



Ausgabe 2/2024

# BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

Verein BioBlick • [www.bioblick.at](http://www.bioblick.at) • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)

LEXIKON



9

Hirtentäschel

SERIE



10

Superfood: Hagebutte

AKTUELL



17

Sehprobleme mit 50+

# Astaxanthin

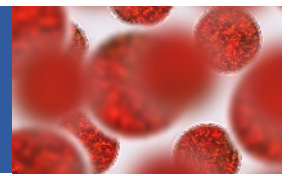
## Der Radikalfänger

von Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

## Astaxanthin

Astaxanthin ist eines der wirkungsvollsten Carotinoide, das die Natur zu bieten hat. Als **sehr effektives Antioxidans** kann es die antioxidative Kapazität des Organismus unterstützen, um schädliche **freie Radikale** abzupuffern.

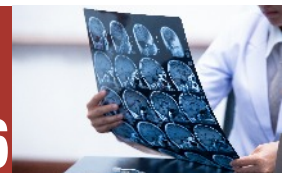
THEMA  
4



## TIA

Die **Transiente Ischämische Attacke** ist eine plötzlich auftretende, nur kurzfristig andauernde **Durchblutungsstörung**, meist im Gehirn, aber auch im Rückenmark möglich. Sie muss immer ernst genommen werden.

LEXIKON  
6



## Rachenentzündung

Wer kennt nicht die Symptome einer **Rachen- oder Halsentzündung**? Ein Kratzen im Hals ist meist der Vorbote, dazu kommen dann Schmerzen und Schluckbeschwerden. Der medizinische Fachbegriff dafür ist **Pharyngitis**.

AKTUELL  
7



## Hirtentäschel

Das **Hirtentäschel** stammt aus der Familie der **Kreuzblütengewächse**. Man verwendet von Hirtentäschel die zur Blütezeit gesammelten oberirdischen Pflanzenteile, also Blüten, Stängel und Blätter aber auch die Früchte.

LEXIKON  
9



## Heimisches Superfood - Hagebutte

Die Erntezeit der **Hagebutten** beginnt im September und kann bis in den Winter hinein andauern. Sie schmecken süß-säuerlich, sind **hervorragende Vitamin-Lieferanten** und können zu leckeren Marmeladen verarbeitet werden.

SERIE  
10



## Lichtblickhof

Der Lichtblickhof ist eine **Einrichtung für Kinder** mit schweren und lebensverkürzenden Erkrankungen, Behinderung oder traumatischen Erfahrungen. **Helfen Sie mit** - der Lichtblickhof braucht jeden Cent.

SOZIALES  
12



## Herbstliches Rezept

Einer warm-würzigen **Kürbis-Kartoffelcreme-Suppe** kann niemand widerstehen! Sie punktet durch ihr feines, mildes Kürbisaroma - abgerundet mit scharfen Ingwerchips. Suppenklassiker für den Herbst.

G'SUNDES ECK  
14



## Spondylarthrose

Unter Spondylarthrose versteht man eine **Gelenkabsnutzung der Wirbelbogengelenke**. Man bezeichnet diese Erkrankung auch als Facettengelenksarthrose oder Facettensyndrom. Im höheren Alter ist fast jeder davon betroffen.

LEXIKON  
16



## Sehprobleme mit 50+

Immer mehr Menschen sehen ihre Welt „unscharf“. Dies ist unter anderem auch auf das häufige **Bildschirmsehen** (Arbeit am Bildschirm, Smartphone) zurückzuführen. Tipps zur **Vorbeugung** sind gefragt.

AKTUELL  
17



## Tinnitus

Tinnitus ist ein **Ohrgeräusch**, das sich in Zischen, Klingeln, Pfeifen oder Brummen äußern kann. Diese Töne haben ihren Ursprung im Ohr selbst. Er ist aber keine eigenständige Erkrankung, sondern ein **Symptom**.

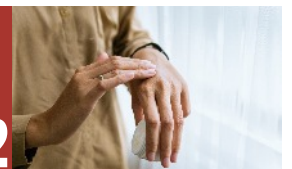
LEXIKON  
20



## Kollagen

Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Kollagenproduktion ab und die Folge davon sind **faltige Haut und ein Elastizitätsverlust der Muskulatur**. Der Markt ist voll mit den unterschiedlichsten Kollagen-Produkten.

LEXIKON  
22



# Liebe Leserschaft!

## Die kalte Jahreszeit ist im Anmarsch ...

... und man begibt sich wieder mehr ins Innere. Vielleicht nutzt der Eine oder Andere das „Nachinnenkehren“ auch im übertragenen Sinne und denkt über sich selbst nach, resümiert über die vergangene Zeit, hält vielleicht auch „Erntedank“ und versucht, mit sich selbst im Einklang zu sein. Eine gute Idee, die auch einstimmt auf die kommende Advents- und Weihnachtszeit.



**W**enn man sich mehr drinnen aufhält, dann nimmt man sich meist auch wieder mehr Zeit fürs Lesen. Wir freuen uns, wenn der BioBlick zu Ihrer Lektüre gehört und hoffen, wir haben auch für jeden etwas Passendes dabei.

Der Herbst ist unter anderem die Zeit des Wanderns und des Früchte-Sammelns. In unserer **Serie „Heimisches Superfood“** erfahren Sie daher etwas über „jenes Männlein, das so ganz alleine still und stumm im Walde steht“. Ja, richtig, Sie haben es erraten! Es geht um die Hagebutte, die regionale Vitamin C-Powerfrucht. Passend zur Jahreszeit haben wir für Sie **Hausmittel bei Rachenentzündung** recherchiert.

Im Titelthema erfahren Sie etwas über den knallroten **Radikalfänger Astaxanthin** und noch so manch andere Themen haben wir für Sie aufbereitet. Natürlich gibt es auch wieder ein gesundes Rezept, das wir diesmal dem „Schmankerlküche Kochbuch“ entnommen haben, die beliebten Hirnjogging-Aufgaben sowie unsere Buch- und Web-Tipps.

Also: viel Vergnügen beim Lesen und viel Gesundheit!

