbe Fleck

Die **Makula lutea** ist auch unter dem Begriff der Gelbe Fleck bekannt. Sie liegt im Zentrum der Netzhaut, ist ca. 2mm² groß und enthält nur Zapfenzellen.

Das Zentrum der Makula bildet die **Sehgrube**, eine Vertiefung in der Netzhaut. Hier ist die Dichte der Zapfenzellen am größten (6 Millionen), deshalb wird sie auch als **Ort des schärfsten Sehens** bezeichnet. Die Zapfen liefern uns die Informationen über die **Farben**. Die Zapfenzellen in der Makula wandeln das einfallende Licht in elektrische Signale um, die über den Sehnerv zum Gehirn weitergeleitet werden. Die winzige Makula ermöglicht uns zu lesen, Details aus Bildern zu differenzieren, Gesichter und



Weinraute Compositum Alchemistische Essenz 30 ml

Art.Nr.: 7101908
PZN (A): 5645196
PZN (D): 18113638



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



Farben zu erkennen. Nimmt die Helligkeit ab, erkennen wir nur noch Formen, Umrisse und Grautöne. Hierdurch werden andere Lichtsinneszellen aktiviert: die Stäbchenzellen (ca. 120 Millionen). Sie befinden sich in der Peripherie der Makula und auf der übrigen Netzhaut. **Stäbchenzellen ermöglichen uns das Nachtsehen oder Dämmerungssehen.**

Für die Versorgung der Lichtsinneszellen ist die **Aderhaut** zuständig. In der Aderhaut fließen ca. 18 ml Blut pro Sekunde. Die Lichtsinneszellen haben eine enorm große Stoffwechselaktivität. Durch die Umwandlung von Licht in elektrische Signale entstehen Abbauprodukte des Sehprozesses. Diese werden über Venolen abtransportiert. Solange die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff sowie der **Abtransport der entstehenden Stoffwechselprodukte** funktioniert, ist das Auge gesund.

Die Makuladegeneration

Die Makuladegeneration ist eine **degenerative Erkrankung der Netzhautmitte** und beginnt mit der trockenen AMD. Aufgrund von Durchblutungsstörungen kleinster Gefäße der Aderhaut werden die Lichtsinneszellen der Netzhaut nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Stoffwechselprodukte des Sehprozesses nicht mehr im notwendigen Umfang entsorgt. Dadurch entstehen **Ablagerungen in**

der Netzhaut, die auch unter dem Begriff **Drusen** bekannt sind. Die Degeneration der Lichtsinneszellen ist nun ein schleicher Prozess. Oft wird die AMD vom Betroffenen erst gar nicht bemerkt, weil das bessere Auge die Fehlfunktion kompensiert. Erst im fortgeschrittenen Stadium oder wenn das zweite Auge ebenfalls betroffen ist, treten die ersten Symptome auf. Es kommt zu einer **langsamen Sehverschlechterung des zentralen Sehens**, die aber beständig voranschreitet. Das periphere Sehen bleibt meist erhalten.

Die Feuchte Makuladegeneration

Grundvoraussetzung für das Entstehen einer feuchten AMD ist die trockene AMD.

Um der Sauerstoff- und Nährstoffunterversorgung der Lichtsinneszellen entgegen zu wirken, bildet der Körper Wachstumsfaktoren. Bei 15 % der Patienten, die an einer trockenen AMD erkrankt sind, kommt es nun zum Wachsen neuer, krankhafter Gefäße von der Aderhaut durch die Bruch'sche Membran in die Netzhaut. Diese gutgemeinte Rettungsaktion unseres Körpers kann leider sehr negative Auswirkungen haben. Durch das Gefäßwachstum kommt es zu einem **Verdrängungsmechanismus der Lichtsinneszellen**, im extrem ungünstigen Fall sogar zur **Netzhautabhebung**. Zudem sondern die neu gebildeten Gefäße Flüssigkeit ab, die zerstörend auf die Rezeptoren wirkt. Das dadurch entstehende Ödem verstärkt die Netzhautabhebung.

Die Gefäßwände sind nicht sehr stabil. Im ungünstigsten Fall kommt es zu **Einblutungen in die Netzhaut**. Dies ist ein schwerer Notfall und es besteht die Gefahr der sofortigen Erblindung! Die feuchte AMD kann viel schneller zum Verlust des zentralen Sehfelds führen als die trockene.

Das Hauptaugenmerk vieler Therapieformen der feuchten AMD liegt auf der **Eindämmung des krankhaften Gefäßwachstums**. Könnte die Gefäßneubildung eingedämmt bzw. gestoppt werden, muss sich der Patient darüber im Klaren sein, dass die trockene AMD weiterhin besteht und damit ebenfalls die Sauerstoff- und Nährstoffunterversorgung sowie die Ablagerungen. Daher wird

der Körper immer wieder versuchen, die Netzhaut durch neu wachsende Gefäße zu versorgen.

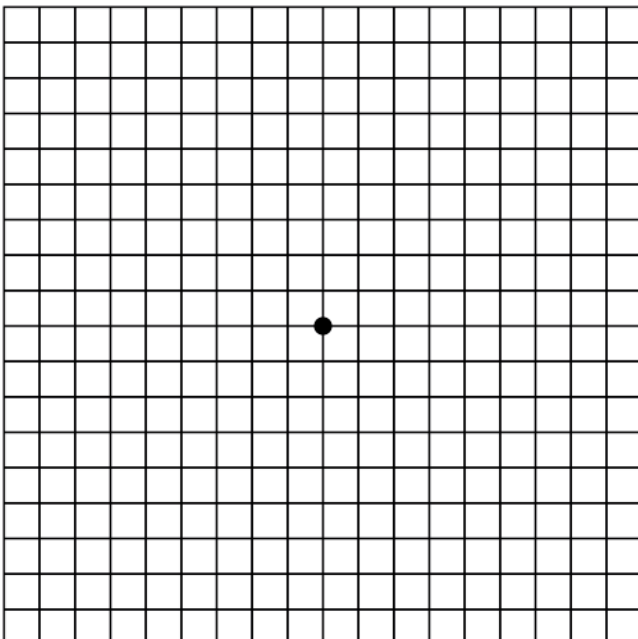
Die ersten Anzeichen (Beschwerden) für eine Makuladegeneration sind:

- der Patient benötigt, um Lesen zu können, immer bessere Lichtverhältnisse
- Erhöhte Blend-Empfindlichkeit – besonders abends beim Autofahren
- Verminderte zentrale Sehschärfe. Details aus Bildern oder von Gesichtern werden nicht mehr richtig wahrgenommen (Bsp.: die Uhr wird erkannt, aber nicht die Ziffern)
- Gerade Linien erscheinen wellenförmig, verbogen
- Farben erscheinen blass, verwaschen
- Im fortgeschrittenen Stadium ist Lesen nicht mehr möglich. Der Verlust des zentralen Sehens beeinträchtigt das Leben des Patienten sehr

Amsler-Gitter-Test

Bei diesem Test zur **Selbsterkennung einer AMD** müssen Sie ein Auge verschließen und mit dem anderen Auge den schwarzen Punkt in der Mitte fixieren.

