



Ausgabe 1/2023

BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

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



Bessere Insulinresistenz durch Bewegung am Abend

von Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

Bewegung am Abend ist wichtig

Forscher haben herausgefunden, dass nicht nur die Gesamtmenge der **täglichen körperlichen Betätigung**, sondern auch die Uhrzeit, **wann** diese Bewegung stattfindet, eine Rolle spielt.

THEMA
4



Löwenzahn

Die im Winter entstandenen **Defizite an Vitaminen und Mineralstoffen** können mit Hilfe des Löwenzahns ausgeglichen werden. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält der Löwenzahn **sehr viele Bitterstoffe**.

LEXIKON
6



Hautprobleme im Wechsel

Die Hauptursache dabei ist die **nachlassende Produktion von Kollagen** und damit das Austrocknen der Haut. Die **Hormonumstellung** (abnehmende Östrogenproduktion) in den Wechseljahren ist der Auslöser.

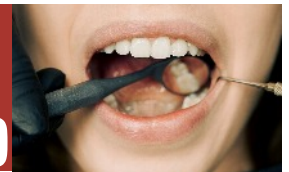
AKTUELL
7



Foetor ex ore

Mundgeruch ist größtenteils auf Auslöser in der Mundhöhle zurückzuführen. Als Tabuthema wird er oft nicht angesprochen und kann einen Menschen sogar ins soziale Abseits befördern. Das sollte nicht sein.

LEXIKON
9



Heimisches Superfood

Ein heimisches Super-Food, dem man ganz besondere Hochachtung entgegenbringen soll, ist der **Holunder**, auch **Holler** genannt. Er zählt zu den ältesten Heilpflanzen und wurde als heiliger Baum und Sitz der guten Geister geschätzt.

SERIE
10



Harambee

Die **Hilfsorganisation für Familien in Kenia** begann 2006 als private Initiative mit nur 1.000 Euro Startkapital, mittlerweile werden rund **900 Kinder** (vom Kindergarten bis zum Studienabschluss) **und deren Familien** betreut.

SOZIALES
12



Rezepte mit heimischem Superfood

Von der **Blüte bis zur Beere** ist der **Holunder** ein wahrer Schatz für Kochbegeisterte. Die Beeren sind reich an Vitaminen, die wohlschmeckenden Blüten sind nicht nur als Sirup sehr beliebt. Hier zwei interessante Variationen.

G'SUNDES ECK
14



Mariendistel

Die Mariendistel ist eine sehr alte Heilpflanze, die bei der Behandlung von **chronischer Hepatitis** und verschiedenen anderen **Lebererkrankungen** sehr hilfreich ist. Bedeutender Inhaltsstoff ist das **Silymarin**.

LEXIKON
16



Komplementärmethoden - Kaqun

Bei einem Kaqun-Bad gelangt so viel Sauerstoff in den Körper, der selbst bei erhöhter Atmung nicht erreicht werden kann. Im Körper findet eine **pH-Verschiebung** statt, die den normalen **Zellenergie-Prozess** in Gang setzt.

SERIE
21



Wegwarte

Aus der Wurzel der **Zichorie**, so ein anderer Name, wurde in früheren Zeiten ein **Kaffeersatz** hergestellt. In der Naturheilkunde wird sie wegen ihrer verdauungsfördernden **Bitterstoffe** geschätzt.

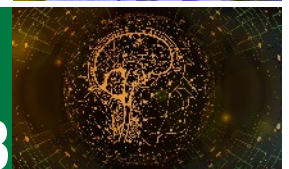
LEXIKON
22



Abbilder der Wirklichkeit

Wir sind immer wieder konfrontiert damit: mit „**Erklärungen der Wirklichkeit**“. Dies betrifft einfache (physikalische) Ereignisse, chemische Vorgänge oder kompliziertere medizinische, soziale oder politische Zusammenhänge.

FEUILLETON
23



Sehr geehrte Leser!

Neues Jahr – neue Vorsätze

Das Jahr 2023 ist bereits voll im Gange und so mancher wird seine Neujahrsvorsätze schon wieder vergessen oder verdrängt haben. So viel nehmen wir uns vor und dann siegt doch oft der „innere Schweinehund“. Alle Jahre wieder versucht man zu Silvester, sich Ziele zu setzen. Und alle Jahre wieder sind die häufigsten Vorsätze „sich gesünder ernähren“ und „mehr Bewegung machen“.

Das Damoklesschwert Altersdiabetes hängt über uns allen und körperliche Bewegung ist eine im Grunde einfache Vorbeugemaßnahme. Und, wie das **Titelthema „Bessere Insulinresistenz durch Bewegung am Abend“** zeigt, kann die **richtige Uhrzeit** die positiven Effekte von sportlicher Aktivität noch verstärken.

Unsere **Serie „Heimisches Superfood“** zeigt, dass man, um sich gesund zu ernähren, nicht unbedingt „weit gereiste“ Lebensmittel braucht, sondern dass auch in regionalen Pflanzen Beträchtliches steckt. Diesmal haben wir den **Holunder**, eine Pflanze, die besondere Hochachtung verdient, zum Superfood erkoren. Für unsere weiblichen Leser „im besten Alter“ gibt es einen Artikel

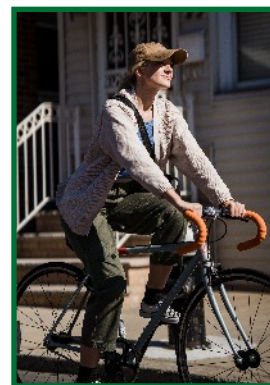
zum Thema **„Hautjucken in den Wechseljahren“** und wir hoffen, Sie finden darin den einen oder anderen hilfreichen Tipp.

Lexikonartikel, das gesunde Rezept und die beliebten Gehirn-Jogging-Aufgaben dürfen natürlich nicht fehlen.

Einen bewegungsreichen Frühling, eine glückliche Sommer- und Urlaubszeit und viel Freude beim Lesen!

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.



Bewegung am Abend ist wichtig

Studie zeigt: Insulinresistenz sinkt

Forscher haben nun herausgefunden, dass nicht nur die Gesamtmenge der täglichen körperlichen Betätigung, sondern auch die Uhrzeit, wann diese Bewegung stattfindet, eine Rolle dabei spielt, wie gut der Blutzuckerstoffwechsel abläuft. Am besten war die Insulinempfindlichkeit bei jenen Personen, die am Nachmittag oder am Abend ihre Bewegungseinheiten einbauten.

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung mit langanhaltend hohen Blutzuckerwerten. **Insulin**, ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, trägt dazu bei, den **Blutzuckerspiegel** im optimalen Bereich zu halten, indem es den Transport von Glucose in die Zellen (vor allem des Muskel- und Fettgewebes) fördert.

Beim **Typ 1 Diabetes mellitus** versagen die **Zellen der Bauchspeicheldrüse** und es wird zu wenig Insulin oder gar kein Insulin produziert. Daher müssen diese Patienten ein Leben lang **Insulin spritzen**. Beim **Typ 2 Diabetes mellitus** (auch als **Altersdiabetes** bezeichnet) wird zwar anfangs in der Bauchspeicheldrüse Insulin produziert, doch die Zellen im Muskel- und Fettgewebe verlieren die Fähigkeit, auf die Signale dieses Insulins zu reagieren (sie sind insulinresistent) und nehmen so keinen Zucker aus dem Blut auf. Dadurch steigt der **Zuckergehalt im Blut** an und die Glucose wird vermehrt über den Harn ausgeschieden. **Erhöhte Harnmengen und gesteigertes Durstgefühl** sind die Folge.



Andere Symptome, die zusätzlich vor einem beginnenden Diabetes mellitus warnen können, sind verschwommenes Sehen, Müdigkeit, unerklärlicher Gewichtsverlust und Hunger.