### 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: .....

**Ausgefüllten Abschnitt per Post einsenden oder Zusendung über das entsprechende Online-Formular auf <http://www.bioblick.at> beantragen. Dort können Sie den jeweils aktuellen BIOBlick auch als pdf-Download beziehen. Bestellen Sie dazu bitte einfach unseren BIOBlick-Newsletter. Wir informieren Sie dann über den Erscheinungstermin.**

Verein BIOBlick • Franz-Sauer-Straße 46 • 5020 Salzburg, AT • <https://www.bioblick.at> • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)



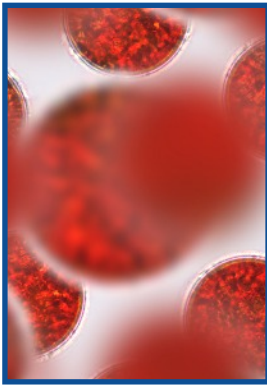
Das Österreichische Umweltzeichen  
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686  
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



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 sind die beauftragte Druckerei sowie wirtschaftsübliche Transportdienstleister.

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](mailto: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](mailto:dsb@dsb.gv.at)). Bei datenschutzrechtlichen Anliegen wenden Sie sich bitte an [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at).



# Astaxanthin

## Der effektive Radikalfänger aus der Blutregenalge

Astaxanthin, das aus der Mikroalge *Haematococcus pluvialis* (Blutregenalge genannt) gewonnen wird, ist eines der wirkungsvollsten Carotinoide, das uns die Natur zu bieten hat. Als sehr effektives Antioxidans kann es die antioxidative Kapazität des Organismus unterstützen, um schädliche freie Radikale abzupuffern. Was sind eigentlich freie Radikale?

**E**s handelt sich bei **freien Radikalen** um biochemische Substanzen, die entweder ein Elektron zu viel oder zu wenig haben. Dadurch sind sie sehr aggressiv und versuchen auf „radikale Weise“ neue Verbindungen einzugehen, um das fehlende oder überzählige Elektron auszugleichen. Radikale greifen unsere Körperzellen an und schädigen sie. Freie Radikale entstehen im Organismus unter anderem während der Energiegewinnung und werden **vom Immunsystem gebildet**, um Mikroorganismen abzuwehren. Sind in unserem Organismus zu viele freie Radikale vorhanden, können Erkrankungen die Folge sein. Vor allem in Stresssituationen, durch Rauchen, Luftverschmutzung, radioaktive Strahlung, Alkohol, Medikamente, exzessive Sonnenbestrahlung (UV-Licht) usw. kommt es zur massiven Bildung von freien Radikalen.

Der Körper besitzt jedoch diverse **antioxidative Systeme** (z. B. Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe), die dafür sorgen, dass diese aggressiven Substanzen wieder unschädlich gemacht werden, bevor sie Schäden an di-

versen Zellen und Strukturen anrichten können (wie z. B. DNA-Schädigungen, Proteinmodifikationen, Cholesterin-Oxidation).

Freie Radikale können unter anderem mitverantwortlich sein für **Alterungsprozesse, Bluthochdruck, Arteriosklerose** und in weiterer Folge Herzinfarkt und Schlaganfall, Katarakt (grauer Star), Diabetes mellitus, Hautalterung (Faltenbildung durch Schädigung der elastischen Fasern), degenerative Erkrankungen des Gehirns (Alzheimer, Parkinson), Immunschwäche, Rheuma, Morbus Crohn, Tumorerkrankungen, uvm.

Die körpereigenen antioxidativen Systeme werden durch antioxidativ wirkende Vitamine, Mineralstoffe und sonstige Vitalstoffe, die wir über die Nahrung zu uns nehmen, unterstützt. Auch das **Astaxanthin**, das zur Gruppe der Carotinoide gehört, ist ein natürliches Antioxidans, das über die Nahrung aufgenommen werden kann. Die rote Farbe des Astaxanthins trägt zur Rotfärbung verschiedener Meerestiere (Lachs, Krebstiere, Krill) bei, die sich von den astaxanthinhäl-



**Espara**  
Bio

### Astaxanthin 60 Kapseln

Art.Nr.: 7403248  
PZN (D): 5927871

Neu im Sortiment  
voraussichtlich ab  
November 2024 erhältlich

bezahlte Anzeige



erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

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

tigen Algen ernähren. Flamingos wiederum sind so schön rosa gefärbt, weil ihre Lieblingsnahrung astaxanthinhaltige Kleinkrebse sind.

An und für sich ist die **Blutregenalge** eine grüne Mikroalge. In **Stresssituationen** allerdings (z.B. durch hohe UV-Belastung, Nährstoffknappheit, extreme Hitze, Wassermangel) beginnt sie, den **roten Farbstoff Astaxanthin** zu produzieren, der ihr das Überleben sichert. Die Alge stellt dann alle anderen Stoffwechselforgänge ein. Das Astaxanthin schützt die Alge so gut, dass sie viele Jahre bei Hitze oder Kälte ohne Nahrung und ohne Wasser überleben kann. Die Blutregenalge findet man unter anderem auch in kleinen Teichen, Pfützen oder Vogeltränken, die bei einer Massenentwicklung von *Haematococcus pluvialis* eine spektakuläre blutrote Farbe erhalten. Dieses Phänomen wird auch als „Blutregen“ bezeichnet und hat der Alge diesen eigentümlichen Namen gegeben.

Algenbasiertes Astaxanthin verfügt über viele Doppelbindungen, wodurch es in der Lage ist, eine große Menge an **Elektronen zur Neutralisation von freien Radikalen zu spenden**. Astaxanthin hat den Vorteil, dass es lipophile und hydrophile Strukturen hat, also fett- und wasserlöslich ist. Dadurch entfaltet Astaxanthin in allen Bereichen der Zellmembran seine antioxidative Wirkung.

Astaxanthin kann sowohl die **Blut-Hirn-Schranke** als auch die **Blut-Retina-Schranke** überwinden. Somit kann Astaxanthin direkt vor Ort, im Gehirn bzw. der Netzhaut, die Zellen schützen. Ein weiterer Vorteil ist, dass Astaxanthin trotz Elektronenabgabe nicht selbst zum Radikal wird.

