



BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

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

LEXIKON



6

Baldrian

SERIE



10

Superfood: Leinsamen

AKTUELL



17

Omega-3 für die Nieren

Bluthochdruck

Eine schleichende Todesursache

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



Baldrian

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



Maca

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



Sterntalerhof

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



PMS

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



Hausmittel bei Kopfschmerzen

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!

Wir starten in die Herbst-Winter-Saison

Das Frühjahr war feucht und kalt, der Sommer zeitweise umso wärmer und trockener sowie unwitterträchtig. Herausforderungen für die Landwirtschaft und mit Ernteaussfällen verbunden. Doch auch die „Nicht-Landwirte“ jammern über die Wetterkapriolen. Den einen ist es zu heiß, den anderen zu nass und anderen zu kalt. Vor lauter Jammern übersehen wir, dass WIR eigentlich keinen Grund zum Jammern haben.



Genießen WIR doch die Wettereskapaden in unseren 4-Wänden, die wir bei Bedarf heizen und teilweise auch klimatisieren können. Andernorts aber leben die Menschen auf der Straße, auf der Flucht und sind dem Wetter voll und ganz ausgesetzt.

Vielleicht sollten wir etwas mehr nachdenken, bevor wir über Nichtigkeiten jammern? Und damit zum Schluss kommen, dass wir eigentlich voller Dankbarkeit sein sollten. Dankbar und zufrieden sein, das sind wichtige Pfeiler auch für die Gesundheit.

Was Sie sonst noch zu einem gesunden Leben beitragen können, vermitteln wir in unserem zwei Mal jährlich erscheinenden

Magazin. So haben wir in dieser Ausgabe das **Titelthema** dem **Bluthochdruck** gewidmet, einem „stummen“ Risikofaktor, den es gilt zu vermeiden.

Passend zur Herbstausgabe gibt es Infos über die **Fichte**, einen Baum, der bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden kann und einen Bericht über **Gelenkschmerzen im Winter**. Viele weitere, hoffentlich für Sie interessante, Themen laden zum Lesen ein. Dazu wünschen wir Ihnen viel Freude!

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.



Bluthochdruck

Der schleichende Tod

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

Q10-100mg
60 Kapseln

Art.Nr.: 7403231
PZN (A): 5721129
PZN (D): 18411933

Q10-200mg
60 Kapseln

Art.Nr.: 7403231
PZN (A): 5721129
PZN (D): 18411933



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.



Baldrian

Das pflanzliche Beruhigungsmittel

Der Baldrian (lateinischer Name: Valeriana officinalis) ist die bekannteste einschlaf-fördernde und beruhigende Heilpflanze und kommt in ganz Europa vor. In der Nacht wirkt er einschlaf- und durchschlaffördernd und am Tag ausgleichend. Seine schlaffördernde Wirkung beruht auf der erhöhten Ausschüttung des hemmenden Botenstoffes Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA.

Auch magische Kräfte wurden ihm nachgesagt und ein kleines Stück Baldrianwurzel eingesteckt sollte helfen, sich vor dem Teufel und Verzauberung durch Hexen zu schützen.

Baldrian ist nicht nur **schlaffördernd und beruhigend**, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit, vor allem die Konzentration, wird verbessert. Baldrian wirkt bei nervös bedingten Herz- und Kreislaufstörungen sowie nervösen Erregungszuständen und psychosomatisch bedingten Krankheiten wie z.B. Magenkrämpfe. Da er **keine Tagesmüdigkeit** verursacht, kann er auch bei Prüfungsangst eingesetzt werden. Grundsätzlich kann Baldrian bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten wie z.B. Magenbeschwerden angewendet werden. Auch bei Prüfungsangst ist er hilfreich.

Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind die **Sesquiterpene**. Diese verändern die Funktion und die Erregungsübertragung der so-

nannten GABA-Rezeptoren in den Nervenzellen. Das führt zu einer entspannenden und entkrampfenden Wirkung. Die **Valerensäure** im Baldrian unterstützt diese Wirkung, indem sie die Stoffwechselaktivität der Nervenzellen verändert. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind: ätherische Öle, Baldriansäure, Flavonoide, Hydrophile Lignane, Bitterstoffe uvm.

Meist wird vom Baldrian die **Wurzel** verwendet, die im Herbst (vor allem im Oktober) gegraben wird. Aber auch die **Blüten** haben die beruhigenden Eigenschaften. Diese erntet man im Juli und August. Sie wirken deutlich milder, riechen dafür sehr angenehm. Ein **Teeaufguss** aus selbst geernteten Blüten am Abend erfreut das Gemüt und trägt zum guten Einschlafen bei.