Eine **Insulin-Resistenz** geht einher mit einer verminderten Stimulierung der Glykogen-Synthese (Speicherform des Zuckers) im Muskel und einer erhöhten Phosphorylierung des Insulin-Rezeptors. Durch die verminderte Insulin-Empfindlichkeit der Muskelzellen steigt der Glucose- und auch der Fettspiegel im Blut an. Die Therapie besteht



Espara

**Galactose
Pulver**

100 Gramm

Art.Nr.: 7403231

PZN (A): 5721129

PZN (D): 18411933

**pflanzliche Galactose
aus Akazienharz,
wird insulinunabhängig
verstoffwechselt**



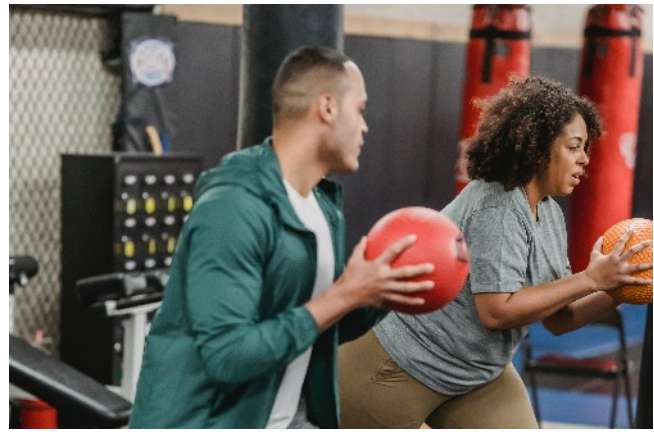
Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

in einer **Gewichtsreduktion**, einer speziellen Diät bzw. blutzuckersenkenden Mitteln. Körperliche Betätigung ist wichtig, denn sie hilft, das Gewicht zu kontrollieren. Außerdem verbrennt Sport den Blutzucker und macht die Körperzellen empfindlicher für Insulin.

Durch jahrelange **hochkalorische Ernährung** kommt es zu Störungen an den Zellmembranen und die Bauchspeicheldrüse versucht, dieser Insulinresistenz mit vermehrter Insulinproduktion zu begegnen. Irgendwann aber ist die Bauchspeicheldrüse erschöpft und der Blutzucker steigt immer höher an. Dies ist auf Dauer sehr schädlich für die Zellen und kleinen Blutgefäße, die sich dann krankhaft verändern. Die ernsthaften Folgen eines Diabetes mellitus sind **Durchblutungsstörungen (Arteriosklerose)**, Augenschäden bis hin zur Erblindung, Polyneuropathie (Nervenstörungen mit verminderter Schmerzempfindung, Kribbelgefühl) und Nierenschäden. Enorme Probleme also, die es gilt zu verhindern. Sport ist ein gutes Mittel dafür.

Dass Bewegung wichtig ist, um die Insulinempfindlichkeit der Zellen zu verbessern, haben bereits frühere Studien gezeigt. Man weiß auch, dass die Zunahme an Fettsucht in der Bevölkerung teilweise die **Folge von langem Sitzen** während des Tages und dem damit verbundenen **Bewegungsmangel** ist. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen treten bei adipösen Menschen wesentlich häufiger auf. Frühere Studien haben gezeigt, dass Sitzpausen und damit mehr Bewegungseinheiten dieses Risiko mindern können. Sie gehen mit einem reduzierten Triglycerid-, Cholesterin- und Glucosespiegel einher. Ein hoher Nüchtern-Triglyceridgehalt spiegelt den Leberfettgehalt wider, der wiederum mit der Insulinresistenz assoziiert ist. In den früheren Studien wurde festgestellt, dass körperliche Betätigung zu einer Verringerung des Leberfettes und zu einer verbesserten Insulinempfindlichkeit führt.

Der Holländer Jeroen H. P. M. van der Velde vom Leiden University Medical Center hat nun, gemeinsam mit Kollegen, in einer aktuellen Studie versucht, herauszufinden,



ob der **Tageszeitpunkt**, wann die Bewegung stattfindet, eine Rolle spielt. Dazu nutzten die Autoren die holländische Adipositas-Epidemiologie-Studie (NEO), die dem Zweck diente, die Prozesse zu untersuchen, die an der Entwicklung von Krankheiten im Zusammenhang mit Fettsucht beteiligt sind. In dieser Studie wurden rund 7.000 Teilnehmer mit einem Durchschnittsalter von 55 Jahren mit Übergewicht oder Adipositas hinsichtlich ihrer Gewohnheiten untersucht. Ein Teil der Probanden wurde mit Hilfe von Herzfrequenzmessgeräten überwacht, um festzustellen, zu welcher Tageszeit sie sich am meisten bewegten.

Und diese Teilgruppe war nun von Interesse für die neuere Studie von van der Velde. Es wurden die **Sitzzeit, Sitzpausen und die unterschiedlichen Aktivitäten** untersucht. Mittels Magnetresonanztomographie wurde der Fettlebergehalt gemessen. Man stellte fest, dass die Tageszeit, an der die Studienteilnehmer ihrer körperlichen Betätigung nachgingen, einen Einfluss auf die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen hat. Sportliche Betätigung am Nachmittag schnitt besser ab als am Vormittag. So führte Aktivität am Nachmittag bis 18 Uhr zu einer um 18 Prozent verringerten Insulinresistenz. Aktivität nach 18 Uhr bewirkte sogar eine Verbesserung der Insulinempfindlichkeit um 25 Prozent. Einen Einfluss auf den Fettgehalt der Leber hatte die Tageszeit, zu der die Bewegung stattfand, jedoch nicht.

Warum die Tageszeit einen Einfluss auf die Insulinresistenz hat, lässt sich noch nicht eindeutig erklären. Man vermutet, dass der Stoffwechsel, wie vieles andere auch, einem circadianen Rhythmus unterliegt.



Löwenzahn

Blutreinigung im Frühling

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), ist eine Pflanze, die fast überall zu finden ist und die auch fast jeder auf Anhieb erkennt. Seine wunderschönen gelben Blüten bieten Bienen und anderen Insekten reichlich Nektar und auch für uns Menschen ist der Löwenzahn eine wichtige Bereicherung. Gerade im Frühling sind die jungen Triebe beliebter Bestandteil von Wildkräutersalaten.

Die im Winter entstandenen **Defizite an Vitaminen und Mineralstoffen** können mit Hilfe des Löwenzahns ausgeglichen werden. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält der Löwenzahn sehr viele **Bitterstoffe**. Diese stimulieren die Speicheldrüse, die Magenschleimhaut und die Gallenblase. Sie helfen auch, dass Nährstoffe besser ins Blut aufgenommen werden. Vor allem die **Eisenresorption** wird angeregt, weshalb Löwenzahn auch die Blutbildung fördert und den Körper mit Energie versorgt.

Die Gesamtheit seiner wertvollen Inhaltsstoffe macht den Löwenzahn zu einem hervorragenden Mittel, das **Leber und Nieren anregt** und den gesamten Stoffwechsel stimuliert. Neben den entgiftenden und reinigenden Eigenschaften sorgt der Löwenzahn sogar dafür, seelische Stimmungslagen auszugleichen. Er gilt auch als ein mildes Beruhigungsmittel.

Löwenzahn wirkt **entwässernd, entzündungshemmend und antimikrobiell**. Er steigert die Gallensekretion der Leber und wird

bei Verdauungsstörungen, Leber- und Gallenleiden, Rheuma und Gicht sowie stoffwechselbedingten Hautproblemen empfohlen. Er gilt in der Naturheilkunde neben Artischocke und Mariendistel als wichtigste Pflanze zur **Anregung der Leberfunktion**. Bei bestehendem Gallensteinleiden sollte die Einnahme von Löwenzahn mit dem Arzt abgesprochen werden. Man verwendet vom Löwenzahn alles: die Blätter, die Blüten und die Wurzel (diese bevorzugt im späten Herbst oder im Frühjahr gegraben). Wer Löwenzahn im Garten hat, kann im Frühling für 3 - 6 Wochen lang täglich ein junges Blatt abzupfen und essen. Diese Frühlingskur regt die **Entgiftungsvorgänge** an und hilft uns, die **Frühjahrmüdigkeit** zu überwinden.

Die wichtigsten Einsatzgebiete:

- Entwässerung und Entgiftung
- Frühjahrmüdigkeit
- Verdauungsstörungen
- Leber- und Gallenbeschwerden
- Rheuma



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espara

Brennessel Komplex 60 Kapseln

Art.Nr.: 7403170
PZN (A): 5713880
PZN (D): 18379307

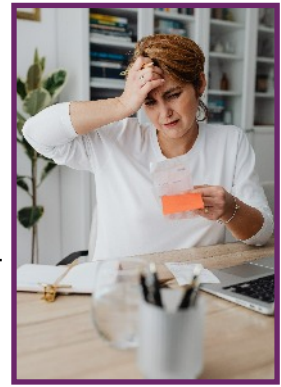
mit Brennessel, Löwenzahn,
Stiefmütterchen, Gundelrebe,
Bromelain und Vitamin C

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

Hautprobleme im Wechsel

Was tun, wenn die Haut juckt?