Astaxanthin wird aufgrund der hervorragenden antioxidativen Wirkung zur **Vorbeugung** von durch Arteriosklerose verursachten Erkrankungen empfohlen. Astaxanthin verhindert, dass das schädliche LDL-Cholesterin oxidiert wird. Solch verändertes Cholesterin wird von den Makrophagen (großen Fresszellen) aufgenommen, die sich dadurch zu Schaumzellen verwandeln und zur Bildung von Gefäßveränderungen beitragen. Zudem wird die **überschießende Bil-**

**dung von Zytokinen**, die Entzündungsreaktionen in Gang setzen, verhindert.

Doch nicht nur auf die Blutgefäße hat Astaxanthin einen schützenden Effekt, auch die Haut profitiert von diesem Antioxidans. Oxidativer Stress führt zur Zerstörung von Kollagen und anderen elastischen Fasern und dadurch zu **vorzeitiger Hautalterung**. Astaxanthin beugt Faltenbildung vor und schützt auch vor zu hohem transepidermalen Feuchtigkeitsverlust. Astaxanthin ist sozusagen ein Sonnenschutzmittel von innen.

Durch freie Radikale verursachte Alterungsprozesse können mit Hilfe von Astaxanthin vorgebeugt werden. Dazu gehören Kataraktbildung im Auge ebenso wie neurodegenerative Erkrankungen. Studien deuten darauf hin, dass Astaxanthin auch für Sportler hilfreich ist. Hohe körperliche Leistung erfordert einen hohen Sauerstoffverbrauch und dadurch kommt es zur vermehrten Bildung von Sauerstoffradikalen. Astaxanthin kann die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern und die Regeneration der Muskulatur beschleunigen.

Astaxanthin wirkt allerdings nicht nur antioxidativ, sondern besitzt auch **entzündungshemmende, antimikrobielle und antidiabetische Eigenschaften**.

**Astaxanthin wird vor allem empfohlen:**

- als Radikalfänger
- zur Vorbeugung von Durchblutungsstörungen und den daraus resultierenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- zum Schutz der Haut vor UV-Licht und zur Vorbeugung von Hautalterung
- zur Vorbeugung von Altersveränderungen im Gehirn
- zur Unterstützung des Immunsystems
- zur Vorbeugung von grauem Star
- bei Diabetes mellitus



# TIA

## Transiente Ischämische Attacke

Man versteht darunter eine plötzlich auftretende, nur kurzfristig andauernde Durchblutungsstörung – meist im Gehirn, aber auch im Rückenmark oder im Auge möglich. Eine TIA muss immer ernst genommen werden, auch wenn die Symptome vielleicht nicht sehr dramatisch sind. Sie ist ein Warnsignal für ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall.

**D**ie Symptome einer **kurzfristig andauernden Durchblutungsstörung (TIA)** sind dieselben wie bei einem **Schlaganfall**. Da sie aber nur kurz vorkommen oder sehr mild sein können, werden sie manchmal nicht wirklich wahr- oder ernstgenommen. Symptome sind zum Beispiel Sprachstörungen, Störungen der Sinnesempfindung (z.B. Blindheit, Empfindungsstörung der Haut), halbseitige Lähmung der Muskulatur, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Sehen von Doppelbildern, Unfähigkeit des Schluckens oder Sprechens. Spätestens nach einer Stunde sind die Symptome wieder vorüber, meist dauert es weniger lang und es bleiben keine dauerhaften Schäden.

Die **vorübergehende Durchblutungsstörung im Gehirn** ist meist durch ein Blutgerinnsel oder durch eine Arteriosklerose bedingt. Im Akutfall kann man einen Insult (Schlaganfall) nicht von einer TIA unterscheiden. Die **TIA** ist ein medizinischer Notfall und die Patienten müssen auf einer spezialisierten Klinik überwacht werden, um einem **möglicherweise nachfolgenden Schlaganfall** vorzubeugen. Durch den vorü-

bergehenden Sauerstoffmangel können die Nervenzellen nicht mehr richtig funktionieren. Da der Mangel so kurzfristig ist, erholen sich die Zellen danach aber wieder. Ist ein **Blutgerinnsel** für den Verschluss des Gefäßes verantwortlich, stammt dies meist aus den Herzgefäßen. Von dort aus wandert das Blutgerinnsel Richtung Gehirn und kann in einem kleinen Blutgefäß stecken bleiben. In mehr als einem Drittel der Fälle kann die Ursache einer TIA gar nicht mehr ermittelt werden und man geht davon aus, dass krampfartige Verengungen der Blutgefäße, zum Beispiel im Zusammenhang mit Migräne, in diesen Fällen für die vorübergehende Blockade verantwortlich sein könnten.

Die **Risikofaktoren** für eine TIA entsprechen denen eines Schlaganfalles: Alter über 55 Jahre, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Vorhofflimmern, positive Familienanamnese. Maßnahmen zur Reduktion dieser Risikofaktoren können zur Vorbeugung beitragen.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



### Bergamotte-Cholin

60 / 120 Kapseln

Art.Nr.: 7402890 / 7402906  
 PZN (A): 5373556 / 5373562  
 PZN (D): 16790702 / 16790694

**Cholin trägt zu einem normalen Fett- und Homocysteinstoffwechsel bei**



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

# Rachenentzündung

## Hausmittel bringen meist rasch Linderung

Wer kennt sie nicht, die Symptome einer Rachen- oder Halsentzündung. Ein Kratzen im Hals ist meist der Vorbote, dazu kommen dann Schmerzen und Schluckbeschwerden. Der Hals-Raum ist gerötet und geschwollen. Häufig hat man eine kloßige Sprache oder ist heiser und muss sich aufgrund des Trockenheitsgefühls häufig Räuspern. Der medizinische Fachbegriff dafür ist „Pharyngitis“.



**E**ine Entzündung des Rachens ist die häufigste Ursache für Schmerzen im Halsbereich. Der Pharynx, so der lateinische Name, führt vom hinteren Teil der Mundhöhle und der Nase durch den Hals zum Kehlkopf und zur Speiseröhre. Den Rachen kann man sich vorstellen als einen Schlauch aus Bindegewebe und Muskulatur. Er ist um die 13 cm lang und ist sowohl ein Teil des Verdauungssystems als auch ein Teil der Atemwege. Er halt also eine Doppelfunktion: Transport von Nahrung und Flüssigkeit sowie von Atemluft. Im Rachen findet man viele Strukturen des Abwehrsystems (lymphatisches Gewebe). Zum lymphatischen Gewebe gehören die Mandeln und die Seitenstränge, die gemeinsam den sogenannten lymphatischen Rachenring bilden.