Die wichtigsten Einsatzgebiete:

- nervöse Erregungszustände
- nervöse Schlaflosigkeit
- nervöses Herzklopfen



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



Espara

Baldrian Komplex 60 Kapseln

Art.Nr.: 7403187
PZN (A): 5733150
PZN (D): 18459325

**mit Niacin, Magnesium,
Melisse, Kamille &
Passionsblume**

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

Gelenksschmerzen im Winter

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.

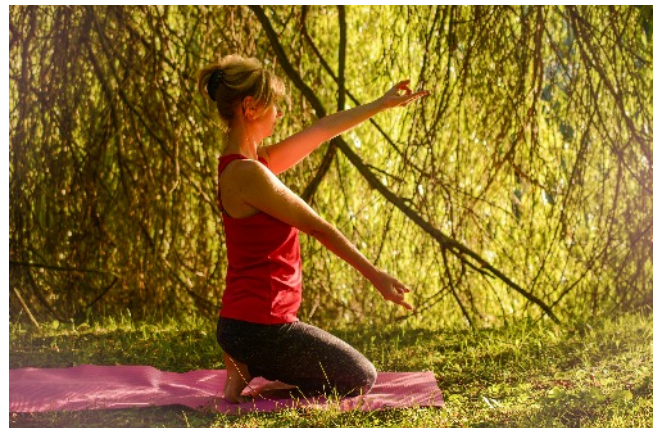
Zusätzlich sollte man Maßnahmen treffen, die ein **Austrocknen der Haut** verhindern. Dazu gehört der Verzicht auf ausgedehnte Wannenbäder und langes Duschen. Das Wasser sollte nicht zu warm sein und Seife oder Duschbad sollte man nur sparsam verwenden. Bei juckender Kopfhaut ist es ratsam, auf häufiges 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



Wehrauch-MSM vegan

60 Kapseln

Art.Nr.: 7101939

PZN (A): 5720489

PZN (D): 18403661



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

Maca

Die Kraftwurzel aus den Anden

Maca (*Lepidium peruvianum chacón*) ist in den Anden beheimatet. Maca wird in Peru bereits seit 2000 Jahren angebaut. Sie ist eine sehr widerstandsfähige Pflanze, die unter schwierigen klimatischen Bedingungen in Höhen von 3.500 bis 4.500 Metern wächst. Der Anbau der Maca ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für diese Gegend, die durch große Armut gekennzeichnet ist.



Die Maca-Wurzel ist reich an Mineralstoffen (v.a. Zink, Eisen, Magnesium, Kalzium) und enthält **nahezu alle Vitamine** sowie Flavonoide, ätherische Öle, Senfölglykoside, Pflanzensterole uvm. Es gibt verschiedene Maca-Sorten, wobei sich diese wenig in den Inhaltsstoffen unterscheiden. Gelbe Maca ist besonders vitaminreich.

Die Maca-Wurzel wird vielseitig eingesetzt. Sie ruft einen **Energieschub** hervor, der sich auch positiv auf Stress und Depressionen auswirkt. Maca stärkt das Immunsystem, wirkt **antioxidativ und hormonell ausgleichend**. Mit Maca steigt die psychische Belastbarkeit, die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden. Auch blutdruck- und blutfettwertensenkende Eigenschaften werden beschrieben. Die peruanische Kraftwurzel ist auch für Sportler interessant. Sie steigert nicht nur die **Leistungsfähigkeit**, sondern fördert auch das **Muskelwachstum**. Die Maca-Wurzel verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer. Sogar Extremsportler vertrauen auf ihre leistungsfördernde Wirkung.

Auch für Männer ist Maca interessant. Die enthaltenen hormonähnlichen Stoffe fördern die **Durchblutung der Beckengegend** und beeinflussen die **Bildung der Geschlechtshormone**. Probanden, die Maca versuchsweise eingenommen haben, berichten von einer Steigerung der sexuellen Lust und der Leistungsfähigkeit. Ein Wissenschaftler aus Peru gibt an, dass sich bei seinen Probanden mit Hilfe von Maca die Fertilität besserte. So kam es zu einer Verdopplung der Spermienzahl bereits nach einer Einnahme von zwei Wochen.

Die Maca-Wurzel ist aufgrund ihrer vielseitigen Wirkung nicht nur eine Kraftwurzel für Männer, sondern **auch für Frauen** ein hervorragendes Stärkungsmittel, das den ganzen Organismus in Schwung bringt.