Der Test wird für beide Augen getrennt durchgeführt. Wichtig ist, dass Sie Ihren **normalen Leseabstand**, in der Regel etwa 30-40 cm, einhalten. Falls Sie im Alltag eine **Lesebrille** benötigen, müssen Sie diese für



den Test aufsetzen. Mit dem geöffneten Auge schauen Sie nun ruhig auf den Punkt in der Mitte des Gitters und achten auf folgende Effekte:

- Sind die Linien gerade? Oder erscheinen sie verzerrt, gewellt, verbogen oder doppelt?
- Ist das Amsler-Gitter klar oder verschwommen?
- Sehen Sie Löcher oder leere Stellen im Gitter?
- Sehen Sie graue Schleier oder Schatten auf dem Bild?
- Ist der Punkt in der Mitte klar zu erkennen oder verschwindet er?
- Fehlen dem Gitter ein oder mehrere Ecken?
- Sind alle Quadrate gleich groß?

Sollten Sie bei sich einen oder mehrere Effekte beobachten, bitte unverzüglich den **Augenarzt** aufsuchen.

Risikofaktoren für eine Makuladegeneration

Neben **unausgewogener und einseitiger Ernährung, hohem Cholesterinspiegel und Bewegungsmangel** ist es vor allem **starres Sehen**, das eine AMD begünstigt. Die tägliche Arbeit am Computer, viel Fernsehen und Computerspiele führen dazu, dass die Augen kaum bewegt werden und die Augenmuskeln inaktiv bleiben. Dadurch wird das Auge schlechter durchblutet. Auch seelischer Stress, Nikotin, Alkohol und manche Medikamente können sich negativ auswirken. Starke Sonnenlichteinstrahlung ist ebenfalls ein Risikofaktor.

Neben allgemeinen Vorbeugemaßnahmen wie gesunder Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Blutdrucksenkung etc. sind **Augenbewegungsübungen** hilfreich. Diese fördern die Durchblutung, wodurch die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung sowie der Abtransport von Stoffwechselprodukten verbessert wird.

Viele Makulapatienten versuchen zudem über die Zufuhr von Nahrungsergänzungprodukten mit **Lutein und Zeaxanthin** die Lichtsinneszellen der Makula zu schützen.

Naturheilkundliche Therapien

An den Augen hängt ein ganzer Mensch. Sind die Augen erkrankt, ist dies der körperliche Ausdruck, welches uns auf eine **Disharmonie auf der Gefühls- und Geistesebene** hinweist. Ziel der naturheilkundlichen Behandlung ist es, alle drei Ebenen in die Therapie zu integrieren, um die Selbstheilungskräfte, den inneren Arzt, zu aktivieren. Hierfür bietet die Naturheilkunde viele ganzheitlich Ansätze. Die **Augen-Regulationstherapie** setzt sich aus vier unterschiedlichen Naturheilverfahren zusammen.

Das Fundament bildet die **Augenakupunktur**. **Psychologische Kinesiologie, Magnetfeldtherapie und ausleitende Verfahren aus der Phytotherapie** runden das Konzept der Augen-Regulationstherapie ab. In der Augen-Akupunktur haben sich zwei Systeme besonders bewährt: Die **Eciwo-Akupunktur** und die **Augenakupunktur nach John Boel**.

Die **ECIWO-Akupunktur** ist ein junges, effektives und nachhaltiges Akupunktursystem. Sie aktiviert das embryonal-genetische Programm des Körpers und gilt als **Regenerationstherapie**. Entdeckt wurde die zugrunde liegende ECIWO-Theorie vom chinesischen Biologen **Prof. Yinqing Zhang**. (1973; ECIWO=Embryo Contains Information of the Whole Organism).

Nach Prof. Zhang besteht der Körper aus vielen kleinen embryoähnlichen Strukturen, die miteinander vernetzt sind. In diesen

Strukturen bildet sich der ganze Körper ab. Durch die Akupunktur des Eciwo Systems vermag der Körper eine Regeneration anzukurbeln. ECIWOS befinden sich auf dem ganzen Körper. Für die Augen-Akupunktur werden folgende ECIWOS akupunktiert:

- im Gesicht (Augenbrauen)
- an den Händen
- an den Knien
- und an den Füßen

Basierend auf dem ECIWO-System, entdeckte John Boel, dass sich um jedes Gelenk ein weiteres Mikrosystem befindet. Diese **Reflexpunkte** stehen in direkter Verbindung mit verschiedenen Arealen des zentralen Nervensystems. Auch hierbei wird nur der Punkt akupunktiert, der sich nach vorheriger Diagnose zeigt.

Bei der Augen-Akupunktur hat es sich bewährt, diese zwei Mikrosysteme **in der Therapie von chronisch degenerativen Augenerkrankungen zu kombinieren**. Da die Durchblutungsstörungen bei der AMD im Vordergrund stehen, hat es sich bewährt, die Akupunktur mit einer **gepulsten Magnetfeld-Therapie** zu kombinieren.

Frauke Struck-Haas

Heilpraktikerin VFH

D-56379 Hömberg

www.frauke-struck-haas.de

info@frauke-struck-haas.de

Telefon: +49 2604 94 17 71

G'SUNDE INFO



Blinzeln entspannt die Augen

Aus der Konzentration „aufwachen“

Wer tägliche viele Stunden am Computer verbringt, kennt das Problem: **müde, rot unterlaufene und trockene Augen**. Wer konzentriert auf den Bildschirm blickt, blinzelt automatisch weniger.

Daher sollte man aktiv blinzeln, d.h. in regelmäßigen Abständen den Blick vom Bildschirm wenden und **mehrmals hintereinander blinzeln** – am besten 10 Sekunden lang.



Heilkräftige Pflanzen

Im Kampf gegen Bakterien und Viren

Gegen eine schwere Lungenentzündung können Pflanzen meist nichts ausrichten, aber bei leichteren Infekten kann man die natürlichen Kräfte, in Absprache mit dem Arzt/Therapeuten, nutzen. Viele Pflanzen haben antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften oder stärken die Abwehrkräfte, damit der Organismus sich gegen die Eindringlinge zur Wehr setzen kann.

Antibiotika können Leben retten, müssen aber nicht immer eingesetzt werden – schon **gar nicht, wenn es sich um eine Virusinfektion** handelt. Es gibt auch pflanzliche Antibiotika, das sind Stoffe, die die Pflanze bildet, um sich vor Fressfeinden zu schützen. **Pflanzliche Antibiotika** wirken wie synthetische Breitbandantibiotika gegen eine Vielzahl von Bakterien, aber eben schwächer. Daher sind sie bei leichten Infektionen anwendbar, bei akuten und schweren Infektionen nur unterstützend.

Der Vorteil pflanzlicher Antibiotika liegt darin, dass sich **keine Resistenzen** entwickeln. Zudem können sie lokal angewendet werden, wie z.B. die ätherischen Öle von Salbei oder Gewürznelke bei einer Zahntzündung. Auch schonen pflanzliche Antibiotika die **Darmflora**, denn sie werden bereits im Dünndarm resorbiert und gelangen so nicht in den Dickdarm, wo die nützliche Darmflora geschädigt werden könnte. Zudem wirken pflanzliche Antibiotika meist nicht nur gegen Bakterien, sondern **generell antimikrobiell** (auch gegen Viren und

Pilze). Viele antibiotische Pflanzen enthalten als wirksame Substanzen Senföolverbindungen oder sind reich an ätherischen Ölen.