Die Ursachen von **Rachenentzündungen** sind mannigfaltig. Meist sind es **Krankheitserreger aus dem Viren-Bereich**. Dazu zählen Erkältungsviren wie Adeno-, Corona-, Influenza- und Rhinoviren. Auch Herpes-, Masern-, Röteln- oder Epstein-Barr-Viren können die Entzündung des Halses auslösen.

Ist die Rachenschleimhaut aufgrund der Virusinfektion gereizt, dann können sich **auch Bakterien** leichter ansiedeln und die Beschwerden verschlimmern. Meist handelt es sich um Streptokokken.

Aber es gibt auch nichtinfektiöse Rachenentzündungen. Zu den Ursachen zählen z. B. das Rauchen (auch Passivrauchen), Staub, der Umgang mit Chemikalien, eine Überbeanspruchung der Stimme, trockene Schleimhäute (z.B. durch Hormonumstellung) oder andere Erkrankungen wie z. B. Magen- und

Speiseröhren-Erkrankungen (aufgrund von Reflux von Magensäure).

Die Erreger einer Halsentzündung werden **meist durch Tröpfcheninfektion übertragen**. Dies geschieht in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten und Schulen, aber auch in Seniorenzentren besonders leicht.

Die Diagnose kann bereits anhand der Symptome gestellt werden. Neben den eingangs erwähnten Beschwerden wird eine Rachenentzündung meist durch leichtes Fieber begleitet. Bei Kindern können die Temperaturen aber auch schnell auf über 39 Grad steigen. Ein Alarmsymptom sind geschwollene Lymphknoten an Unterkiefer und Hals. Bei Blick in den Hals wird die Diagnose dann erhärtet.

Oft kommt es auch zu **weiteren Erkältungssymptomen wie Husten und Schnupfen**. Bei Verdacht auf eine bakterielle Infektion oder eine Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus kann auch noch ein Rachenabstrich gemacht werden, um die richtigen Therapieentscheidungen zu treffen.

Eine besondere Form der Rachenentzündung ist die **Seitenstrangangina**. Neben der Rachenschleimhaut ist hier auch das lymphatische Gewebe der Rachenhinterwand von der Entzündung betroffen. Schwellen die Seitenstränge an, dann kann dies zum Verschluss des Verbindungsganges zwischen Ohr und Nasen-Rachen-Raum (die Eustachische Röhre, auch Ohrentrompete genannt) führen und Kopf- und Ohrenschmerzen auslösen. Wenn auch die Mandeln entzündet sind, dann spricht man von einer **Tonsillitis** und bei einer Mitbeteiligung des Kehlkopfes von einer **Laryngitis**.

Leichte Halsentzündungen müssen nicht unbedingt ärztlich behandelt werden. Bei sehr starken Beschwerden und Verdacht auf eine bakterielle Infektion sollte aber auf alle Fälle der **Arzt bzw. Therapeut** aufgesucht werden.

## Hausmittel und Tipps

- bei ausgeprägtem Krankheitsgefühl Schonung
- bei hohem Fieber im Bett bleiben
- viel trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten (warmer, nicht zu heißer Salbeitee, warmes Wasser mit Apfelessig)
- auch die Raumluft feucht halten (feuchte Tücher aufhängen)
- gurgeln mit Salzwasser, abgekühltem Salbeitee oder einigen Tropfen Propolis-Tinktur (in Wasser gelöst)
- kalte oder warme Wickel um den Hals (z. B. mit Topfen, Kartoffeln, Leinsamen, Schweineschmalz, ...)
- bei Fieber schweißtreibende Tees mit Lindenblüten und/oder Holunderblüten trinken
- während einer Rachenentzündung nicht rauchen

Kühl oder leicht angewärmt helfen Topfenwickel bzw. Topfenumschläge bei Entzündungen. Sie wirken abschwellend und schmerzlindernd bei Halsschmerzen aber auch bei Bronchitis, Sportverletzungen und Gelenks-Beschwerden.

Topfenwickel sind einfach herzustellen, preiswert und im Allgemeinen gut verträglich. Nehmen sie frischen Speisetopfen (250 Gramm) aus dem Kühlschrank und lassen



sie ihn ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur warm werden. Streichen Sie den Topfen fingerdick auf ein Baumwolltuch oder eine Kompresse und falten Sie dann den Stoff einmal über dem Topfen. Dies ist wichtig, denn der Topfen trocknet mit der Zeit und würde dann an der Haut kleben. Den Topfenwickel um den Hals legen und dabei die Rückseite des Halses frei lassen. Decken Sie anschließend die Topfenaufgabe mit einem trockenen Tuch ab und fixieren Sie sie noch mit einem größeren Außentuch. Bei akuten Entzündungsprozessen maximal 20 Minuten einwirken lassen, ansonsten solange, bis der Topfen trocken ist. Ein Topfenwickel kann ein- bis zweimal täglich angewendet werden.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



### Propolis-Thymian Spray 30 ml

Art.Nr.: 7402289  
PZN (A): 4285560  
PZN (D): 10980703



### Salbei Compositum Alchem. Essenz 30 ml

Art.Nr.: 7101724  
PZN (A): 4040195



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



# Hirtentäschel

## Ein wertvolles Frauenkraut

Das Hirtentäschel (lat. *Capsella bursa-pastoris*) stammt aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Den Namen hat Hirtentäschel von seinen kleinen Schoten, die aussehen, wie die Umhängetaschen, die früher die Hirten bei sich trugen. Man verwendet von Hirtentäschel die zur Blütezeit gesammelten oberirdischen Pflanzenteile, also Blüten, Stängel und Blätter aber auch die Früchte.



**D**as **Hirtentäschel** ist ein ein- oder zweijähriges Kraut mit tiefen Wurzeln. Aus den weißen Kreuzblüten entwickeln sich nach der Bestäubung die herzförmigen Früchte. Die Schoten enthalten zahlreiche Samen. Man findet es häufig in Gärten und Äckern als Beikraut.