Die wichtigsten Wirkungen:

- nervöse Erregungszustände
- nervöse Schlaflosigkeit
- nervöses Herzklopfen



Espara
Bio

Maca
Presslinge
70 Gramm

Art.Nr.: 7402760
PZN (A): 5779643
PZN (D): 18785467



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



Heimisches Superfood

Leinsamen

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.



Espara

Omega 3•6•9

60 Kapseln

Art.Nr.: 7101809

PZN (A): 4298798

PZN (D): 11032121

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



Wir Sterntaler für Martin

Sterntalerhof: Hospiz für Kinder und Familien

Der Sterntalerhof schenkt Kindern ein Heute, deren Morgen in den Sternen steht. Seit 1998 werden hier Familien mit schwerkranken Kindern in einer geschützten und naturnahen Atmosphäre behutsam auf dem Weg zurück in den Alltag begleitet – auch und besonders wenn auf dem Wege dieser Familien der Abschied von einem geliebten Menschen steht.

Wie schafft man das, fragen sich Außenstehende oft. Herta Schneiders Geschichte beginnt im Frühling 2017: Mit ihrem Mann Johann verbringt sie einen Kurzurlaub in Kärnten, ihr kleiner Sohn Martin ist neun Monate alt.

Beim Zähneputzen am Abend fallen ihr kleine Bläschen auf seiner Zunge auf, in der Nacht bekommt das Kind Fieber, am nächsten Morgen verschreibt das Krankenhaus in Klagenfurt ein Mittel zum Einpinseln. Herta und Johann brechen den Urlaub ab und reisen nach Hause. Das Fieber sinkt, die Bläschen verschwinden, der Kinderarzt ist zufrieden. Drei Wochen später bekommt Martin plötzlich wieder hohes Fieber, der kleine Körper beginnt zu zucken und zu krampfen, hastig packt Herta eine Tasche, das Kind muss sofort ins Krankenhaus. Binnen Stunden umstellt ein Heer von Ärzten das Bettchen, sucht nach einer Ursache. Bald erzählt Herta die Geschichte mit den Bläschen, noch ohne Diagnose beginnen die Ärzte sicherheitshalber eine Zovirax-Therapie.

Doch das Herpes-Virus, es ist heimtückisch. Zunächst will es sich nicht zeigen, dann beginnt es, in Martins Gehirn zu wüten. Der

kleine Bub fällt ins Koma, es beginnt ein wochenlanger Kampf um sein Leben.

Martin sollte seinen Kampf gewinnen, doch für die Familie begann ein neuer. Martin blieb beeinträchtigt, geistig wie körperlich. Zehrende Nächte, endlose Tage, Schmerzen, Unsicherheit, Wut und Angst. Die Welt der jungen Familie hatte sich für immer verändert.

Der **Sterntalerhof** wurde gegründet, um Menschen wie Familie Schneider in ihrem **tiefen Fall aufzufangen**, aufzunehmen und in gleichsam **familiärer Atmosphäre** wie **professionellem, therapeutischem Umfeld** zurück in den Alltag zu begleiten. Ein Ort der Zuflucht – eine Herberge, in der Familien mit schwer, chronisch- und sterbenskranken Kindern **Geborgenheit, Zuversicht und Lebensfreude** finden.

Der Sterntalerhof finanziert seine Arbeit vom ersten Tag durch private Mittel. Die Zivilgesellschaft ist daher nicht nur wichtig, sondern von existenzieller Bedeutung für unsere Arbeit. **Werden auch Sie Sterntaler*in** und helfen Sie uns, Kindern und Familien ein Heute zu schenken, deren gemeinsames Morgen in den Sternen steht. Herzlichen Dank!

Kontakt:

www.sterntalerhof.at
begegnung@sterntalerhof.at

Spendenkonto:

Österreichische Ärzte- und Apothekerbank AG
 IBAN: AT11 1813 0802 5454 0001
 (Spende steuerlich absetzbar)



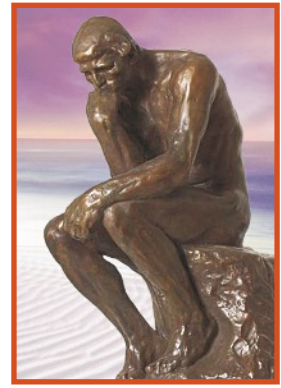
Sterntalerhof

HOSPIZ FÜR KINDER UND FAMILIEN

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.