Kapuzinerkresse

Die Kapuzinerkresse (lat. *Tropaeolum majus*) ist in Peru heimisch und wurde dort volksmedizinisch **gegen Wundinfektionen** verwendet. In der Kapuzinerkresse wurde ein antibiotisch wirksamer Komplex entdeckt, der sie nun zu einem wichtigen pflanzlichen Antibiotikum macht. Dieser Wirkstoffkomplex erfasst sowohl grampositive als auch gramnegative Bakterien. Auch gegen **Pilze und Viren** ist Kapuzinerkresse wirksam und die unspezifische Abwehr des Körpers wird angeregt. Hauptinhaltsstoff der Kapuzinerkresse sind die sogenannten Senfölglykoside. Ihre wichtigsten Einsatzgebiete sind **Atemwegsinfekte, aber auch grippale Infekte, Nasennebenhöhleninfektionen, Bronchitis und Pilzinfektionen**.

Meerrettich

Der Meerrettich oder Kren (*Armoracia rusticana*) hat eine aromatisch und scharf schme-



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Nase-frei 60 Kapseln

Art.Nr.: 7402876
PZN (A): 5226625
PZN (D): 16322941



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

ckende Wurzel. Die enthaltenen Senföolverbindungen und ätherischen Öle bekämpfen die Erreger von **Harnwegsinfekten und Atemwegen**. Aber nicht nur gegen Bakterien ist Kren wirksam, sondern auch gegen **Viren und Pilze**. Meerrettich ist reich an Vitaminen (unter anderem viel Vitamin C) und Mineralstoffen und wird verwendet, um die Abwehrkräfte im Kampf gegen Erkältungskrankheiten zu stärken. Seine Haupteinsatzgebiete sind **chronische Blasenentzündungen, Entzündungen der Atemwege** (Bronchitis, Nasennebenhöhlen).

Ingwer

Der Ingwer (*Zingiber officinalis*) stammt aus dem fernen Osten und gilt als hilfreiches Mittel bei **Übelkeit verschiedenster Ursachen**: Reiseübelkeit, Seekrankheit, Übelkeit nach Chemotherapie und Operationen. Ingwer hilft auch bei **Kopfschmerzen und Migräne**. Aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe wird er sowohl zur **Stärkung des Immunsystems** als auch zur unterstützenden Behandlung bei Erkältungskrankheiten verwendet. Die enthaltenen Scharfstoffe (Gingerole) heizen den Körper von innen her auf und fördern die Durchblutung. Dadurch haben es Krankheitserreger schwieriger, sich an Schleimhäuten festzusetzen. Ingwer hat auch **antibakterielle und antivirale Wirkung**.

Holunder

Der Holunder (lat. *Sambucus nigra*) erfreut sich großer Beliebtheit und wird sowohl zur **Stärkung der Abwehrkräfte** als auch zur

Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten empfohlen. Er wirkt entzündungshemmend und schweißtreibend und ist daher hilfreich bei fieberhaften grippalen Infekten. Die in den Holunderblüten enthaltenen **Flavonoide** stärken die Blutgefäße und wirken direkt gegen Viren. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Schleimstoffe und Vitamin C. Die im Spätsommer bis Herbst auftretenden Holunderbeeren sind besonders reich an Vitamin C und ein Holunderbeeren-Mus ist ein guter Immunkraftaktivator.

Salbei

Der Salbei (*Salvia officinalis*) ist ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, wird heute aber in allen Gärten angebaut. Er wirkt **antibakteriell, virustatisch, fungistatisch, antioxidativ, adstringierend, schweißhemmend und nervenausgleichend**. Die wohl bekanntesten Einsatzgebiete für Salbei sind Halsschmerzen und seine schweißhemmende Wirkung. Doch der Salbei kann wesentlich mehr – nicht umsonst stammt der Name Salbei vom lateinischen Wort „salvare = heilen“ ab. So wirkt er unter anderem magenstärkend und verdauungsfördernd. Salbei fördert den Stoffwechsel und hilft dadurch, Übergewicht abzubauen. **Phytoöstrogene** im Salbei helfen, Wechsel- sowie Menstruationsbeschwerden zu lindern.



bezahlte Anzeige



erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



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



Heimisches Superfood

Gesund, günstig, nachhaltig

Super-Food wird gleichgesetzt mit exotischen Früchten, die enorm viele und hochwirksame Pflanzenstoffe enthalten. Dabei hat aber auch unsere heimische Pflanzenwelt enorm viel zu bieten und nur „weil das Fremde lockt“, sollte man nicht auf das naheliegende vergessen. Zu den Inhaltsstoffen, die eine Frucht zum Super-Food machen, zählen z. B. auch die Antioxidantien.

Antioxidantien helfen unserem Körper, **gegen Freie Radikale** vorzugehen – aggressive Substanzen, die durch äußere Einflüsse (Umweltgifte, Medikamente, Sonnenlicht, Stress, Hochleistungssport, Zigarettenrauch etc.), aber auch im normalen Stoffwechselgeschehen (Energiegewinnung, Immunabwehr) entstehen und unschädlich gemacht werden müssen, da sie sonst Körperzellen angreifen und schädigen.

Den Freien Radikalen fehlt ein Elektron in ihrer chemischen Struktur und da dies ein instabiler Zustand ist, versuchen Sie, sich dieses Elektron irgendwo zu holen. Unser Körper hat so manche antioxidativen Systeme, die dafür Sorge tragen, dass Freie Radikale „entschärft“ werden. Sind sie jedoch in zu hoher Zahl vorhanden, können **Zellalterung und Zellentartung** die Folge sein. Antioxidantien in der Nahrung unterstützen die körpereigenen Mechanismen und tragen so zu einem „**Anti-Aging-Effekt**“ bei.

Eine zunehmende Zahl von fundierten wissenschaftlichen Studien belegt den Einfluss der Radikale bei den verschiedensten Krankheitsprozessen. 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 ...

Reich an Antioxidantien sind vor allem Beeren, die eine schöne, **kräftig-rote bis blau-violette Farbe** haben.

Heidelbeere

Heidelbeeren sind die Früchte des Heidelbeerstrauches, der eine Wuchshöhe bis zu 50 cm erreicht. Man kennt sie auch unter dem Namen **Blaubeere oder Schwarzbeere**. Der lateinische Name ist *Vaccinium myrtillus*. Die Heidelbeere gehört zu den Heidekrautgewächsen und man findet sie in schattigen Wäldern, auf Heiden und Mooren. Selbst in Höhen von 2.800 Metern können sie noch wachsen. Die Heidelbeeren sind zwar klein, aber oho – ein **Super-Food par excellence**. Die Heidelbeeren sind reich an Mineralstoffen (u.a. Chrom, Kalzium, Eisen, Mangan), Vitaminen, Carotinoiden, Flavonoiden und vieles mehr. An den Inhaltsstoffen besonders hervorzuheben sind:

Anthozyane (Anthozyanoside): Diese pflanzlichen Farbstoffe (Flavonoide) sind für die blaue Farbe der Heidelbeeren verantwortlich und gehören zur Gruppe der **sekundären Pflanzenstoffe**. Sie haben hervorragende antioxidative Eigenschaften und wirken dadurch zellschützend. Anthozyane sind aber nicht nur Antioxidantien, sondern verbessern auch die Gedächtnisleistung, beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv und fördern so die Durchblutung.