„Es ist nicht zum Aushalten – am liebsten würde ich die ganze Zeit kratzen“, so denken sich viele 40+-Frauen. Besonders betroffen sind der Rücken, die Schienbeine, aber auch die Kopfhaut. Die Hauptursache ist die nachlassende Produktion von Kollagen und damit das Austrocknen der Haut. Die Hormonumstellung in den Wechseljahren ist der Auslöser.



Die Haut ist mit ca. 1,5 bis 2 Quadratmetern das **größte Organ unseres Körpers** und sie erfüllt zahlreiche Aufgaben: Schutzfunktion, Wasserspeicher, Temperaturregulation, Sinnesorgan und Vitaminproduktion. Sie besteht aus 3 Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Die Haut ist ein multifunktionelles und vernetztes Organsystem.

Erkrankungen in anderen Bereichen können sich daher auch in der Haut zeigen. Nicht umsonst heißt es, „**die Haut ist der Spiegel deiner Seele**“, denn es besteht eine enge Verbindung zwischen der Haut und der Psyche. Aber auch die Hormone beeinflussen unseren Hautstoffwechsel. Im jugendlichen Alter lösen sie die Akne aus, eine Erkrankung der Talgdrüsen, die vor allem in der Pubertät auftritt. Meist bilden sich bei den Betroffenen im Gesicht Pusteln, Pickel und Mitesser, und zwar vorwiegend an der Stirn und am Kinn. Verantwortlich dafür sind die **Androgene**, die die Drüsen zu stark vermehrter Talgproduktion anregen. Der Talg lockt Bakterien an, die diesen zersetzen und Entzündungsvorgänge auslösen.

Im fortgeschrittenen Alter, wenn frau sich im Wechsel befindet, kann ebenfalls eine Akne entstehen. Viel häufiger jedoch kommt es in dieser Zeit zu **Juckreiz**, ausgelöst durch den **sinkenden Östrogenspiegel**. Juckreiz ist eigentlich ein Schutzreflex, der dafür sorgt, dass der Auslöser, z.B. ein Insekt, das gerade zugestochen hat, durch Kratzen beseitigt wird. Dieser an und für sich sinnvolle Reflex führt aber in den Wechseljahren zur starken Einschränkung der Lebensqualität der betroffenen Frauen.

Das Hormon **Östrogen** reguliert unter anderem den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Dazu

regt es die Produktion von Kollagen an, ein Bindegewebestoff, der für Festigkeit und Elastizität sorgt. Deshalb wird die Haut mit zunehmendem Alter und abnehmender Östrogenproduktion, gefolgt von **weniger Kollagen**, dünn und bekommt Falten. Kollagen speichert auch Wasser, weshalb in den Wechseljahren die Haut zunehmend trockener wird. Es kommt zu Juckreiz, der jede Körperregion betreffen kann. Da die Haut an den Schienbeinen besonders dünn ist, werden sie häufig von Juckreiz heimgesucht, aber auch an anderen Stellen, bis hin zum Genitalbereich, kann es zu starkem Jucken kommen.

Neben den Hormonen spielt auch **Stress** eine Rolle. Die Wechseljahre stellen für viele Frauen eine starke Belastung dar und dies spiegelt sich in einem erhöhten Stresslevel wider. Das kann dazu führen, dass vermehrt **Histamin** ausgeschüttet wird. Dies ist ein Botenstoff, der zu Hautausschlägen und Juckreiz führt.

Man kann den Alterungsprozess der Haut nicht aufhalten, aber versuchen, ihn zu verlangsamen. Um ausreichend Kollagen zu produzieren, ist es wichtig, sich gut mit **Zink und Vitamin C** zu versorgen. Zink findet man vor allem in tierischer Nahrung wie Rindfleisch, Milch und Fisch, aber auch in Nüssen und Hülsenfrüchten. Auch bestimmte Pflanzenfarbstoffe, die Anthozyane, die man z. B. in der Heidelbeere findet, kurbeln die Produktion des Bindegewebes an. Antioxidantien helfen außerdem, den **Kollagenabbau** zu bremsen. Das in Tomaten enthaltene Lycopin ist hier besonders hilfreich.

Ausreichend Trinken ist ebenso wichtig, denn dadurch wird die Haut von innen

heraus mit Flüssigkeit versorgt. Wer zu wenig trinkt, läuft auch Gefahr, dass der **Harnsäurespiegel** ansteigt. Dieser führt zu unangenehmem Hautgefühl bis hin zu Juckreiz.

Man kann die Haut auch von außen mit Feuchtigkeit versorgen und es gibt gute **rückfettende und feuchtigkeitsspendende Kosmetik**, wobei auf Cremen mit Duft- und Konservierungsstoffen verzichtet werden sollte.

Stress begegnet man am besten mit Entspannungsübungen. Ob dies nun achtsame Spaziergänge in der Natur sind, Yoga-Übungen oder Meditation ist egal. Wichtig ist es, dass dadurch die Ausschüttung von Stresshormonen sinkt und damit auch der Histaminspiegel.

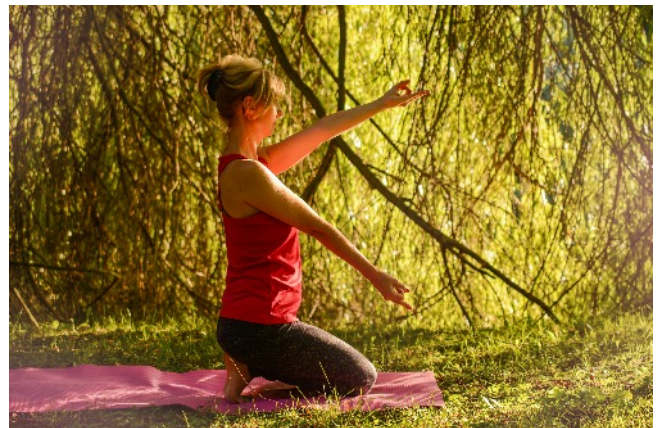
Zusätzlich sollte man Maßnahmen treffen, die ein **Austrocknen der Haut** verhindern. Dazu gehört der Verzicht auf ausgedehnte Wannenbäder und langes Duschen. Das Wasser sollte nicht zu warm sein und Seife oder Duschbad sollte man nur sparsam verwenden. Bei juckender Kopfhaut ist es ratsam, auf häufiges Haarewaschen zu verzichten. Die Kleidung trägt auch zum Wohlbefinden bei. Am besten ist weite, nicht einengende Kleidung aus Baumwolle und Leinen. Vor dem ersten Anziehen sollte sie gewaschen werden, damit eventuell enthaltene reizende Stoffe entfernt werden.

Dies alles sind langfristige Maßnahmen, um den Juckreiz zu lindern. Im Akutfall kann es

helfen, die Haut zu kühlen z. B. mit feuchten Tüchern, die in kaltem Schwarztee oder Kamillentee getränkt wurden. Hier wird nicht nur gekühlt, sondern zeitgleich auch Feuchtigkeit gespendet.

Apelessig kann hilfreich eingesetzt werden, wenn nur kleine Hautpartien betroffen sind, z.B. das Dekolleté oder die Kopfhaut. Dazu wird der Essig 1:1 mit Wasser verdünnt und die betroffenen Stellen damit mehrmals täglich massiert. Apelessig neutralisiert den pH-Wert der Haut und wirkt Irritationen entgegen. Auch eine **Olivenöl-Kur** kann hilfreich sein, wenn der Kopf stark juckt. Das Olivenöl dazu einmassieren und am besten über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Morgen dann das Öl auswaschen.

Wichtig ist es, mit dem **Arzt oder Therapeuten** abzuklären, ob der Juckreiz tatsächlich in Verbindung mit dem Wechsel steht, oder ob eine Erkrankung oder Überempfindlichkeit zugrunde liegt.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espara

**Fräulein Grün
FRAU**
Alchemistische Essenz
30 ml
Art.Nr.: 7101939
PZN (A): 5720489
PZN (D): 18403661

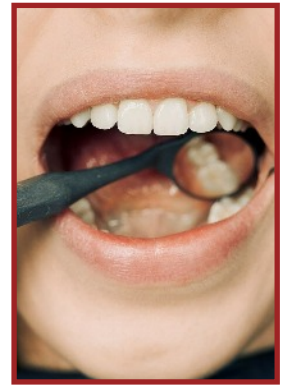
GEWINNCHANCE: 10 Gutscheine
für einen Fräulein Grün-Online-Kurs,
versteckt in den 3 Fräulein Grün Essenzen

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

Foetor ex ore (Mundgeruch)

Meist sind Zungenbeläge die Ursache

Mundgeruch, so die deutsche Bezeichnung, ist größtenteils auf Auslöser, die sich in der Mundhöhle befinden, zurückzuführen. Als Tabuthema wird er oft nicht angesprochen und kann einen Menschen sogar ins soziale Abseits befördern. Das sollte nicht sein. In den meisten Fällen kann nämlich die Ursache von Mundgeruch problemlos gefunden und beseitigt werden.