TEENALF

ESEDABE

MIHULKCH

BRÄTAW

BESSTUFT

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. RABEN

....

SEHEN

2. RINGEL

....

STEIN

3. KACHEL

....

BANK

4. DECKEN

....

SCHALTER

5. WIDER

....

BILD

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 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. ELEFANT
2. BADESEE
3. MILCHKUH
4. ABWÄRTS
5. FUSSBETT

Brückenwörter:

1. RABEN **SCHWARZ** SEHEN
 2. RINGEL **SPIEL** STEIN
 3. KACHEL **OFEN** BANK
 4. DECKEN **LICHT** SCHALTER
 5. WIDER **STAND** BILD
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

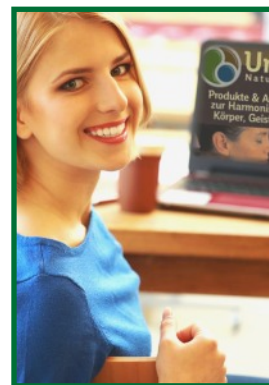
Sinn & Bild:

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

Wussten Sie, dass ...

Wir füllen ein paar Wissenslücken

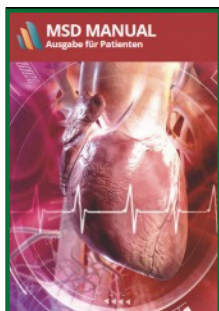
Der Gesundheitsbereich ist oftmals überfordert mit den Meinungen seiner Patienten, die durch „Dr. Google“ gerne bereits mehr zu wissen meinen, als eine fundierte Diagnose ergeben könnte. Und ja, es ist gut zu wissen. Es ist gut, nicht alles blind und autoritätsgebunden glauben zu müssen. Aber dazu braucht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



Fortschritte im Gesundheitswesen

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://healthcare-in-europe.com/de/home>



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



PMS (Prämenstruelles Syndrom)

Monatlich wird das weibliche System „durchgewirbelt“

Unter dem Begriff „prämenstruelles Syndrom“ werden mehr als 150 Beschwerdebilder zusammengefasst, die kurz vor der Regelblutung auftreten können und mit Einsetzen der Menstruation wieder abklingen. Keine Erkrankung, aber für manche Frauen doch sehr belastend. Die genauen Ursachen sind noch nicht geklärt, eine starke hormonelle Komponente ist aber sicher.

Etwa 10 Tage vor der Regelblutung können bei Frauen, vor allem im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, **diverse Beschwerden** auftreten, die mit dem Einsetzen der Menstruation (innerhalb der ersten beiden Tage) wieder abklingen. Da ein direkter Zusammenhang mit der Menstruation besteht, geht man von einer starken **hormonellen Komponente als Ursache** aus. Die Neigung kann von Mutter zu Tochter übertragen werden. Psychische Faktoren könnten auch eine Rolle spielen, ebenso wie ein Mangel an Vitamin D oder ein verminderter Melatonin-Spiegel.

Zu den häufigsten Symptomen zählen: Ödeme in den Beinen, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, Unterbauchkrämpfe, Hautprobleme, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Unruhe, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Angst, Schwellung und Berührungsempfindlichkeit der Brüste, Kreislaufbeschwerden uvm.

Es gibt **keine spezielle Therapie** für PMS, vielmehr zielt man darauf ab, die Beschwerden zu lindern. Wer auf Medikamente ver-

zichten möchte, kann mit **Entspannungstechniken zur Linderung der Symptomatik** beitragen. Dabei ist es egal, für welche Form man sich entscheidet, ob nun progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation, Atemübungen oder Fantasiereisen. Koffein, Alkohol und Nikotin stehen im Verdacht, PMS zu begünstigen. In den Tagen vor der Regel sollte man darauf verzichten.

Selbsthilfe ist auch mit **pflanzlichen Wirkstoffen** möglich. Bewährt haben sich vor allem Yamswurzel, Nachtkerzen- oder Borretschöl, Johanniskraut, Ginkgo oder Mönchspfeffer. Typische Frauenkräuter sind zudem Frauenmantel und Schafgarbe, die unter anderem auch bei krampfartigen Beschwerden hilfreich sind. Bei Ödemen helfen Brennnessel- oder Birkenblätter. Auch **Vitamine** können zur Linderung der PMS-Symptomatik beitragen, allen voran **Vitamin B6, D und Vitamin E**. Und: Bewegung hilft immer – so auch bei prämenstruellem Syndrom. Beim Sport werden glücklich machende Endorphine ausgeschüttet und der Kreislauf kommt in Schwung.