Ballaststoffe: unverdauliche Pflanzenteile in der Heidelbeere wirken sich positiv auf die Magen- und Darmgesundheit sowie auf den Blutfettspiegel aus.

Gerbstoffe: diese wirken antibakteriell und leicht entzündungshemmend

Vitamin C und E: auch diese Vitamine gehören zu den zellschützenden Antioxidantien



und tragen zur Stärkung des Immunsystems bei. Vitamin C kurbelt zudem die Kollagenproduktion an (positiv für die Haut und Schleimhäute).

Heidelbeeren wirken gegen Entzündungen, haben antimikrobielle Eigenschaften, stärken das Gehirn, beugen Demenz vor und hellen die Stimmung auf. Paracelsus empfahl sie zur Blutreinigung und als Allheilmittel für Herz, Magen und Darm. Frische Beeren sind hilfreich bei Verstopfung, die getrockneten Beeren hingegen können bei Durchfall eingesetzt werden.

Die in den Heidelbeeren enthaltenen **Pektine** unterstützen die Entgiftungstätigkeit und tragen zur Senkung erhöhter Blutfettwerte bei. Die Heidelbeere ist auch hilfreich bei erhöhtem Blutzucker. Sie fördert die **Ausscheidung von Insulin** und steigert so die Aufnahme von Blutzucker in die Körperzellen, wo er zur Energiegewinnung verwendet wird.

Die Blaubeere ist ein **Inbegriff für gesunde Augen** und wird seit eh und je als wirksames Mittel gegen Augenprobleme aller Art eingesetzt. Die antioxidativen Wirkstoffe der Heidelbeere schützen die Blutgefäße und Kapillaren in den Augen vor Schädigung und stabilisieren die kleinen Blutgefäße. Somit ist die Nähr- und Sauerstoffversorgung des Auges besser gewährleistet. Außerdem sind Anthozyanoside der Heidelbeere an der **Regeneration eines Netzhautpigmentes** beteiligt, das für die Anpassung des Auges ans Licht benötigt wird. Die Heidelbeer-Farbstoffe verringern die Ermüdbarkeit des Auges bei Dämmerung und unterstützen die Anpassungsfähigkeit des Auges bei grellem Licht. Besonders Personen mit Nachtblindheit, Lichtempfindlichkeit und anderen Augenstörungen sollten Heidelbeeren essen.

Auch Kulturheidelbeeren haben gesundheitsfördernde Eigenschaften aber bei weitem **nicht so konzentriert**, wie die wildwachsenden. Die Kulturheidelbeeren sind größer, aber der gesundheitsfördernde, blaue Farbstoff sitzt nur in der Schale. Das Fruchtfleisch selbst ist weiß.

Ein kleiner Tipp für Heidelbeer-Sammler: sie mögen keinen Kühlschrank und werden dadurch leicht bitter. Daher am besten gleich verarbeiten oder einfrieren. Sie eignen sich dafür sehr gut und können dann das ganze Jahr über zum Aufpeppen der Nahrung verwendet werden.



Heidelbeere

60 Kapseln

Art.Nr.: 7400544

PZN (A): 2713655

PZN (D): 00394370



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



Deutsche Stiftung Meeresschutz

Für die Vielfalt, gegen den Raubbau

Seit 2007 setzt sich die Deutsche Stiftung Meeresschutz/DSM für lebendige, intakte Meere ein. Sie verwirklicht Projekte zum Schutz von bedrohten Meerestieren und ihren Lebensräumen. Sie kämpft mit gezielten Initiativen und Kampagnen gegen Überfischung, Tiefseebergbau und Zerstörung von marinen Ökosystemen. Denn Meeresschutz geht uns alle an.

Die Zukunft der Menschheit ist unmittelbar mit dem Schicksal der Ozeane verknüpft. Sie geben uns Sauerstoff zum Atmen, Nahrung und Arbeit für mehr als ein Drittel der Menschheit. Sie sind Erholungsraum für viele Millionen Menschen. Gleichzeitig regulieren sie Wetter und Klima unseres Planeten, dämpfen die menschengemachte Klimakatastrophe.

Doch die Ozeane wanken, ihre Kraft ist erschöpft! In nur wenigen Jahrzehnten hat es der Mensch geschafft, den **größten Lebensraum unseres Planeten** bis an die Belastungsgrenze und darüber hinaus auszubeuten: **Überfischung, Übertourismus und Plastikvermüllung** sind nur einige der Ursachen.

Für lebendige Meere - Die DSM setzt sich für den Erhalt der Biodiversität ein: mit Projekten zum **Schutz bedrohter Meerestiere** wie Haie, Rochen, Delfine oder Meeresschildkröten, mit **Säuberungsaktionen gegen Müll im Meer**, mit dem Wiederaufbau von Korallenriffen oder der Renaturierung natürlicher CO₂-Speichersysteme wie Seegrasswiesen.

Meeresschutz ist auch Klimaschutz - Insbesondere Seegrasswiesen gelten als „**Wunderwaffe aus dem Meer**“ gegen die Klimakrise. Ihre CO₂-Speicherkapazitäten sind überwältigend,



übertreffen die von Wäldern an Land um ein Vielfaches.

Und so ist der **Erhalt von Seegrasswiesen im Mittelmeer** der Fokus des neuesten DSM-Projekts in Zusammenarbeit mit **Project Manaia** des österreichischen Meeresbiologen Manuel Marinelli. Das auch als Lunge des Mittelmeeres bekannte Neptungras droht zu verschwinden. „Mit der Erfassung der Bestände und Renaturierungsaktionen, bei denen sich auch Urlauber beteiligen können, wollen wir dem Schwund entgegenwirken“, erklärt DSM-Biologe Ulrich Karlowski.

Mit Kampagnen kämpft die DSM unter anderem gegen die grausame Haiflossenfischerei, gegen Walfang und die **Massaker an Delfinen** in Dänemark und in Japan.

Deutsche Stiftung Meeresschutz
www.stiftung-meeresschutz.org
info@stiftung-meeresschutz.org

Spendenkonto:

GLS Bank

IBAN: DE75 4306 0967 4111 0783 00

BIC: GENODEM1GLS

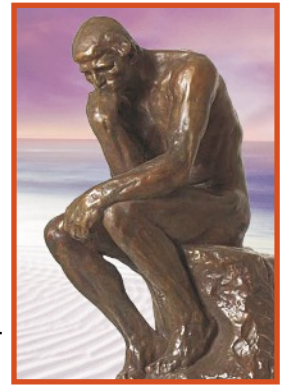
In Deutschland steuerlich absetzbar



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. ROT | | SÄURE | $12 \times 4 + 12 - 3 = \dots$ |
| 2. HALS | | MITTEL | $9 + 16 - 12 : 2 = \dots$ |
| 3. FUSS | | SPIEL | $3 \times 21 - 12 : 2 = \dots$ |
| 4. AUS | | KARTE | $14 \times 2 - 4 \times 3 = \dots$ |
| 5. LAUB | | KRONE | $22 - (5 - 3) \times 4 = \dots$ |

Sinn & Bild

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

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

Ö R S P V A E K T

N L N Q R S U M

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

O K B R F M U L T

D I F Ö R C H J



Rezepte mit heimischem Superfood

Rote Beete liefert im Winter Antioxidantien

Rote Rübe, Rote Bete oder Rahner – mehrere Namen für das heimische und jetzt saisonale Superfood. Die Knollen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen die Farbstoffe, die als Antioxidantien die Körperzellen vor Oxidation und damit Schädigung schützen. Grund genug, den Rahner in den Speiseplan einzubauen.