In 90 Prozent der Fälle entsteht Mundgeruch aufgrund eines Zersetzungsprozesses, ausgelöst durch **geruchsbildende Bakterien im Mundraum**. Diese Zersetzung ist ein normaler Vorgang und nur wenn die geruchsbildenden Bakterien überhandnehmen, dann entsteht der schlechte Atem. Solange ein **bakterielles Gleichgewicht** herrscht, ist dies nicht der Fall.

Beim Abbau von Eiweißstoffen aus Speichel und Nahrungsresten produzieren die geruchsbildenden Bakterien **flüchtige Schwefelverbindungen**, die sehr intensiv riechen. Ein geschwächtes Immunsystem kann die Anzahl der geruchsbildenden Bakterien erhöhen. Diese befinden sich vor allem in den Zungenbelägen, den Parodontaltaschen und auf Zahnoberflächen.

Im Rahmen der Entzündungsvorgänge von **Gingivitis und Parodontitis** entstehen flüchtige Schwefelverbindungen, die nicht nur unangenehm riechen, sondern die Entzündung auch noch verschlechtern. Seltener ist

der **Magen-Darm-Trakt** Ursache für den Mundgeruch. Dieser ist gut abgedichtet und Gerüche dringen nur in seltensten Fällen, wie zum Beispiel bei der **Refluxkrankheit**, nach oben. Verminderter Speichelfluss (trockene Mundschleimhaut) kann ebenso eine Ursache sein. Bestimmte Genussmittel können, ebenso wie manche Medikamente, die Schleimhäute austrocknen. Menschen, die zu wenig trinken, weisen meist einen stärkeren Zungenbelag auf.

Zungenreiniger in Kombination mit Mundspülungen helfen, die Bakterienzahl zu reduzieren und den Mundgeruch zu stoppen. Spezielle Zahncremes gegen Mundgeruch enthalten meist Minze für einen frischeren Atem. Auch **chlorophyllhaltige Algen wie Chlorella oder Spirulina** werden zur Reduzierung von Mundgeruch empfohlen. Das Chlorophyll in den Algen wirkt entgiftend und antioxidativ, beeinflusst eiweißspaltende Enzyme und ist gegen eine Reihe von Bakterien wirksam.



Espara
Bio

Chlorella
Presslinge
100 Gramm

PZN (A): 3851744 - PZN (D): 16938470

Spirulina
Presslinge
100 Gramm

PZN (A): 3851738 - PZN (D): 16938487

Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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



Heimisches Superfood

Gesund, günstig, nachhaltig

Ein heimisches Super-Food, dem man ganz besondere Hochachtung entgegenbringen soll, ist der Holunder, auch Holler genannt. Holler zählt zu den ältesten Heilpflanzen und er wurde in früheren Zeiten als heiliger Baum und Sitz der guten Geister geschätzt. Bis zu 5 Meter hoch kann ein Holunderstrauch werden und er wächst, in der Sonne oder im Halbschatten, auf fast jedem Boden.

Hört man von **Superfood**, dann denkt man meist zuerst an exotische Früchte. Auch wenn deren Wirkung gut ist, so muss man dennoch beachten, dass sie eine sehr lange Reise hinter sich haben und oft nicht unter optimalen Bedingungen angebaut werden. Zudem sind sie teuer. **Superfood wächst aber auch bei uns** – darauf vergessen wir in unserer Sehnsucht nach dem Unbekannten manchmal.

Holunder (Holler) liebt die Nähe des Menschen und daher findet man ihn oft in der Umgebung von Häusern. Seit Jahrhunderten ist er für den Menschen sowohl Nahrung als auch Medizin. Im Mittelalter war der Holunder nicht nur ein Allheilmittel für Krankheiten aller Art, sondern er diente auch als Abwehrmittel gegen Hexen. Selbst vor Feuer und Blitzeinschlag sollte er schützen. Niemand wäre je auf die Idee gekommen, einen Holunderbusch zu fällen, denn das sollte schlimmes Unglück bringen. Auch wenn wir heute vom Aberglauben abgekommen sind, so wird der Holunder dennoch weiterhin geschätzt. Er ist ein **wirksames Naturheilmittel bei Erkältung, Husten, Halsschmerzen und Harnwegsinfekten**.

Neben dem schwarzen Holunder gibt es auch den Zwergholunder (Attich genannt) und den roten Holunder. Ist auch der rote Holunder genieß- und verwendbar (allerdings nur gekocht und mit entfernten Kernen), so sollte man die Zwergform unbedingt meiden. Man erkennt den Attich daran, dass er maximal 1,5 m hoch wird und seine Früchte nach oben gerichtet sind (im Gegensatz zum schwarzen Holunder, dessen Früchte herunterhängen). Trägt der Attich bereits Beeren, kann man aber auch am

Geruch schon erkennen, dass diese besser nicht gegessen werden sollten, denn sie riechen sehr unangenehm. Die Beeren enthalten sehr hohe Konzentrationen an giftigen Glykosiden und verursachen starke Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und auch tödliche Vergiftungen sind bekannt.

Doch nun zur Heilpflanze „schwarzer Holunder“. Man kann **sowohl die Blüten als auch die Früchte** verwenden. Streng botanisch gesehen handelt es sich bei den Früchten um kleine Steinfrüchte. Da sich jedoch die Bezeichnung Holunderbeere eingebürgert hat, sprechen auch wir von Beeren. Im Frühling sammelt man die aromatisch duftenden **Blüten**, die zwischen Mai und Juli erscheinen. Sie sind **reich an ätherischen Ölen, Flavonoiden, Schleimstoffen, Saponinen und Phytosterinen**. Die Holunderblüten haben eine reizlindernde, entzündungshemmende, schleimlösende und schleimhautschützende Wirkung. Sie regen die Nieren- und Blasenfunktion an (hilfreich bei Blasenentzündung) und wirken schweißtreibend (dadurch fiebersenkend). Ihr wichtigstes Einsatzgebiet sind die Erkältungskrankheiten. Die **Flavonoide** stärken die Blutgefäße und wirken direkt gegen Viren, ebenso wie die Seifenstoffe.

Im Herbst (Ende August, September, Anfang Oktober) sammelt man die **Beeren** des Hollerstrauches - ein wahrhaft wertvolles regionales Superfood. Die Hollerfrüchte haben einen hohen Wasseranteil und verhältnismäßig wenig Kalorien. Sie sind reich an **Flavonoiden, Gerb- und Schleimstoffen, Vitaminen** (vor allem Vitamin C aber auch A und B-Vitamine) **und Mineralstoffen** (Kalium, Eisen, Magnesium, Calcium). Man sollte die



Beeren allerdings nicht roh verzehren. Sie enthalten den Stoff Sambunigrin, der zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Durch Hitzeeinwirkung (mind. 20 min. bei mind. 80 Grad) wird dieses Glykosid zersetzt. Die Hollerbeeren wirken ebenfalls schweißtreibend und helfen dem Immunsystem auf die Sprünge, da sie einen sehr hohen Vitamin C Gehalt haben (geht durchs Kochen aber leider größtenteils verloren) und reich an **Antioxidantien und Eisen** sind.

Über die Wirkungsweise der Antioxidantien haben wir ja bereits in der letzten Ausgabe berichtet. Vor allem die farbgebenden Anthozyane besitzen antioxidative Wirkung. Und von diesen sind eine enorme Menge in den Beeren enthalten. Holler kann getrost als regionale **Alternative zu den weit her ge-reisten Acai-Beeren** verwendet werden. Holunderbeeren wirken stresslindernd und werden auch bei Blasenentzündung empfo-

len, denn der violette Farbstoff Sambucyanin wirkt harntreibend.

Wie verwendet man Hollerblüten

Hollerblüten können getrocknet und frisch als **immunstärkender, schweißtreibender, harntreibender Tee** verwendet werden und es ist sinnvoll, sich einen Vorrat an getrockneten Blüten für die Erkältungszeit anzulegen. Aber auch in der Küche sind die Blüten willkommen. Sie eignen sich zur Herstellung von Sirup und Gelee. In Backteig gebacken ergeben sie eine herrliche Süßspeise.