Das Hirtentäschel ist eine alte Heilpflanze, die schon sehr lange in der Naturheilkunde beliebt ist. In der Antike und im Mittelalter wurde das Kraut therapeutisch als Abführ- und Brechmittel, zur Anregung der Monatsblutung, als Abtreibungsmittel und zur Auflösung schlechter Körpersäfte in den Eingeweiden eingesetzt. Hirtentäschel ist auch noch bekannt unter den Namen **Herzelskraut**, **Blutkraut**, **Beutelschneiderkraut**, **Beuteldieb** oder **Bauernsenf**.

Hirtentäschel hat sich vor allem als **Frauenkraut** einen Namen gemacht. Aufgrund seiner **blutstillenden Wirkung** wird es in der Volksmedizin bei Menorrhagie (zu starker oder sehr lange andauernder Menstrua-

tion) sowie bei Zwischenblutungen (Metrorrhagie) angewendet. Gerne wird nach Geburten ein Hirtentäscheltee getrunken, um die Nachblutungen zu minimieren. Aber auch bei Blutungen anderer Ursache wie z.B. bei Nasenbluten oder zur Blutstillung nach Hautverletzungen wird er empfohlen.

Hirtentäschelkraut wird **meist als Tee** verwendet und man sollte 3-5 Tage vor der Menstruation mit dem Trinken beginnen. Auch bei Krampfadern, Hämorrhoiden oder Magenblutungen ist Hirtentäschel hilfreich. Hirtentäschel wird nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich angewendet wie z.B. als Umschlag bei Verletzungen oder als Nasentampon bei Nasenbluten.

Weitere Einsatzgebiete von Hirtentäschel sind: **Blutdruckregulation**, **Verdauungsförderung** sowie **Entzündungshemmung bei Ekzemen**. Hirtentäschel-Kraut kann in der Küche für einen Wildkräutersalat verwendet werden. Auch die Schoten schmecken sehr gut im Salat.



**Espara**

**Hirtentäschel  
Compositum  
Alchem. Essenz  
30 ml**

Art.Nr.: 7101618  
PZN (A): 4040054

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



# Heimisches Superfood

## Hagebutte - Gesund, günstig, nachhaltig

Herbstzeit ist Sammelzeit für die Hagebuttenfrüchte. Die Erntezeit beginnt im September und kann bis in den Winter hinein andauern. Sie schmecken süß-säuerlich, sind hervorragende Vitamin-Lieferanten und können zu leckeren Marmeladen verarbeitet werden. Ein selbstgemachtes Hagebutten-Pulver versorgt uns den Winter über mit Vitamin C.

**W**ilde **Hagebutten** sind die Sammelnussfrüchte verschiedener heimischer Wildrosenarten. Es gibt mehr als 150 davon. Bei uns weit verbreitet ist die **Hundsrose** (lat. *Rosa canina* L.), die umgangssprachlich auch als Hetschipsch bezeichnet wird. Sie wächst auf Böschungen, in Hecken und Waldrändern. Weitere Wildrosenarten sind z.B. die Kartoffelrose (*Rosa rugosa*), die Apfelrose (*Rosa villosa*) oder die Alpenrose (*Rosa pendulina*). Die Blütezeit der Wildrosen ist meist im Juni und Juli. Die Blüten öffnen sich nach und nach und sind überlicherweise nur wenige Tage lang geöffnet. Sie sind fünfzählig aufgebaut und haben einen charakteristischen, sortenabhängigen, Geruch.

Die Hagebutten können je nach Sorte rund oder oval sein und in den Farben Orange bis Dunkelrot auftreten. Im September geerntete Hagebuttenfrüchte eignen sich gut für die **Herstellung von Tee** oder Hagebutten-Pulver. Sie haben noch keinen Frost hinter sich und sind somit noch fest. Gibt die Schale der Hagebutte bei leichtem Druck etwas nach, kann mit der Ernte begonnen werden. Nach dem ersten Frost wird die Haut der Hagebutte weicher, enthält mehr Zucker und kann nun gut für Marmelade und Mus verwendet bzw. roh verzehrt werden (unbedingt aber vorher die Nüsschen entfernen). Wenn sich nicht schon die Vögel ausreichend an den Hagebutten bedient haben, können sie teilweise bis ins nächste Frühjahr hinein geerntet werden.

Die Nüsschen der Hagebutte sind mit feinen Härchen bedeckt, die bei Hautkontakt Juckreiz hervorrufen. Daher sollten die Nüsschen nicht mitgegessen oder, mit Ausnahme

des Hagebutten-Pulvers, mitverarbeitet werden.

Hagebutten enthalten **sehr viel Vitamin C**, sogar mehr als Zitronen. Selbst die exotische Camu Camu Beere enthält nicht nennenswert mehr Vitamin C und so kann die heimischen Superfrucht Hagebutte ein nachhaltiger Ersatz für die weitgereiste Camu Camu Beere sein. Weitere Inhaltsstoffe sind die **Vitamine E, B1 und B2, Polyphenole, Carotinoide** (vor allem Beta-Carotin und Lycopin), der Ballaststoff Pektin, **Mineralstoffe** (v.a. Magnesium, Kalium, Eisen und Calcium) und **Gerbstoffe**. Wichtig ist auch Galaktolipid, das entzündungshemmend wirkt und für die positiven Wirkungen der Hagebutte bei Gelenksbeschwerden verantwortlich ist. Galaktolipide sind hervorragende Antioxidantien. Sie sind in den Kernen vorhanden und daher ist es vorteilhaft, bei der Verarbeitung der Hagebutten zu Pulver, die Kerne mit zu vermahlen.

**Hagebutten-Pulver** kann man ganz einfach selber herstellen. Die Hagebutten ernten, von Stängel und Blütenansatz befreien und der Länge nach halbieren. Die Kerne nicht entfernen, denn diese werden mitgemahlen. Nun die Hagebutten-Hälften im Dörrapparat trocknen (oder im Backofen) bei nicht mehr als 40 Grad. Die trockenen Früchte im Mixer zu Pulver verarbeiten. Nimmt man Hagebutten-Pulver zu sich, dann ist es wichtig, viel dazu zu trinken, da es sonst eine stopfende Wirkung hat. Am besten gibt man es in Joghurt oder Müsli, Aufstrich oder Fruchtmus. Pur genommen ist der Geschmack nicht sehr ansprechend und in Wasser löst es sich leider nicht auf. Da die Galaktolipide fettlöslich sind, ist es vorteilhaft, wenn man

ein paar Tropfen hochwertiges Pflanzenöl dazu gibt.