Rote Rüben Curry

Zutaten (4 Personen)

600 g Rote Rüben, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 1 EL Ingwer, 1 TL brauner Zucker, 3 TL Curry-Pulver, 250 ml Kokosmilch, 180 ml Gemüsesuppe, 4 EL Sonnenblumenkerne, Joghurt

Zubereitung

Rote Rüben, Zwiebel und Knoblauch schälen. Rüben vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren ca. 10 Minuten braten. Zucker untermischen und ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Rüben zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Curry-Pulver untermischen, mit Kokosmilch und Suppe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln. Sonnenblumenkerne trocken rösten. Nun den Curry anrichten, mit Joghurt, Sonnenblumenkernen und eventuell Koriander garnieren.

Dazu passt Couscous oder Basmatireis.

Rote Rüben Risotto

Zutaten (4 Personen)

600 g Rote Rüben (gekocht und geschält), 250 g Risotto-Reis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Glas Rotwein, 0,5 l Suppe, 2 EL Butter, 60 g Parmesan, 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rüben würfeln, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Butter andünsten. Rote Rüben zugeben und einige Minuten mitbraten, Reis einrühren. Wenn der Reis glasig ist, mit Rotwein ablöschen. Nach und nach die Suppe dazugeben, bis der Reis bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Parmesan einrühren und nochmals abschmecken.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Brückenwörter:

1. ROT - WEIN - SÄURE
 2. HALS - SCHMERZ - MITTEL
 3. FUSS - BALL - SPIEL
 4. AUS - LAND - KARTE
 5. LAUB - BAUM - KRONE
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

Kopfrechnen:

$$12 \times 4 + 12 - 3 = [48] + 9 = 57$$

$$9 + 16 - 12 : 2 = 25 - [6] = 19$$

$$3 \times 21 - 12 : 2 = 63 - 6 = 57$$

$$14 \times 2 - 4 \times 3 = 28 - 12 = 16$$

$$22 - (5 - 3) \times 4 = 22 - [2 \times 4] = 14$$

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

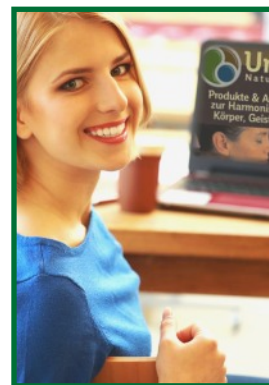
Sinn & Bild:

1. NASE
 - riechen mit
 - diese schneuzen
 - an der Fensterbank
2. DRUCK
 - Blei lettern
 - am Manometer
 - zerdrückt dadurch

Innere Verletzungen

Warum ist der Begriff so unbeachtet?

Der Begriff Trauma (griech.: Wunde) lässt sich als eine "seelische Verletzung" verstehen, zu der es bei einer Überforderung der psychischen Schutzmechanismen kommen kann. Als traumatisierend werden im allgemeinen Ereignisse wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen erheblicher psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt bezeichnet. (degpt.de)



Deutsche Traumastiftung

Die Deutsche Traumastiftung setzt sich für die **Verbesserung der Traumaversorgung durch Bildung und Forschung** sowie den Erfahrungsaustausch der Akteure im Bereich der Prävention und Behandlung psychischer und physischer Traumafolgestörungen ein. Wir möchten erreichen, dass Menschen mit psychischen und physischen Verletzungen zielgerichtet, umfassend und erfolgreich behandelt werden.

<https://www.deutsche-traumastiftung.de>



Akademie für Traumatherapie

Was ist ein Trauma und dessen Folgen, wie arbeitet und funktioniert Traumatherapie?

Mag. Romana Tripolt ist Psychologin, Psychotherapeutin, Entwicklerin von IBT – Integrative Bewegte Traumatherapie, Gründerin und Leiterin der Akademie für Traumatherapie in Wien, EMDR Supervisorin und EMDR Trainerin.

<https://traumatherapie.at>



Vom Rauschmittel zum Heilmittel

Die **psychedelikagestützte Psychotherapie** könnte dazu beitragen, den Tod vieler tausender Menschen zu verhindern und die enormen Kosten zu minimieren, die **die unterschiedlichsten Traumata** für eine Gesellschaft und für das Gesundheitssystem bedeuten, sowie auch Depressionen und Alkoholismus lindern. Doch die Drogen als Arzneimittel zuzulassen, ist langwierig und kompliziert.

<https://www.spektrum.de/news/psychedelika-vom-rauschkittel-zum-heilmittel/1856206>

G'SUNDE INFO



Fitness für die Best Ager

Kraft- und Balanceübungen vermindern Sturzgefahr

Ab dem 50. Lebensjahr nimmt das **Sturzrisiko** zu, denn Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit nehmen ab. Bereits jeder Dritte über 65 und jeder Zweite über 80 stürzt etwa einmal pro Jahr. Einfache **Gleichgewichts- und Krafttrainingsübungen** können das Risiko deutlich mindern.

So kann man z.B. folgende Übung einfach in die tägliche Routine einbauen: auf einem Bein stehend die Zähne putzen (obere Zahnreihe auf linkem Bein, untere Zahnreihe auf rechtem Bein).



Meteorismus

Was bei Völlegefühl und Blähbauch hilft

Etwa 10 bis 30 Prozent der Erwachsenen leiden unter Blähungen. Für die Betroffenen stellt dies eine erhebliche Belastung dar. Eine gewissenhafte Abklärung der Ursache ist notwendig, um eine eventuell zugrundeliegende organische Erkrankung rechtzeitig zu erkennen. Meist ist der Meteorismus, so der medizinische Begriff für Blähbauch, völlig harmlos.

Die häufigsten Auslöser für übermäßige **Ansammlung von Gas im Magen- und Darmtrakt** sind Verdauungsstörungen, bakterielle Fehlbesiedelung des Darmes, Entzündungen, Nahrungsmittelallergien und Medikamente. Besonders häufig kommt Meteorismus bei funktionellen Verdauungsstörungen wie dem Reizdarmsyndrom vor.

Die **Blähsucht** ist hier sogar eines der unangenehmsten Leitsymptome. Frauen sind deutlich häufiger von aufgeblähtem Bauch betroffen als Männer, vor allem vor und während der Menstruation. Im Laufe des Tages werden die Symptome stärker und verbessern sich über Nacht. Auch Stress kann zu einer Verschlimmerung der Symptomatik beitragen. Wesentlich seltener sind organische Erkrankungen wie Darmstenose, ein Tumor oder eine Leberzirrhose verantwortlich.