Wie verwendet man Hollerbeeren

Die Beeren des Holunders müssen unbedingt reif geerntet werden, damit der Gehalt an Sambunigrin möglichst gering ist. Also erst sammeln, wenn sie eine tiefschwarze Farbe haben. Ein Hinweis darauf, dass die Beeren reif sind, liefern auch die Stiele, die sich dann rötlich verfärben. Aus den Beeren wird besonders gern ein Hollerröster zubereitet, aber auch **Gelees, Sirupe und Liköre** daraus schmecken lecker. Hollersaft (hergestellt aus Hollerbeeren, Wasser und Zitronensaft) ist ein hervorragender Immunaktivator. Auch die Hollerbeeren kann man trocknen (im Backofen bei 80 Grad Umluft mehrere Stunden) und damit für die Erkältungszeit im Winter vorsorgen. Die Hollerbeeren passen zudem gut in jede Fruchteeimischung.



Klettenwurzel Alchemistische Essenz 30 ml

Art.Nr.: 7101809
PZN (A): 4298798
PZN (D): 11032121

**Mit den Destillaten von Klettenwurzel,
Holunder, Ringelblume,
Gundelrebe und Brennessel**



Harambee

Hilfsorganisation für Familien in Kenia

„Lasst uns gemeinsam etwas bewegen“, so lautet die wörtliche Übersetzung des Wortes Harambee aus dem Suaheli, der Landessprache Kenias. Harambee begann 2006 als private Initiative von Gabriela Vonwald mit nur 1.000 Euro Startkapital. Mittlerweile werden rund 900 Kinder (vom Kindergarten bis zum Studienabschluss) und deren Familien betreut.

Das Herzstück des Projektes ist die **Kilifi Vonwald School**, denn Bildung ist der Schlüssel für nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe.

Jedes Kind im Projekt hat einen Paten, der durch Spenden die gesamte Schulausbildung „seines“ Kindes finanziert. Außerdem sind alle Kinder im Projekt **krankenversichert**, werden also medizinisch versorgt. Und sie bekommen in der Schule zu essen – einen warmen Getreidebrei zum Frühstück, Mittagessen und ab der Highschool im Internat natürlich auch Abendessen. In Kenia, einer der ärmsten Regionen der Welt, essen viele Familien ansonsten maximal eine Mahlzeit pro Tag.

Das Erste, das viele Kinder in den Briefen an ihre Paten zeichnen, sind daher die Tassen, aus denen morgens der warme Getreidebrei gegessen wird.

Zuerst muss man den Hunger bekämpfen, dann kann man lernen, arbeiten, sich entwickeln. Deshalb liegt einer der Schwerpunkte des Projektes auf **Landwirtschaft**. Die Kinder und auch deren Eltern lernen, wie sie sich durch das Anpflanzen von Getreide, Gemüse und Obst sowie Geflügelhaltung selbst mit Nahrungsmitteln versorgen können.



Doch die Spuren des **Klimawandels** sind deutlich zu sehen, immer öfter bleiben die sehnsüchtig erwarteten Regenzeiten aus, Dürre breitet sich aus. **Wasserprojekte** wie der Bau weiterer Brunnen stehen daher ganz oben auf der „Wunschliste“ für 2023.

Durch die extrem hohe Inflation wird es außerdem zunehmend schwieriger, die Kosten für weiterführende Ausbildungen zu decken.

Doch welchen Sinn hätte es, den Kindern nur Lesen und Schreiben beizubringen, wenn sie danach arbeitslos sind? Unser Ziel ist es, dass unsere Schulabgänger einen guten Beruf erlernen, dass sie ein College besuchen, eine Universität oder auch eine Berufsschule. Dass sie später dann als ausgebildete Erwachsene ihrem Land helfen können. **Wir wollen sie hungrig machen auf ihr Land, nicht hungrig darauf, nach Europa zu kommen.**

Kontakt:

www.harambee.at
office@harambee.at

Spendenkonto:

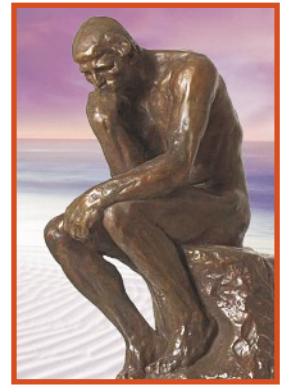
Erste Bank
 BIC: GIBAAATWWXXX
 IBAN: AT03 2011 1826 8762 7800
(Spende steuerlich absetzbar)



Gehirn-Jogging

Die kleinen grauen Zellen etwas bewegen

Bei den „Anagrammen“ soll aus den Buchstabenfolgen das echte Wort gefunden werden, bei den „Brückenwörtern“ fehlt der jeweilige Teil zum zusammengesetzten Wort 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.



Anagramm

Folgende Wörter sind „verschüttelte“ Begriffe. Stellen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten die korrekten Worte.

VANTEIG

LEZAGEL

GELASAU

LEETZITI

TAMGEROMS

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. CHEF

2. BILD

3. BILD

4. FERN

5. WEIN

....

....

....

....

....

BUCH

STÄNDER

STÜCK

KABINE

ZEICHEN

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 A R F M U L T
D I F N R C E J



Rezepte mit heimischem Superfood

Holunder einmal als Blüte, einmal als Beere

Wenn nun bald die ersten Holunderblüten ihren einzigartigen Geruch verströmen, dann ist die Zeit gekommen, diese für herrlichen Holunderblüten-Sirup zu sammeln. Aber auch für verschiedenste andere Rezepte sind sie zu verwenden, z.B. für ein leckeres Panna cotta. Aus den Beeren macht man hauptsächlich einen Hollerröster, zur Abwechslung hier nun ein Rezept für einen Auflauf mit Hollerbeeren.

Holunderblüten Panna cotta

Zutaten (4 Portionen)

50 g Holunderblüten, 250 ml Schlagobers, 250 ml Milch, 50 g Zucker, 1 Zitrone (Schale), 3 Blatt Gelatine (weiß)

Zubereitung

Die Holunderblüten sorgfältig spülen und gut abtropfen lassen. Schlagobers, Milch und Zucker aufkochen und vom Herd nehmen. Holunderblüten und die abgeriebene Schale von einer Zitrone dazugeben und etwa 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nun die Milch-Schlagobers-Mischung durch ein Sieb gießen, um die Blüten zu entfernen. Dann nochmals erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Die lauwarmer Flüssigkeit in 4 Gläser (150 ml Inhalt) gießen und wenigstens 4 Stunden kühl stellen.

Zum Servieren die Holunderblüten Panna cotta mit Erdbeeren, die in Holunderblütensirup mariniert wurden, anrichten.

Holunder-Auflauf

Zutaten (4 Personen)

2 Eier, 5 EL Zucker, 1 Tasse Schlagobers, 1 Tasse Grieß, 1 Tasse Semmelbrösel, etwas Zimt, 4 EL geriebene Haselnüsse, 500 g Holunderbeeren

Zubereitung

Für den Auflauf zunächst Eidotter mit Zucker cremig rühren. Schlagobers dazugeben. Grieß, Semmelbrösel, Zimt und geriebene Haselnüsse mischen und hinzufügen. Vorsichtig die Beeren und anschließend das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterheben. Den Holunderauflauf in eine Gratinform geben und etwa 30 Minuten backen.



AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

Anagramm:

1. NEGATIV
2. GAZELLE
3. AUSLAGE
4. TEILZEIT
5. SOMMERTAG

Brückenwörter:

1. CHEF - **KOCH** - BUCH
 2. BILD - **SCHIRM** - STÄNDER
 3. BILD - **RAND** - STÜCK
 4. FERN - **FAHRER** - KABINE
 5. WEIN - **LESE** - ZEICHEN
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

Sinn & Bild:

1. STURM
 - im Fußball
 - Gewitter
 - der junge Wein (österr.)
2. FALTEN
 - in der Haut
 - Papier biegen
 - in der Kleidung

Informationen brauchen wir

Eine Meinung zu haben, ist zu wenig

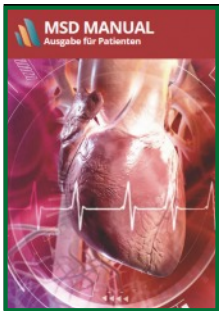
Der Gesundheitsbereich ist oftmals überfordert mit den Meinungen seiner Patienten, die durch „Dr. Google“ gerne bereits mehr zu wissen meinen, als eine fundierte Diagnose ergeben könnte. Und ja, es ist gut zu wissen. Es ist gut, nicht alles blind und autoritätsgebunden glauben zu müssen. Aber dazu braucht es mehr als „Meinungen“, das braucht Menschen, die tatsächlich wissen.