Getrocknete Hagebutten-Hälften kann man auch zerkleinert für **Hagebutten-Tee** oder Früchte-Tee-Mischungen verwenden. Man darf sich nicht wundern, wenn der eigene Hagebutten-Tee mehr oder weniger keine Farbe aufweist und sich damit deutlich von dem im Lebensmittelhandel erhältlichen Tee unterscheidet. Dieser enthält nämlich nicht nur Hagebutten, sondern ist mit rot färbenden Hibiscusblüten versetzt. Ob man für die Herstellung von Hagebutten-Tee die Kerne mitverwendet oder nicht, darüber scheiden sich die Geister. An und für sich sind in den Kernen auch wertvolle Inhaltsstoffe, daher spricht wohl nichts gegen die Verwendung im Tee. Allerdings ist es wichtig, den Tee beim Aufbrühen in einen Filterbeutel zu geben, damit die Härchen nicht in den Tee gelangen.

Hagebutten werden in der Volksmedizin als Heilmittel eingesetzt. Sie stärken aufgrund des Vitalstoffreichtums die Abwehrkräfte. Sie wirken **entzündungshemmend** und kommen bei **Arthritis und Harnwegsinfekten** zur Anwendung. Sie unterstützen uns bei der Blutbildung und sind der ideale Begleiter bei fast jeder Krankheit. Aufgrund des hohen Gehaltes an Pflanzensäuren und Pektinen wirken Hagebutten **leicht harn-treibend und helfen bei Durchfall**. Durch die enthaltenen Carotinoide wird die Sehkraft der Augen unterstützt.



### Hagebutten werden empfohlen:

- als Vitamin C Lieferanten
- zur Vorbeugung und Therapie von Erkältungen
- zur Unterstützung bei Arthritis und Harnwegsinfekten

Wer Wildkräuter und -früchte erntet, muss immer mit Bedacht vorgehen, um Verwechslungen zu vermeiden. Hagebutten könnten mit Tollkirschen verwechselt werden, jedoch sieht die Pflanze gänzlich anders aus und die Früchte sind weitaus dunkler. Wer unsicher ist, sollte aber lieber die Hände davon lassen.

Auch Achtsamkeit ist beim Sammeln gefragt – es sollte nie eine Pflanze völlig abgeerntet werden und natürlich ist auch darauf zu achten, keine Schäden an der Pflanze zu hinterlassen.



**Espara**

### Fri. Grün WALD

**Alchem. Essenz  
30 ml**

Art.Nr.: 7101946  
PZN (A): 5720495  
PZN (D): 18403655

**mit Destillaten von Tannennadeln,  
Kiefernadeln, Fichtennadeln,  
Lungenkraut und Hagebutte**



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



# Lichtblickhof – schenkt Lichtblicke

## Bitte ANPACKEN für Mathildas Würde

Man stößt die Türe zum Lichtblickhof auf und hört ein sanftes Pferdeblubbern, es riecht nach Wald und Sonnenstrahlen, kleine Katzenpfoten klettern auf einen von der Sonne aufgeheizten Stein, überall spezielle Gerüche und Geräusche - das ist ein besonderer Ort. „Nur wer das Licht zu lenken lernt, kann den Schatten gebieten!“ Helfen Sie mit - das Kinderhospiz Lichtblickhof braucht jeden Cent.

**N**ur dann kann es ein **Lebens-, Hoffnungs- und Kraftort für Kinder und Jugendliche** mit schwersten Schicksalen sein. Der Lichtblickhof ist eine **Therapieeinrichtung** für Kinder mit schweren und lebensverkürzenden Erkrankungen, Behinderung oder traumatischen Erfahrungen.

Mit **Unterstützung speziell ausgebildeter Therapietiere** trotzen wir dem Schicksal. Momente der Leichtigkeit, Anpacken, Disziplin - all das fordert ein Bauernhof und gibt dafür tiefen Sinn und Boden unter den Füßen. Die Therapietiere begegnen den Kindern mit vielen Ideen, kommunizieren nonverbal, nehmen feinste Gefühlsregungen wahr und reagieren darauf.

Lassen wir Mathilda zu Wort kommen. Sie ist eine Jugendliche, die ihren „Sinn“ am Lichtblickhof gefunden hat:

*„Ich bin Mathilda, 14 Jahre alt und schwer krank. Meine Geschichte zu erzählen, fällt mir schwer – ich kenne Sie ja nicht. Vielleicht sind Sie schockiert, weil es auch Ihnen schwerfällt, sich mit Krankheit und Sterben auseinanderzusetzen.“*

*Meine Lebensrettung sind die Pferde. Genaue gesagt ist es Kurumi, der meine Ge-*



@ Lichtblickhof

*schichte nicht kennt und mich einfach so nimmt, wie ich bin. Kurumi ist der Erste, den ich einen echten FREUND nennen würde. Ihn nicht wieder zu sehen, macht mir ULTIMATIV Angst.*

*Mein Leben hängt an einem seidenen Faden, ich habe Krebs im Endstadium und schreibe gerne. Ich rede nicht viel, aber ich will leben! Pferde sind Tiere, die uns tragen, vielleicht auch ertragen. Sie geben uns die Würde zurück. Ich glaube, die Würde ist mein größtes Problem.*

*Es ist nicht leicht so ein Schicksal zu ertragen. Oft ecke ich an, verachte mich selbst für meine Krankheit, mein Aussehen und meine Schwäche. Man muss aber sein eigener Freund werden. Und das kann man einfach besser zu Pferd!“*

Kurumi und Co. können Kindern ihre Würde, ihre Lebensfreude und ihren Mut zu leben zurückgeben. Sie sind **Retter in der Not** und fangen junge Menschen im freien Fall auf.

Um Lichtblicke wie diese zu ermöglichen, ist der Lichtblickhof auf Spenden angewiesen und mit dem **Spendengütesiegel** ausgezeichnet.