Zur Besserung der Symptomatik ist eine ballaststoffreiche Ernährung wichtig, um die Verdauung in Schwung zu bringen. **Dörrpflaumen**, über Nacht in Wasser eingeweicht und die Flüssigkeit vor dem Früh-

stück getrunken, sind ein wertvolles Hausmittel zur Vorbeugung von Verstopfung. Körperliche Betätigung zur Anregung der Darmtätigkeit, langsam essen und gründlich kauen, Verzicht auf kohlenstoffhaltige Getränke, Meiden von Hülsenfrüchten oder Kohl sowie von Zuckeraustauschstoffen sind ebenfalls empfohlen.

Karminative (blähungswidrige) Pflanzen sind reich an ätherischen Ölen und erleichtern das Aufstoßen nach der Nahrungsaufnahme, wodurch Gase entweichen können. Zudem lösen sie ein inneres Wärmegefühl aus. Karminativa tragen dazu bei, dass mehr Verdauungsenzyme produziert werden und verbessern so die Verdauungsvorgänge an sich. Sie haben **krampflösende und antimikrobielle Eigenschaften** und beeinflussen in gewisser Weise auch die **körpereigene Darmflora** positiv. Karminativ wirkende Pflanzen sind vor allem: Fenchel, Kümmel, Dill, Anis, Kamille, Engelwurz, Melisse und die Pfefferminze. Man kann aus diesen Pflanzen einen Tee zubereiten oder das ätherische Öl dieser Pflanzen verwenden.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espara

Magen-Darm

60 Kapseln

Art.Nr.: 7401916

PZN (A): 3477837 • PZN (D): 07553417

Kümmel-Sternanis

Compositum

Alchemistische Essenz

30 ml

Art.Nr.: 7101823

PZN (A): 4862394 • PZN (D): 14277521

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

Nährstoffreiche Böden

Die Grundlage für gesunde Lebensmittel

Der menschliche Organismus benötigt zur Aufrechterhaltung seiner Vitalfunktionen Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe. Dies alles findet er zum überwiegenden Teil in Gemüse und Obst. Voraussetzung dafür ist jedoch die richtige Bewirtschaftung der Böden. Auf Grund des fortschreitenden Klimawandels kommt es im Bereich von Nährböden zu einer dramatischen Veränderung zum Nachteil von Lebensmitteln.



Durch höhere Temperaturen und teilweise reduzierten und unregelmäßigen Niederschlägen **trocknen immer mehr Böden aus**. Durch Unwetter und Stürme wird diese trockene Erde dann verweht und die **nährstoffreichen Schichten** nehmen merklich ab.

Bekanntlich tragen **Kunstdünger, genmanipuliertes Saatgut und verstärktes Auftreten von Monokulturen** zusätzlich einen großen Teil dazu bei, dass die Erde sich nicht mehr in einem natürlichem Zyklus **erholen und regenerieren** kann.

Zusätzlich finden wir über verunreinigtes Wasser **Rückstände von Pestiziden, Antibiotika und div. anderen zahlreichen Giftstoffen** im Erdreich. Sinn und Zweck muss es sein, das Erdreich wieder in den Urzustand eines **natürlich ausgeglichenen Nährbodens** zu bringen.

Im **biophysikalischen Granulat**, das zu 100% aus Ton besteht, wird Wasser gespei-

chert. Auf Grund der molekularen Struktur mehr als in den meisten Bodenhilfsmitteln. Diese Feuchtigkeit wird gespeichert und in einem durchaus längeren Zeitraum nach Bedarf abgegeben.

Dieser Vorgang schafft ein für die Pflanzen optimales Klima und wirkt zusätzlich wärmeregulierend.

Mit Hilfe von biophysikalischen Schwingungen kann eine ursprüngliche Anordnung der Moleküle im Boden unterstützt werden. Danach stellen sich **die natürlichen Strukturen** wieder ein.

Dies ist die Voraussetzung für die Speicherung von Wasser, Nährstoffen und Mineralien, welche wiederum das Wachstum der Pflanzen fördert.

- bezahlte Anzeige -



INSTITUT FÜR NATURHEILUNG

Bioenergetik Bioresonanz Erblologische Zonen Radialthese und Handels GesmbH

Linzer Bundesstraße 101, 5023 Salzburg-Gnigl, Österreich

Telefon: +43 (0)662 94 14 39 - 0

if-natur.at | office@if-natur.at

Facebook & Instagram: @naturheilungundbioresonanz



Copyright © 2020 - 2022 Sandra Manuela Auer. str82earth®™ ist eine eingetragene Marke von Sandra Manuela Auer lizenziert an die Institut für Naturheilung Bioenergetik Bioresonanz Erblologische Zonen Radialthese und Handels GesmbH in Salzburg, Österreich. Alle Rechte vorbehalten.



str82earth



... für die Wünsche Ihrer Pflanzen

str82earth.at |   @str82earth

... für eine nachhaltig gesündere Umwelt



Wälder retten
heißt Leben retten.

GREENPEACE
wald.greenpeace.at

Petition:
SMS mit
WALD
an 54554*

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

Unsere Buchempfehlungen

Im Herbst und Winter gibt es viel Zeit zum Lesen

Sie haben einen fixen Platz in unseren Magazinen – die Buchtipps. Es gibt eine Fülle von informativen, hilfreichen und interessanten Büchern. Es ist gar nicht so einfach, sich hier für eine Empfehlung zu entscheiden. Diesmal sind es sehr unterschiedliche Themengebiete und sollte das für Sie passende Buch dabei sein, wünschen wir viel Freude beim Lesen.



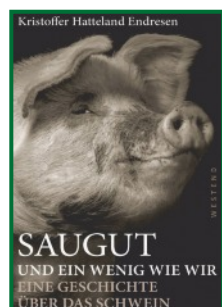
Der Zustand der Welt von Kurt de Swaaf

Kurt de Swaaf, geboren 1963 in den Niederlanden, ist Biologe und Wissenschaftsjournalist. In diesem Buch zieht er seine **Bilanz aus dem Bericht des Weltbiodiversitätsrates**. Er hat ihn anschaulich und spannend aufbereitet und erklärt uns, was bereits unwiederbringlich verloren ist und was wir noch retten könnten. Unser **Umdenken** vorausgesetzt.
Terra Mater Verlag, ISBN 3990550241



Diagnose Krebs von Dr. Angela Grigelat

Dr. Angela Grigelat ist Psychoonkologin, sie begleitet **Menschen, die an Krebs erkrankt** sind. Sie weiß, welche **seelischen Reaktionen** eine Krebserkrankung auslösen kann und welche Themen den Betroffenen unweigerlich begegnen. Daher hat sie dieses „Überlebensbuch für die Seele“ geschrieben, das Betroffene und ihre Angehörige unterstützt.
Ariston Verlag, ISBN 342420255X



Saugut und ein wenig wie wir von Kristoffer Hatteland Endresen

Der Autor ist dem Wesen und den **Geheimnissen des Schweins** auf den Grund gegangen – von der Geburt bis zur Schlachtung. Das Ergebnis ist eine Geschichte über Appetit und Abneigung, Fleisch und Moral und über die Frage, wo eigentlich die **Trennlinie zwischen Mensch und Tier** verläuft?
Westend Verlag, ISBN 3864893577

G'SUNDE INFO



Rissige Hände im Winter Ein Handbad aus Kamille und Öl hilft

In den Wintermonaten hat die dünne Haut an unseren Händen zu kämpfen. Heizungsluft und niedriger Feuchtigkeitsanteil der Luft beeinträchtigen **den natürlichen Schutzfilm unserer Haut**.