Espära

Artischocken-Cholin

60 Kapseln

Art.Nr.: 7403194

PZN (A): 5714514

PZN (D): 18379299

Cholin trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Leberfunktion bei

bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



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

Omega-3 Studie: Niere

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



Omega 3•6•9

60 Kapseln

Art.Nr.: 7101809

PZN (A): 4298798

PZN (D): 11032121

Mit den Destillaten von Klettenwurzel,
Holunder, Ringelblume,
Gundelrebe und Brennnessel

WIR GEBEN KINDERN WIEDER EIN ZUHAUSE



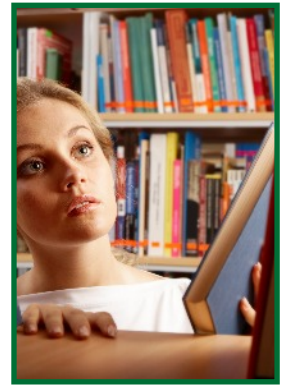
SPENDEN UNTER
WWW.PROJUVENTUTE.AT
SPENDENKONTO:
IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



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.



Fichte

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



Espara

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



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

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

Komplementärmethoden - Fr. Lück

Symphony of the Cells™

Wenn es uns gut gehen soll, dann müssen Körper, Geist und Seele in Harmonie sein. Wie ein Orchester, das eine Symphonie spielt. Seit 4 Jahren arbeite ich in meiner Praxis u.a. mit den „Symphony of the Cells“-Anwendungen, entwickelt vom Amerikaner Boyd K. Truman, der nun seit fast 30 Jahren im Bereich der Gesundheitsfürsorge arbeitet.

Symphony of the Cells™ sind aktuell 21 Anwendungen, sogenannte „Protokolle“, in deren Verlauf ätherische Öle in einer bestimmten Reihenfolge schichtweise („Layeringtechnik“) auf Rücken und Fußsohlen aufgetragen werden. Die Wahl dieser Körperregionen unterstützen die sehr schnelle und wirkungsvolle Verteilung der Öle im Körper, da so sehr viele Nerven- und Energiebahnen, Blutgefäße und auch Reflexzonen erreicht werden.

Die Methode ist sehr einfach und für jeden schnell erlern- und anwendbar. Je nach Erkrankung/Symptomen sind es andere Öle bzw. Mischungen, die zum Einsatz kommen. Diese Art der Behandlung vereint die unglaublich potente Wirkungsweise ätherischer Öle auf Zellebene, die aromatische Wirkung der Öle auf unser limbisches System (und somit auf unsere Emotionen) mit der nicht zu unterschätzenden Kraft der Berührung. Hier wird der Mensch auf all seinen Existenzebenen erreicht.

Die Nutzung dieser Anwendungen ist sowohl bei akuten als auch chronischen sowie bei seelisch-geistige Themen sinnvoll.



Neben den erfreulich zahlreichen positiven Wirkungen schätze ich diese Anwendungen auch aus dem Grund, da es ein Werkzeug ist, mit dem sich nach kurzer Anleitung der Patient eigenverantwortlich selbst helfen kann.

Geeignet ist die Methode für fast alle Erkrankungen bzw. Symptomatiken: Atemwegs- und Erkältungskrankungen, hormonellen Dysbalancen, entzündlichen Prozessen aller Art, Probleme im Bewegungsapparat, Verdauungssystem, neurologische Themen, Unterstützung der Lymphe u.v.a.m. Auch Menschen mit neurodegenerativen Prozessen können davon profitieren.

Wichtig: es sollten nur ätherische Öle absolut reiner, therapeutischer Qualität zum Einsatz kommen.

Kristina Lück

Heilpraktikerin

Alpenstraße 13

83734 Hausham, Deutschland

Tel.: +49 1721 536766

info@beweg-dich.org





Kopfschmerzen

Welche Hausmittel können helfen?

Von Kopfschmerz geplagte Menschen können ein Klage lied davon singen, wie der Schmerz das Leben lahmlegt. Um ihn loszuwerden, wird häufig zu Schmerzmitteln gegriffen, denn ein konzentriertes Arbeiten wäre sonst meist nicht möglich. Da eine häufige Schmerzmittelverwendung aber selbst Kopfschmerz auslösen kann, ist es wichtig, Alternativen zu kennen.