Alles rund um Gehirn und Denken

DasGehirn.info hat sich zum Ziel gesetzt, das Gehirn, seine Funktionen und seine Bedeutung für unser Fühlen, Denken und Handeln darzustellen – anschaulich in Wort, Bild und Ton. Wir wollen unsere **Begeisterung für das Gehirn** mit Ihnen teilen. Daher dürfen fast alle angebotenen Informationen für nicht-kommerzielle Zwecke genutzt werden.

<https://www.dasgehirn.info>



Ausgangspunkt für medizinische Informationen

Wir glauben, dass jeder das Recht auf **korrekte und verwertbare Gesundheitsinformationen** und einen entsprechenden Zugang hat. Wir sehen es als unsere Verantwortung, die besten aktuell verfügbaren medizinischen Informationen zu schützen, zu erhalten und mit anderen Menschen zu teilen, um fundiertere Entscheidungen zu ermöglichen.

<https://www.msdmanuals.com/de-de>



Das Fachportal für Naturheilkunde und Gesundheit

Trotz vieler Erfolge spielt die **komplementäre Medizin** in den meisten Gesundheitsportalen nur eine Nebenrolle. Das wird, nach unserer Überzeugung, der realen Bedeutung dieses Bereichs der Heilkunde nicht gerecht. Mit Ärztinnen und Ärzten wollen wir Naturheilkunde, ganzheitliche Medizin und erfahrungsorientierte Empfehlungen stärker in den Fokus rücken.

<https://www.heilpraxisnet.de>

G'SUNDE INFO



Sodbrennen – ein häufiges Übel

Tipps zur Vermeidung

Fast jeder Zweite leidet unter Sodbrennen, das sich durch **Brennen im Hals** und **säuerlichen Geschmack im Mund** äußert. Folgende Tipps beugen dem Sodbrennen vor:

mehrere **kleinere Mahlzeiten** (dafür öfter), auf Essen **am späten Abend verzichten**, nicht direkt nach dem Essen hinlegen, schlafen mit leicht erhöhtem Oberkörper, Gewicht reduzieren, Stress vermeiden, keine enge Kleidung tragen, säurehaltige Getränke meiden und Kaugummi kauen



Mariendistel

Schützt und regeneriert die Leber

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) zählt zu den Korbblütlern und ist eine sehr alte Heilpflanze, die, einige Zeit in Vergessenheit geraten, nun zu den wichtigsten Lebermitteln gezählt wird. Die Mariendistel ist bei der Behandlung von chronischer Hepatitis und verschiedenen anderen Lebererkrankungen sehr hilfreich. Bedeutender Inhaltsstoff ist das Silymarin.

Die Mariendistel ist im mediterranen Raum und Vorderen Orient beheimatet. Ursprünglich verwendete man die Wurzel der Mariendistel als **Diuretikum und Brechmittel**, erst später hat man entdeckt, dass die Früchte dieser Distelart ein wertvolles **Leberheilmittel** sind.

Der wirksame Bestandteil der Mariendistelfrüchte ist das **Silymarin**, ein **Gemisch aus Flavonoiden und Lignan** (z.B. Silibinin, Isosilibinin, Silicristin). Aber auch verschiedene andere wertvolle Inhaltsstoffe weisen die Mariendistelfrüchte auf, so z.B. Quercetin, Taxifolin, Phytosterole.

Silymarin besitzt **leberschützende Eigenschaften** und diese Wirkung ergibt sich durch mehrere Effekte. Es wird zum einen durch Rezeptorbindung verhindert, dass Giftstoffe in die Leber gelangen, zum anderen besitzt die Mariendistel ausgezeichnete antioxidative und entzündungshemmende Effekte. Außerdem stimuliert Silymarin die Zellregeneration. Aber nicht nur die Leber profitiert von der Mariendistel. Der **Zuckerstoffwechsel** wird

positiv beeinflusst und der **Cholesterinspiegel** gesenkt. Zahlreiche klinische Studien belegen die Wirksamkeit der Mariendistel. Sie kann eine Fettleber bessern, nachgewiesen durch eine Verringerung der Leberenzymwerte. Sogar bei Leberzirrhose und chronischen Leberentzündungen (z. B. Hepatitis C) wurden in Studien positive Effekte erzielt.

Wichtig sind auch die in der Mariendistel enthaltenen Bitterstoffe. Sie unterstützen und fördern die Verdauung. Die Magensaft- und Gallensäureproduktion wird angeregt. **Völlegefühl und Blähungen** werden verhindert.

Die Mariendistel ist gut verträglich und nur bei einer bestehenden **Allergie auf Korbblütler** sollte man auf sie verzichten. Sie wird vor allem empfohlen zur:

- Verdauungsförderung
- Verminderung von Völlegefühl und Blähungen
- Unterstützung der Leberfunktion
- Leberschutz und -regeneration



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espara

Artischocken-Cholin

60 Kapseln

Art.Nr.: 7403194

PZN (A): 5714514

PZN (D): 18379299

Cholin trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Leberfunktion bei

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

Bewusstseinsbildung mit RecycleMich

Kreislaufwirtschaft und Recycling gehen jeden etwas an



Umweltverschmutzung, Rohstoffknappheit, Klimakrise, steigende Energiekosten – es ist höchste Zeit, dass wir endlich aktiv werden und anfangen, uns um unseren Planeten zu kümmern! Die moderne Abfallwirtschaft setzt jetzt schon alles daran, wertvolle Rohstoffe und Energie effizient einzusetzen, um Kreislaufwirtschaft voranzutreiben.

Abfallvermeidung zählt immer noch zu einem der wichtigsten **Grundsätze für Umweltschutz & Ressourcenschonung**, denn weniger Abfall schont die Umwelt, schützt Mensch und Tier und spart Ressourcen. **“Zero Waste”** ist aber nicht für alles eine realistische Lösung, denn Verpackungen sind durchaus sinnvoll: z.B., um den Transport zu ermöglichen, über Inhaltsstoffe aufzuklären, um das Produkt haltbar zu machen oder um es vor Umwelteinwirkungen zu schützen.

Für die **Herstellung von Verpackungen** können idealerweise Materialien genutzt werden, die sich gut recyceln lassen. Wenn eine Verpackung richtig in ihre Bestandteile getrennt und anschließend auch in der richtigen Tonne entsorgt wird, kann daraus wieder eine Verpackung entstehen. In der Fachsprache sagt man, dass **“die Wertstoffe im Kreislauf gehalten werden”**. Landen Verpackungen im Restmüll oder gar in der Umwelt, sind sie für das Recycling für immer verloren.

Recycling per App: Gutes tun und sich belohnen lassen!

Für Verpackungen, die in der Gelben Tonne oder dem Gelben Sack und Verpackungen aus Metall und Aluminium, die mancherorts noch separat in der Blauen Tonne richtig gesammelt werden, können sich Konsumentinnen und Konsumenten sogar belohnen lassen! Bei der **RecycleMich-App** können für jede korrekt entsorgte Verpackung Punkte für Gewinnspiele gesammelt werden. Je mehr Verpackungen die Nutzerinnen und Nutzer recyceln, desto höher ist die Chance auf einen Preis. Zu gewinnen gibt es z.B. Gutscheine von Lidl und dem ADAMAH BioHof oder stylische Solar-Rucksäcke und andere Gadgets von SunnyBag.

Die RecycleMich-App ist in ganz Österreich verfügbar und hat mittlerweile mehr als 950.000 Verpackungen erfasst.

Mehr Infos: www.recyclemich.at

Richtig recyceln - tolle Preise gewinnen!

Jetzt mit der RecycleMich-App leere Verpackungen richtig entsorgen und tolle Preise gewinnen! Mehr dazu: www.recyclemich.at



Jetzt downloaden!



1. App downloaden
kostenlos in
allen App Stores



2. Verpackung scannen
und richtig
recyceln



3. Preise gewinnen
wöchentlich und
monatlich

JEDEN KANN ES EINMAL AUF DIE SCHNAUZE HAUEN.

HELFE SIE OBdachLOSEN
MENSCHEN & IHREN TIEREN:
NEUNERHAUS.AT/SPENDEN

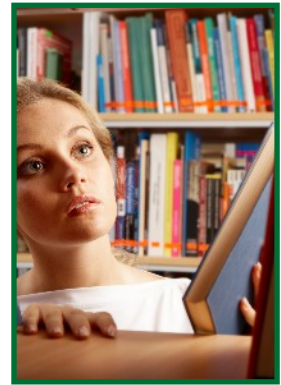
n
eu
ner
haus



Unsere Buchempfehlungen

... sind fester Bestandteil unseres Magazins

Dass Lesen bildet, ist vielen bekannt. Wenige wissen jedoch, dass das Lesen von Büchern viele positive Effekte auf das Gehirn und die Gesundheit hat. Wer regelmäßig liest, stimuliert die Gehirnzellen, trainiert die kognitiven Fähigkeiten und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Das Hobby kann sogar die Lebenserwartung steigern. Und Lesen senkt, einer Studie zufolge, den Stresslevel um bis zu 68 Prozent.