### Kontakt:

[www.lichtblickhof.at](http://www.lichtblickhof.at)  
[office@lichtblickhof.at](mailto:office@lichtblickhof.at)

### Spendenkonto:

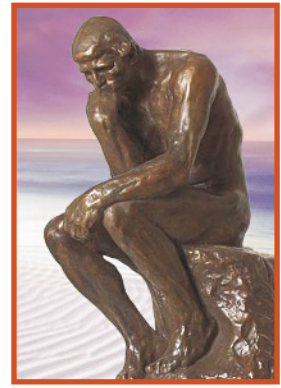
Raiffeisen Landesbank  
 IBAN: AT22 3200 0000 1105 2255

In Österreich steuerlich absetzbar!  
 (wenn erwünscht, bei Überweisung Name laut Meldezettel und Geburtsdatum angeben)

# Gehirn-Jogging

## Kniebeugen für die kleinen grauen Zellen

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.

TRANDWIL

QUIRAMAU

PFIERDERT

MUTERÜB

MATAGURT

### 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. KREIS

...

WERK

2. WALD

...

STÜCK

3. AB

...

BAU

4. WEIN

...

BLÄSER

5. NUTZ

...

HEIM

### Sinn & Bild

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



# Herbstliches Rezept

## Kürbis-Kartoffelcreme-Suppe mit Ingwerchips

Einer warm-würzigen Kürbis-Kartoffelcreme-Suppe kann niemand widerstehen! Sie punktet durch ihre samtweiche Konsistenz und ein feines, mildes Kürbisaroma – abgerundet mit scharfen Ingwerchips. Suppenklassiker für den Herbst.

### Kürbis-Kartoffelcreme-Suppe mit Ingwerchips

#### Zutaten (4 Portionen)

500 g Hokkaidokürbisfleisch, 400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 1 Zwiebel (rot), 200 ml Pflanzenöl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Chilischote (rot), 3 Knoblauchzehen, 50 g Ingwer (frisch), 2 EL Kartoffelmehl, ¼ TL Paprikapulver edelsüß, Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Das Kürbisfleisch und die geschälten Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit 75 ml Öl goldgelb andünsten. Die Kürbis- und Kartoffelstücke mit in den Topf geben und unter

Rühren leicht anrösten lassen. Dann mit der Brühe ablöschen.

Die Chilischote entstielen, längs halbieren und mit dem geschälten und gepressten Knoblauch ebenfalls in den Topf geben. Alles auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Scheiben von allen Seiten mit dem Mehl bestäuben und im restlichen Öl goldbraun frittieren. Die frittierten Chips auf ein Stück Küchenpapier zum Abtropfen legen. Dann gleichmäßig mit dem Paprikapulver bestreuen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe fein pürieren, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und beim Anrichten mit 3 - 4 Ingwerchips garnieren und servieren.

Diese Rezeptempfehlung wurde aus dem Kochbuch „Schmankerlküche – 100 Rezeptideen zum Kochen und Backen“ entnommen. Die Autoren Robert Burger und Martin Eichhorn möchten auf ihre Art und Weise zeigen, wie einfach kochen sein kann. Ohne viel Schnickschnack, einfach nur lecker. Deren Passion ist es, ständig neue Rezepte auszuprobieren, um so immer wieder aufs Neue das ultimative Geschmackserlebnis zu finden.

Erhältlich auf [www.schmankerlkueche.com](http://www.schmankerlkueche.com) bzw. Amazon und ebay



## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING

#### Anagramm:

1. LANDWIRT
2. AQUARIUM
3. REITPFERD
4. ÜBERMUT
5. TAGTRAUM

#### Brückenwörter:

1. KREIS LAUF WERK
  2. WALD RAND STÜCK
  3. AB SATZ BAU
  4. WEIN GLAS BLÄSER
  5. NUTZ TIER HEIM
- (weitere Lösungsmöglichkeiten sind aber durchaus vorstellbar)

#### Sinn & Bild:

1. STEIN
  - Spielstein
  - Monument
  - Geröll
2. EISEN
  - im Blut
  - Hufeisen
  - Metallbearbeitung

# Mehr als Meinung

## Die tägliche Wissensflut ...

... wird von Tag zu Tag größer. Und vieles erreicht uns ungefiltert. Da ist es doch um so wichtiger, sich in ruhigen Momenten hin zu setzen und nachzulesen. Viele Seiten bieten uns da Wissenswertes und Nützliches. Sei es, um die unmittelbare Umgebung besser kennen zu lernen oder sich über Wissenschaft und Forschung auf den neuesten Stand zu bringen. Denn Wissen ist besser als Meinung!



### Neues Jahr, neues Thema!

Chronologisch sortiert erfahren Sie die Welt. Die Seite umfasst eine **Vielfalt wissenschaftlicher Disziplinen**, aus denen hochrangige Expertinnen und Experten die interessantesten Erkenntnisse und größten Herausforderungen erklären. Hier erfahren Sie alles Neue und Wissenswerte rund ums aktuelle Jahr.

<https://www.wissenschaftsjahr.de>



### Natur zuhause

Der **Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V. (LBV)** leistet nicht nur Bildungsarbeit und praktischen Naturschutz, sondern ist auch politisch bestens vernetzt. In den letzten Jahren hat unsere wegweisende Arbeit dazu beigetragen, Bayerns Natur ein Stück besser zu machen. Wir haben für sie gekämpft und ihr Gehör verschafft.

<https://www.lbv.de>



### Wissenschaft und Forschung

Die **Österreichische Akademie der Wissenschaften** steht als Österreichs führende außeruniversitäre Institution für Wissenschaft und Forschung für gesellschaftlichen Diskurs und Wissenstransfer sowie für Grundlagenforschung auf international höchstem Niveau. Sie hat die gesetzliche Aufgabe, die Wissenschaft in jeder Hinsicht zu fördern.

<https://www.oeaw.ac.at>

## G'SUNDE INFO



### Grüner Tee

#### Kleiner Helfer mit großer Wirkung

Die **Gerbstoffe** im grünen Tee beruhigen Magen und Darm. Außerdem senken sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und regulieren den Blutdruck.

Sein **hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt** sowie die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe machen ihn zusätzlich wertvoll. Zu diesen sekundären Pflanzenstoffen gehören **Flavonoide**, die freie Radikale binden und das Immunsystem stärken.