Kopfschmerzen kennt wohl fast jeder. Die einen sind nur teilweise davon geplagt, z.B. nach einer ausgedehnten Feier oder bei Erkältung. Die anderen haben in regelmäßigen Abständen immer wieder starke, beeinträchtigende Kopfschmerzen, die den Griff zur Kopfschmerztablette unweigerlich machen. Um das Nebenwirkungsrisiko gering zu halten, lohnt sich der **Versuch mit Hausmitteln**.

Wasser: Wasseranwendungen haben sich schon lange bei Kopfschmerzen bewährt. **Warme Vollbäder** können ebenso hilfreich sein wie **wechselwarme Teilbäder** von Armen und Füßen oder ein kühler Guss in den Nacken. Bei stressbedingten Kopfschmerzen eignet sich ein Vollbad mit **entspannenden Badezusätzen wie Lavendel oder Melisse**. Auch **Rosmarin** hilft, er fördert die Durchblutung und löst Muskelverspannungen. Für wechselwarme Teilbäder benötigt man 2 Gefäße, eines mit 38 Grad warmem und das andere mit 18 Grad kaltem Wasser. Die Arme (bis zu den Ellenbogen) oder die Beine (bis an die Kniescheiben) zunächst 3-5 Minuten in das warme Wasser halten, dann kurz ins kalte Wasser. Dies wiederholen und danach das Wasser nur leicht mit den Händen oder einem Tuch abstreifen. Danach warme Socken oder Wollhandschuhe anziehen. Ein kalter Guss in den Nacken erhöht die Durchblutung des Gehirns und lindert Schmerzen im Hinterkopf. Durch den kurzen Kältereiz erfolgt eine **reflektorische Weitstellung der Blutgefäße** und damit **verbesserte Durchblutung**.

Wärme bzw. Kälte: Wärme im Nackenbereich wird bei Kopfschmerzen meist als angenehm empfunden. Geeignet sind **Körner-, Heu- oder Kräuterkissen** zum Erwärmen oder **warme Kompressen** aus der Apotheke. Auch

ein **Föhn** kann helfen, die Kopfschmerzen zu reduzieren. Durch die Nackenwärme weiten sich die Blutgefäße und die Kopfdurchblutung wird verbessert. Bei einigen Kopfschmerzen kann die Wärme aber zu einer Verstärkung der Symptome führen. Vor allem bei Migräne und Clusterkopfschmerz ist eher Kälte angezeigt. Kältekompressen oder ein Eistuch im Nacken können helfen.

Espresso mit Zitrone: Viele Kopfschmerzgeplagte schwören darauf. Eine Tasse starker Kaffee vermischt mit dem Saft einer halben Zitrone kann die Schmerzen lindern. Nicht umsonst ist **Koffein** häufig Bestandteil von Kopfschmerztabletten. Es hemmt ein Enzym, das die Freisetzung von schmerz erzeugenden Botenstoffen vermittelt. Zitronensaft wirkt durchblutungsfördernd.

Sport: regelmäßige **Bewegung** kann aufgrund der verbesserten Durchblutung Kopfschmerzattacken verringern. Auch **Grimassen schneiden** hilft. Wenn sich Kopfschmerz ankündigt, kann das Anspannen der Gesichtsmuskeln helfen, dass sich der Schmerz gar nicht erst fortsetzt. Angefangen bei der Stirn bis runter zum Nacken, die einzelnen Muskeln jeweils 5 bis 8 Sekunden anspannen. Zum Abschluss dann noch die Schultern hochziehen und wieder fallen lassen.

Flüssigkeit: Kopfschmerzen entstehen häufig, wenn wir zu wenig getrunken haben. Durch den **Flüssigkeitsmangel** verdickt das Blut und die Sauerstoffversorgung der kleinsten Hirnnerven gerät in Gefahr. Gute Durstlöcher sind magnesiumreiches Mineralwasser und Kräutertee. Besonders hilfreich sind: Wacholderbeeren, Hibiskus- oder Rosenblüten, Weidenrinde, Ingwer, Melisse, Rosmarin, Mädesüß oder Mutterkraut.

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

 Besuchen Sie uns
auf Facebook!

Espara

Hausmittel bei Kopfschmerzen



Mutterkraut- Ingwer 60 Kapseln

Art.-Nr.: 7403200

PZN(A): 5720696

PZN(A): 18411962

Mutterkraut Compositum Alchem. Essenz 30 ml

Art.-Nr.: 7403200

PZN(A): 5720696

PZN(A): 18411962

Espara GmbH

5020 Salzburg, AT

www.espara.com • office@espara.com

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