Der Glucose-Trick von Jessie Inchauspé

Jessica Inchauspé ist eine französische **Ernährungsexpertin**, die den Instagram-Account Glucose Goddess gegründet hat. In ihrem Buch „Der Glucose-Trick“ geht sie u. a. auf folgende Fragen ein: „Welches Frühstück löst Fressattacken aus?“, „Welches Essen verursacht Stimmungsschwankungen?“ „Warum haben wir ein tägliches Nachmittagstief“ u v. m.
Heyne Verlag, ISBN, 3453605993



Das Menopause Manifest von Dr. med. Jen Gunter

Dr. Gunter ist eine der wichtigsten Stimmen, wenn es um das Thema **Frauengesundheit** geht. Ihr Hauptanliegen ist der Kampf gegen Fehlinformationen und Fake News rund um das weibliche Geschlechtsorgan. In dem Buch erfährt man alles, was man über die **Wechseljahre** wissen muss und sie zeigt auf, dass die Wechseljahre eine Zeit der Stärke sind.
Südwest Verlag, ISBN 3517100870



Was sich bewährt hat von Inge Friedl

Inge Friedl ist Historikerin, Museumspädagogin und Autorin. In ihren Büchern vermittelt sie **altes Wissen, Geschichten und Weisheiten**, die heute wieder hochaktuell sind. Sie möchte uns zeigen, dass es wichtig ist, die einfachen Dinge des Lebens wieder schätzen zu lernen. Und dass wir vielleicht einmal unseren eigenen Überfluss hinterfragen sollten.
Styria Verlag, ISBN 3222137099

G'SUNDE INFO



Radfahren Eine Wohltat für die Psyche

Eine Studie hat gezeigt, dass Personen, die im Alltag das Fahrrad benutzen, einen besseren subjektiven Gesundheitszustand aufweisen.

Die **BOKU Wien** führte in mehreren europäischen Städten eine Befragung durch, um mehr über das subjektive Empfinden der eigenen Gesundheit der städtischen Bevölkerung zu erfahren. Dabei schnitten die Radfahrer deutlich besser ab als die Spaziergänger. Sie fühlen sich weniger einsam, seelisch stabiler, weniger gestresst und hatten **mehr Freude** am Leben.



Bromelain

Das Enzym aus der Ananas

Die Ananas schmeckt nicht nur lecker, sie enthält auch ein wertvolles Enzym: das Bromelain. Dabei handelt es sich um ein eiweißspaltendes Enzym, das bereits Ende des 19. Jahrhunderts bekannt geworden ist. Bromelain hat ein weites Einsatzgebiet als Arzneimittel, aber auch in der Lebensmittelindustrie wird es verwendet (z. B. zum Zartmachen von Fleisch und zur Klärung von Fruchtsaft).

Bromelain besitzt, als **eiweißspaltendes Enzym**, verdauungsfördernde Eigenschaften. Bromelain wirkt vor allem immunmodulierend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die **entzündungshemmende Wirkung** beruht unter anderem auf einer Beeinflussung des Prostaglandin-Thromboxan-Verhältnisses. Studien haben gezeigt, dass Bromelain auch bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma oder Colitis ulcerosa hilfreich ist.

Da Bromelain den Spiegel des Gewebehormons Bradykinin senkt, wird verhindert, dass sich Flüssigkeit im umliegenden Gewebe sammelt. Daher kann das Enzym eingesetzt werden, um **Schwellungen nach Traumata oder Operationen** zu lindern. Bromelain regt die Bildung des körpereigenen Enzyms Plasmin an und hilft dadurch, den Gerinnungsstoff Fibrin im Blut aufzulösen. Auch die **Verklumpung der Blutplättchen** wird gemindert. Somit geht man davon aus, dass Bromelain der Entstehung von Blutgerinnseln vorbeugt, weitere Studien sind aber noch erforderlich.

Möchte man die verdauungsfördernde Wirkung von Bromelain nützen, dann sollte man das Enzym kurz vor oder zu der Mahlzeit zu sich nehmen. Soll die entzündungshemmende Wirkung im Vordergrund stehen, wird empfohlen, Bromelain zwischen den Mahlzeiten einzunehmen.

Die empfohlene Tagesdosis liegt meist im Bereich von 80 bis 320 mg Bromelain. Auch bei größeren Dosen zeigen sich keine schwerwiegenden Nebenwirkungen. Da Bromelain die **Blutgerinnungsfähigkeit herabsetzen kann**, empfehlen die Fachleute, es nicht mit anderen gerinnungshemmenden Mitteln zu kombinieren.

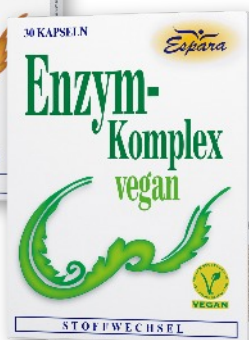
Die wichtigsten Einsatzgebiete:

- Verdauungsbeschwerden
- Gelenkschmerzen, Arthritis
- Nebenhöhlenentzündungen
- Sportverletzungen
- Sehnenreizungen



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Enzyme 30 Kapseln

Art.Nr.: 7402869
PZN (A): 5210162
PZN (D): 16160154

Enzym-Komplex vegan 30 Kapseln

Art.Nr.: 7402746
PZN (A): 5160889
PZN (D): 15815908

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

Komplementärmethoden - Kaqun

In Sauerstoff baden, Sauerstoff trinken

Sauerstoff ist für jede Zelle unseres Körpers wichtig. Ohne Sauerstoff können die Zellen nicht viel Energie erzeugen und der Zellstoffwechsel verliert seine Effizienz. Hypoxie ist der medizinische Ausdruck für einen Zustand, bei dem das Körpergewebe nicht genug Sauerstoff bekommt. Wir können lange ohne Nahrung auskommen, auch tagelang ohne Wasser, aber keine 5 Minuten ohne Sauerstoff!

Drei Zellforscher erhielten 2019 den Medizin-Nobelpreis zum Thema Sauerstoff. Im Zentrum ihrer Arbeiten stand ein Proteinkomplex namens HIF-1 alpha. Dieser steht für „hypoxia-inducible factor“, also Hypoxie-induzierbarer Faktor. Dieser Proteinkomplex bindet sauerstoffabhängig an ein bestimmtes DNA-Segment. Dieser Parameter, HIF-1 alpha, ist mittlerweile im Labor meßbar und zeigt den tatsächlichen Sauerstoff-Gehalt in der Zelle.

Doch bereits vor mehr als 12 Jahren machte der ungarische Arzt, Dr. Robert Lyons die gleiche Entdeckung und entwickelte ein **Verfahren, das Sauerstoff in Wassermolekülen haltbar macht**. Daraus entstand die Marke **Kaqun**. Dahinter verbergen sich Bäderkuren, eine Trinkwasser-Linie und Pflegeprodukte, die dem Körper Sauerstoff zuführen.

Die einfache und wirksame Therapie

Als mich vor vielen Jahren eine befreundete Ärztin aus Frankfurt einlud, Kaqun kennen zu lernen, wußte ich noch nicht, was da in Ungarn auf mich zukommen würde. Ich lernte Dr. Lyons und sein Verfahren kennen und konnte mit Patienten sprechen, die von überall herkamen und sich wegen unterschiedlicher Beschwerden in die Bäder legten.

Seitdem empfehle ich die Kuren und auch das Trinkwasser meinen Patienten. Ich habe große Erfolge gesehen, gerade auch bei meinen Krebspatienten. Das Ganze ist tatsächlich so einfach: jede unserer Zellen braucht Sauerstoff - also sollten wir ihnen diesen geben.



In Sauerstoff baden, Sauerstoff trinken

Wenn der Körper nicht genug Sauerstoff hat, schaltet er um. Er ist dann keine leistungsstarke, Energie-produzierende Maschine (OXPHOS) mehr, sondern wird um ein 16-faches weniger effizient, weil der Körper einen sauerstofflosen Energievorgang - genannt **anaerobe Glykolyse** - auslöst. Dabei erzeugt der Körper eine Menge **Milchsäure**, die bewirkt, dass man sich müde fühlt. Erkrankungen, die mit einer Hypoxie (Sauerstoff-Unterversorgung) einhergehen können, sind z.B.: Lungenerkrankungen (COPD, Emphysem, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenödem), Herzfehler, Fettleber, Anämie, Apnoe, Tumorerkrankungen ...