Geben Sie in einen halben Liter heißes Wasser 2 Beutel Kamillentee, 10 Minuten ziehen lassen und dann Beutel entfernen. Wenn der Tee eine angenehme Temperatur erreicht hat, 2 EL Olivenöl dazugeben und die Hände ca. 20 Minuten in das Bad tauchen. Danach die Hände nur vorsichtig abtrocknen.



Bockshornklee

Nahrungsmittel und Heilpflanze in einem

Der Bockshornklee ist im südlichen Europa, Afrika, im Nahen Osten sowie in Indien, China und Australien heimisch. In kleinen Mengen wird er in Deutschland und Frankreich angebaut und man findet ihn dort auch vereinzelt wild. *Trigonella foenum graecum* oder Griechisch Heu, wie der Bockshornklee ebenfalls genannt wird, ist vielseitig einsetzbar.

Bereits in der Antike wurde der Bockshornklee als Gewürz und auch zu Heilzwecken verwendet. Die alten Ägypter schätzten seine vitalisierende Wirkung und der Philosoph Sokrates hat seinen Schülern empfohlen, die Samen des Bockshornklees in Öl zu rösten und als **Kräftigungs- und Nervenmittel** zu verwenden.

Heutzutage werden in der **asiatischen, nordafrikanischen und südeuropäischen Küche** die Samen und Blätter vielfältig verwendet. So können z.B. die Blätter als Gemüse gegessen werden. Das Samenpulver wird in großen Mengen auch für die Herstellung von Gewürzmischungen eingesetzt. Unter anderem ist es ein typischer Bestandteil von Currypulvern.

Bockshornklee wirkt **appetitanregend, entzündungshemmend und schleimlösend, stoffwechsellanregend, blähungswidrig, antioxidativ und antimikrobiell**. Entsprechend vielfältig ist das Anwendungsgebiet. Man empfiehlt Bockshornklee bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Erkäl-

tungen, Haarausfall, Kreislaufbeschwerden und Ekzemen. Die Samen gelten als wertvolles **Stärkungsmittel** und werden in der **Rekonvaleszenz** empfohlen sowie zur Verbesserung des Allgemeinbefindens.

Auch bei **Schmerzzuständen und Stoffwechselerkrankungen** soll er hilfreich sein. Er hat eine harmonisierende Wirkung auf die Verdauungsorgane und wird auch stillenden Frauen empfohlen, um die **Milchbildung** zu fördern.

Die Nachfrage nach Bockshornkleesamen hat in den letzten Jahren zugenommen. Man vermutet, dass diese auch hilfreich sind bei erhöhtem Blutzucker und einem hohen Cholesterinspiegel.

Die wichtigsten Wirkungen:

- entzündungshemmend
- schleimlösend
- blutbildend
- kräftigend
- stoffwechsellanregend

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espara

**Bockshornklee
Compositum
Alchemistische Essenz
30 ml**

Art.Nr.: 7101823
PZN (A): 5645173 • PZN (D): 18113644



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

Komplementärmethoden - Yin Yoga

Eine spezielle Form der fernöstlichen Lehre des Yoga



Wo genau diese Art des Yoga herkommt ist nicht ganz klar. Was man jedoch weiß ist, dass es durch Paul Grilley, hier zu Lande bekannt wurde. Yin Yoga gehört zu den ruhigen, passiven Arten des Yogas. Dennoch unterscheidet es sich deutlich von anderen Yoga Arten. Sie spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an und die Ganzheit des Menschen wird in den Vordergrund gestellt.

In diesem Yoga-Stil lässt man seinen Atem frei fließen und **hält einzelne Asanas (Yogaübungen) ca. 2-5 Minuten in einer leichten passiven Dehnung**. Man arbeitet hier vermehrt mit der Schwerkraft und nicht mit der Muskelkraft.

Was natürlich vielen anfangs nicht leichtfällt, sich einfach fallen zu lassen. Dennoch ist es mir das bekannteste und effektivste Training, um Körper, Geist und Seele gleichermaßen anzusprechen, ihn wieder zu vereinen und sich in seiner Mitte zu fühlen. Somit führen diese geistigen und körperlichen Übungen zu mehr Bewusstheit und tieferer Verbundenheit zu sich selbst.

Die Yin Yoga Übungen ermöglichen es, **Stress** zu reduzieren oder auch **Ängste** zu entlarven und zu verabschieden.

Auf körperlicher Ebene werden **Muskeln, Sehnen und auch Faszien** gedehnt und dadurch entspannt. So kann sich im Körper festgesetzte Angst oder Stress wieder lösen. Die einzelnen Asanas wirken auch auf die Meridiane im Körper, auch diese werden gedehnt oder auch einzelne Akupunkturpunkte aktiviert, so kann sich hier ein Fülle- oder Leere-Zustand wieder harmonisieren. Auf mentaler Ebene wirkt Yin Yoga durch das passive lange Halten einzelner Positionen besonders auch auf den Geist. Dieser kann sich jetzt beruhigen und man ist wieder offen für Neues im Denken wie im Handeln. **Denn Neues kann nur entstehen, wenn das Alte gehen darf**. Auch die seelische Ebene wird angesprochen. Durch das sich Bewusstwerden des Körpers und des eigenen Seins, hat man die Möglichkeit, seine wahrhaftigen Fähigkeiten zu erkennen und zu leben.

In den einzelnen Seminaren und Kursen wird speziell mit Yin-Yoga, aber auch mit einzelnen anderen Techniken versucht, **Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie** zu bringen. Unter anderem ist es mir wichtig, dich in das Bewusste Sein zurück zu führen. Mit Yin Yoga lernst du dich und deinen Körper wieder bewusst zu spüren, langsam zu werden und bewusst durchs Leben zu gehen. Ich gehe auf jeden einzelnen ein und nehme mir die Zeit, die ein jeder braucht. Asanas werden immer wiederholt und können zu Hause geübt werden.

Denn auch aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sich Stress und Angst auf Körper und Geist auswirken kann. Mit Hilfe des Yin Yoga und somit des "Bewusst werden" meines Körpers konnte ich viel über mich selbst erfahren und somit zurück zu meiner inneren Mitte finden.

Auch in meinem Buch „**Angst ist reine Ansichtssache - Die Frage ist nur, bist du die Spielfigur oder der Spieler**“, spielt Yin Yoga eine sehr wichtige Rolle, um seine Ängste und den Stress zu verabschieden. Denn ein Gefäß lässt sich nur wieder auffüllen, wenn es leer ist. Also leere deinen Körper und Geist von Altem, das du nicht mehr brauchst und dabei kann dir Yin Yoga eine Stütze sein.

Bei Fragen oder Interesse an einem Yin Yoga Kurs oder auch an meinem Buch, schaue einfach auf meine Homepage:

Christine Seidl

www.mentaphys.at

oder telefonisch unter

+43 664 2510933





Gudelrebe

Der Erdefeu hilft bei der Entgiftung

Die Gudelrebe (*Glechoma hederacea*, Gundermann) gehört zu den Lippenblütlern. Sie wächst ähnlich wie Efeu und kriecht über den Boden und rankt an Zäunen. Daher hat sie auch den Namen Erdefeu. Ihre Triebe werden bis zu einem Meter lang. Die Gudelrebe wächst unauffällig in naturbelassenen Gärten und in der freien Natur. Man findet die Gudelrebe in ganz Europa und in Nordasien.