Bei einem Bad gelangt so viel Sauerstoff in den Körper, der selbst bei sportlicher Betätigung oder erhöhter Atmung nicht erreicht werden kann. Im Körper findet eine **pH-Verschiebung** (von sauer zu basisch) statt, die den normalen Zellenergie-Prozess in Gang setzt.

KAQUN-Bäder gibt es heute in Ungarn, der Slowakei, Italien, Singapur und den USA. Im April 2023 wird es dann die erste Möglichkeit in der Schweiz geben.

Bei Fragen, Interesse an Sauerstoff-Anwendungen und Bezugsquellen für das Trinkwasser wenden Sie sich bitte an mich:

Marion Plank

Heilpraktikerin

Praxis für Komplementärmedizin

Obertraublinger Str. 77

93055 Regensburg

www.gesund-bleiben.eu



Wegwarte

Unscheinbare Pflanze am Wegesrand

Die Wegwarte, auch Zichorie, Zichori, Zigori oder Wegleuchte genannt, gehört zu den Korbblütlern und besiedelt, wie der Name schon sagt, vor allem Wegränder und die Randbereiche von Wiesen und Feldern. In früheren Zeiten wurde aus der gerösteten Wurzel ein Kaffeeersatz hergestellt. In der Naturheilkunde wird sie vor allem wegen ihrer Bitterstoffe geschätzt.

Pfarrer Kneipp hat die **Wegwarte** ebenso gern verwendet wie Hildegard von Bingen. Kneipp sagte, die Wegwarte führe überschüssige Galle ab und reinige Leber, Milz und Nieren. Auch heute noch wird die Pflanze in der Naturheilkunde verwendet. Zum Einsatz kommen die Wurzel und das Kraut.

Die Wegwarte wirkt **harntreibend, appetitanregend, stimulierend auf Leber und Galle und stoffwechselanregend**. Zudem schweißtreibend und aufgrund des hohen Gehaltes an **Inulin** blutzuckersenkend. Das Inulin der Wegwarte-Wurzel ist auch ein wertvolles Präbiotikum – ein Ballaststoff, der den nützlichen Darmbakterien als Nahrung dient. Die Wegwarte stärkt die Milz und hat blutreinigende und entzündungshemmende Wirkung. Sie unterstützt bei Antriebslosigkeit und wird auch bei depressiven Verstimmungen angewendet.

Zu ihren wichtigsten Inhaltsstoffen zählen vor allem die **Bitterstoffe**. Die Wegwarte ist ein mildes, bitteres Stärkungsmittel, das

auch für Kinder geeignet ist. Die Bitterstoffe stimulieren die Produktion von Magensaft und Galle und fördern den Gallefluss. Dadurch wirkt sie verdauungsfördernd. Da **Verdauungsstörungen und Hautunreinheiten** oft Hand in Hand gehen, kann die Wegwarte die Behandlung von Hautproblemen unterstützen. Die Bitterstoffe sind aber auch für die kräftigenden Eigenschaften bei Schwächezuständen verantwortlich.

Kulturformen der Wegwarte sind **Radicchio und Chicorée**, die Salate mit ihrem bitteren Geschmack aufpeppen. Auch bei den Bachblüten ist die Wegwarte, als „Chicory Nr. 8“, zu finden. Hier wird sie zur Heilung von **seelischen Disharmonien** verwendet. Sie fördert die bedingungslose Liebe und Hilfe.

Wegwarte wird vor allem empfohlen bei:

- Verdauungsschwäche
- Leber-Galle-Leiden
- Stoffwechselproblemen
- Appetitlosigkeit
- Erschöpfungszuständen



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



**Fräulein Grün
BITTER**
Alchemistische Essenz
30 ml

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

GEWINNCHANCE: 10 Gutscheine
für einen Fräulein Grün-Online-Kurs,
versteckt in den 3 Fräulein Grün Essenzen



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

Abbilder der Wirklichkeit

Wie wir mit Bildern das Unsichtbare strukturieren

Wir sind immer wieder konfrontiert damit: mit Erklärungen „der Wirklichkeit“. Dies betrifft einfache (physikalische) Ereignisse, wie das Herabfallen eines Glases vom Tisch (Erklärung: Gravitation), chemische Vorgänge wie das Verbrennen eines Blatt Papiers (Erklärung: Oxidation) oder kompliziertere medizinische, soziale oder politische Zusammenhänge.



Die Begründungen dafür, warum etwas passiert, die Erklärungen der „Auslöser“, haben sich im Laufe der Menschheitsgeschichte aber immer wieder geändert. Diese Wahrheiten erklären uns die Welt, die uns umgibt. Sie geben uns die/eine Erklärung dafür, warum offenbar etwas geschieht.

Dies führt uns erstmals zu dem, was wir einen „**Gottbegriff**“ nennen (können). Denn es ist noch gar nicht so lange her, da war den Menschen klar, dass etwas nur dann sich ereignen konnte, wenn der Schöpfer das auch so beabsichtigte. Er musste es wollen. Und tat er das, dann passierte das auch. Dios lo vult.

Damit treffen wir jetzt auf einen gewissen **Isaac Newton**, von dem die Mär geht, er hätte die Schwerkraft „entdeckt“ als ihm - unter einem Apfelbaum sitzend - ein Apfel auf den Kopf fiel. Denn von diesem Zeitpunkt an war klar: nicht der „Wille Gottes“ brachte den Apfel zu Boden, sondern eine Kraft war es, die Schwerkraft. In berechenbarer Beschleunigung allerdings.

Aber irgendwie entging uns, dass diese geänderte Erklärung eigentlich nur eine „Übertragung“ war. Die benötigte Kraft wurde von „Gott“ einer sogenannten „Schwerkraft“ zugewiesen. Am grundlegenden Vorgang änderte sich eigentlich nichts. Bis **Albert Einstein** kam. Der erklärte uns nämlich, dass Schwerkraft keine „Kraft“ im Sinne des Wortes war, es handelte sich „nur“ um eine Eigenschaft des Raumes. Genauer: des Raum-Zeit-Kontinuums.

Soll heißen: Newtons Apfel fiel deshalb zu Boden, weil der Raum gekrümmt ist. Der

Apfel fiel also so zu Boden, wie eine Glasmurmel in einer Schüssel immer zum tiefsten Punkt rollt. Und nicht, weil irgendeine „Kraft“ daran zieht.

Ist dies dann nun der Weisheit letzter Schluss? Wohl kaum. Die Physik versucht sich weiterhin an der Erklärung der uns umgebenden „Wirklichkeit“ und liefert ein „Darum!“ nach dem anderen. Das macht auch die Medizin, die Chemie, die Soziologie usw.

Ein endloses geflochtenes Band. „Standing on the shoulders of giants.“ Wir schlussfolgern: das, was früher mal „wahr“ war, ist es heute nicht mehr. Aber ist es das? In gewisser Hinsicht, so scheint mir, ist letztlich eine „Theorie der Alchemisten“, die die Existenz vierer Elemente - Feuer, Wasser, Luft und Erde - postuliert, nicht viel „wirklicher“ als eine z.B. „Theorie der Quarks“, die „Wirklichkeiten im subatomaren Bereich“ erstellt. Auch wenn diese letztere überhaupt nicht (mehr) vorstellbar, sondern nur mehr mathematisch fassbar ist.

Das eine ist also irgendwie nicht „wahrer“ als das andere - wenn wir einfach berücksichtigen, dass der menschliche Geist bekannte „Bilder“ heranziehen muss, um noch Unbekanntes in eine eben verständliche Form zu gießen. Eine Strukturierung des Unbekannten durch das bereits Bekannte.

Bleibt die Frage: Was ist praktikabler? Was bringt uns weiter im täglichen Gewese?

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

NEU

The logo for Espara, featuring the brand name in a stylized, flowing script font with a yellow sunburst effect behind it.

mit hochwertigem GOLDEN OMEGA[®]

Fisch-Öl



Omega-3 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7403200
PZN(A): 5720696
PZN(A): 18411962

180 Kapseln

Art.-Nr.: 7403217
PZN(A): 5720704
PZN(A): 18411956

mehrfach zertifiziert – mit hervorragendem Totox-Wert

DHA und EPA tragen zur normalen Funktion des Herzens bei. Diese positive Wirkung wird durch die tägliche Aufnahme von 250 mg EPA und DHA erzielt.

Espara GmbH

5020 Salzburg, AT

www.espara.com • office@espara.com

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