Kaum einer kennt sie, obwohl diese Pflanze eine wertvolle Bereicherung für die Hausapotheke und die Küche ist. Man verwendet von dieser Pflanze die Blätter. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe sowie die schleimlösenden Saponine.

Die Gudelrebe wirkt **entzündungshemmend, wundheilend, schleimlösend, harnreibend und stoffwechselanregend**. Sie beeinflusst zudem auch das Leber-Galle-System positiv.

Zu ihren wichtigsten äußerlichen Einsatzgebieten gehören schlecht heilende Wunden. Innerlich angewendet bringt der Gundermann den **Stoffwechsel** in Schwung und hilft bei allen chronischen sowie langwierigen Krankheiten. So können z.B. chronischer Husten und Schnupfen sowie Blasen- und Nierenschwäche mit Gudelrebe behandelt werden.

Gundermann-Tee hat eine lange Tradition zur Vorbeugung von Bleivergiftungen (Ma-

ler, Büchsenmacher). Die Gudelrebe bindet **Schwermetalle** und hilft so bei der Entgiftung. Auch **Pestizide** können mit Hilfe der Gudelrebe ausgeschieden werden. Als **Räucherwerk** reinigt sie Körper, Seele und Geist.

In der **Rekonvaleszenz** eignet sich die Gudelrebe hervorragend als Küchenkraut, das den Stoffwechsel in Gang bringt und die Erholung fördert. Zur Unterstützung einer Frühjahrskur und bei Stoffwechselerkrankungen kann Gudelrebe gute Dienste leisten. Sie kann auch sehr gut zur Pflege des Lymphsystems eingesetzt werden.

Die wichtigsten Einsatzgebiete sind:

- Entzündungshemmung
- chronische Bronchitis und Schnupfen
- chronische Nieren- und Blasenleiden
- Stoffwechselanregung
- Lymphreinigung

G'SUNDE INFO



Vogelmiere bei Erkältungen

Sie steht fast ganzjährig zur Verfügung

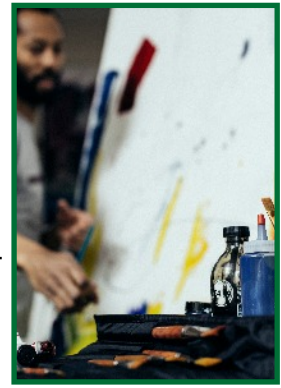
Die Vogelmiere wächst eher unscheinbar und fällt nicht gleich ins Auge. Sie hat zarte Triebe und sternförmige, weiße Blüten, die **von Februar bis November** zu finden sind. Man kann die Vogelmiere, die man manchmal, wenn nicht allzu viel Schnee ist, sogar auch im Winter ernten kann, auch als Salat verwenden.

Die Blätter der Vogelmiere enthalten **Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Selen**. Ein Tee aus der Vogelmiere hilft bei Husten und Halsweh. Er wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und schmerzlindernd.

Kunst und Erkenntnis

Warum die Einsicht von Aussen kommt

In manchen Gesprächen mit manchen Menschen stellt man immer wieder fest, dass sich genannte „Manche“ nur sehr selten damit konfrontieren, was der Sprachgebrauch „Kunst“ nennt. Dabei ist „Kunst“ ja nun wirklich nicht eine Aufforderung, dem entsprechenden „Künstler“ auch Bewunderung oder Anerkennung entgegen zu bringen. Es ist eigentlich eine Begegnung mit sich selbst.



Erliebt haben wir es ja vielleicht alle schon einmal: wenn über **Kunst** im Allgemeinen und im Speziellen gesprochen wird, so huldigt der Sprecher/die Sprecherin gerne dem, **was einem selber gefällt** und spricht vielleicht etwas abwertend von dem, was ihm/ihr nicht „zu Gesicht steht“. Das kann nun die klassische darstellende Kunst betreffen, aber auch Architektur oder Musik. Dabei kann „Kunst“ im weitesten Sinne sehr viel mehr sein, als nur das Betrachten von Werken Anderer mit dem Ziel, zu sehen, was man erwartet.

Sehen wir's mal so: da stellt sich jemand hin und sieht sich in einer z.B. Ausstellung ein Bild an. Was aber geschieht nun? Im Grunde findet ja jetzt eine **Konfrontation** statt zwischen dem, was der Künstler, der Gestalter des Bildes, auf- oder vorzeigt und dem, was der Ausstellungsbesucher damit assoziiert, in weiterer Folge empfindet.

Was nun aber letzteres betrifft, also **das Empfinden des Betrachters**, so hängt dieses natürlich – und wenn dieser ehrlich mit bzw. aufmerksam gegenüber sich selbst ist – ganz unmittelbar davon ab, wie dieser Betrachter sozialisiert wurde im Laufe seines Lebens. In welcher Gesellschaft er aufgewachsen ist, welche Erziehung er genossen und welchen Bildungsstand er sich erworben hat und vieles mehr.

Aus meinen Reaktionen auf ein „Bild im Aussen“ kann ich also – die angesprochene Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber vorausgesetzt – unmittelbar **Rückschlüsse auf die Beschaffenheit meiner selbst** ziehen. Und so bewahrheitet sich im simplen Spaziergang durch eine Ausstellung das, was



„Gelb, Rot und Blau“ (Wassily Kandinsky)

eigentlich das ganze Leben uns gewärtig sein sollte: die meist so „unabhängig“ postulierte **Aussenwelt** ist wiederum und fortwährend „nur“ **ein Spiegel unserer eigenen inneren Befindlichkeiten**. Oder anders herum: ich kann – als bewusst denkender und seiender Mensch – doch immer wieder nur das wahrnehmen, was bereits in mir selbst eine wie immer geartete Entsprechung, sein Gegenstück quasi, hat.

In diesem Sinne wären die nun kommenden Wintertage doch die passende Zeit, wieder einmal eine Ausstellung zu besuchen, die mir im ersten Moment vielleicht „nicht entspricht“. Denn es könnte – und es wird! – ja sein, dass ich dabei auch etwas über jenen Menschen erfahre, der mir am nächsten ist – mich selbst. Und die ebenfalls ins Haus stehende Adventszeit könnte ich ja dann auch dazu benutzen, besinnlich mit diesen **Selbsterkenntnissen** umzugehen. Um dann vielleicht festzustellen, dass man auch in Bezug auf sich selbst nie auslernt.

Der Autor, Thomas-Per Harlandner, lebt mit seiner Lebensgefährtin am Rand von Salzburg
thomas@bioblick.at

Für Ihren Stoffwechsel

Espara



ab Dezember 2022 verfügbar

Brennnessel- Komplex 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7403170

mit Brennnessel,
Löwenzahn,
Gundelrebe,
Stiefmütterchen
Bromelain
und Vitamin C

Espara GmbH

5020 Salzburg, AT

Tel.: (0662) 43 23 62

www.espara.com • office@espara.com

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