# Spondylarthrose

## Wenn der Rücken schmerzt

Unter Spondylarthrose versteht man eine Gelenksabnutzung der Wirbelbogengelenke. Man bezeichnet diese Erkrankung auch als Facettengelenksarthrose oder Facettensyndrom. Nicht nur die großen Gelenke wie Hüfte oder Knie können sich abnutzen, auch die kleinen Gelenke der Wirbelsäule können verschleifen. Fast alle älteren Menschen sind davon, mit unterschiedlicher Ausprägung, betroffen.

**D**ie **Facettengelenke** sind die kleinen, nur wenige Millimeter großen Gelenke, die **zwischen den Gelenkfortsätzen benachbarter Wirbel** bestehen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule garantieren. Sie ergeben zusammen mit den Bandscheiben und den Bändern im Bereich der Wirbelsäule eine funktionelle Einheit. Dabei tragen die Facettengelenke etwa 20 Prozent und die Bandscheiben etwa 80 Prozent der Last, die auf der Wirbelsäule ruht.

**Arthrose** ist eine Gelenkserkrankung. Der Gelenkknorpel verliert durch Abnutzungserscheinungen seine Funktion als Puffer zwischen den knöchernen Gelenkflächen.

Bei einer fortgeschrittenen **Spondylarthrose** ist der Knorpel der betroffenen Wirbelbogengelenke stark abgenutzt und die knöchernen Gelenkflächen verdichten und verbreitern sich und es kommt zur Ausbildung von Knochenwülsten. Der Gelenkspalt wird schmaler und die Gelenkkapsel schwillt an. Die in der Nähe verlaufenden Nerven können dadurch irritiert werden. Ausstrahlende

Schmerzen, Missempfindungen (Ameisenkribbeln, Taubheit) oder sogar Lähmung können die Folge sein.

Röntgenuntersuchungen zeigen, dass bereits 90 Prozent der über 60-Jährigen von einer Spondylarthrose betroffen sind. Nicht selten können Spondylarthrosen auch symptomlos verlaufen. Manchmal aber verursachen sie jedoch erhebliche Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Eine wichtige Vorbeugemaßnahme ist **körperliche Aktivität**. Der Gelenkknorpel muss regelmäßig mit Nährstoffen versorgt werden. Das geschieht über die **Gelenkflüssigkeit** im Inneren der Gelenkhöhle. Damit die Gelenkflüssigkeit in den Knorpel einmassiert wird, ist regelmäßige Bewegung der Gelenke unverzichtbar. Besonders vorteilhaft sind rückschonender Sport wie Schwimmen oder Yoga sowie regelmäßige Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



**Espara**

### Glucosamin 50 Kapseln

Art.Nr.: 7401046  
PZN (A): 3073057  
PZN (D): 04128576

### Glucosamin vegan 100 Kapseln

Art.Nr.: 7402388  
PZN (A): 4391061  
PZN (D): 11565366



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



# Sehprobleme mit 50+

## Gibt es Möglichkeiten der Vorbeugung?

Immer mehr Menschen sehen ihre Welt „unscharf“. Dies ist unter anderem auch auf das schon in jungen Jahren häufige Bildschirmsehen (Arbeit am Bildschirm, viel Zeit am Smartphone) zurückzuführen. Kommen dann noch Altersveränderungen am Auge dazu, so ist es nicht verwunderlich, dass mit zunehmendem Alter die Augenprobleme mehr werden. Tipps zur Vorbeugung sind gefragt.



Das häufigste Sehproblem mit zunehmendem Alter ist die **Alterssichtigkeit** und diese trifft im Grunde fast jeden Menschen. Typisches Symptom: um problemlos lesen zu können, muss man ein Buch immer weiter weghalten.

Die Alterssichtigkeit, auch **Presbyopie** genannt, beginnt meist schon ab 40 Jahren. Der Grund dafür liegt in der **Augenlinse**. Diese verliert ihre Elastizität und kann sich daher nicht mehr so gut krümmen. So ist scharfes Sehen in der Nähe nicht mehr möglich. Zudem wird auch der **Augenmuskel** mit zunehmendem Alter schwächer. Das Sehen in die Weite ist ungestört. Daher wird die Alterssichtigkeit auch als Altersweitsichtigkeit bezeichnet. Die Presbyopie lässt sich zwar nicht wirksam behandeln, aber ausgleichen – am einfachsten mit einer Lesebrille.

Die gute Nachricht ist, dass die Alterssichtigkeit ab etwa 65 bis 70 Jahren nicht mehr weiter fortschreitet und meist nicht mehr als 3 Dioptrien erreicht.

Ein weiteres Problem der 50+ Generation ist das „**trockene Auge**“, auch als Sicca-Syndrom bezeichnet. Obwohl die Bezeichnung „trockenes Auge“ lautet, so ist das Symptom ein ganz anderes, denn dieses Problem äußert sich durch tränende Augen, wodurch sich die Sicht verschlechtert. Zudem juckt oder brennt und rötet sich das Auge und man hat das Gefühl, als würde sich ein Fremdkörper darin befinden. Durch unterschiedlichste Ursachen wie z.B. hormonelle Veränderungen, lange Arbeit am Bildschirm, trockene Luft etc. kommt es dazu, dass die Hornhaut nicht ausreichend befeuchtet wird oder sich die Tränenflüssigkeit ungünstig zusammensetzt. Als Reaktion darauf wird **noch mehr Tränenflüssigkeit** produziert und die Augen tränen.

Abhilfe schaffen **Augentropfen**, die als Tränenersatzmittel dienen. Wer am Bildschirm arbeitet, kann dem Problem vorbeugen, indem bewusst immer wieder geblinzelt wird. Durch das **gezielte Öffnen und Schließen der Augen** verteilt sich die Tränenflüssigkeit auf der Hornhaut-Oberfläche und bewahrt sie vor dem



### Heidelbeere

60 Kapseln  
Art.Nr.: 7400544  
PZN (A): 2713655  
PZN (D): 00394370

### Weinraute

Alchem. Essenz  
30 ml  
Art.Nr.: 7101908  
PZN (A): 5645196  
PZN (D): 18113638



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

Austrocknen. Zudem sollte man stündlich den Augen eine **Ruhepause** gönnen und den Blick einfach mal in die Ferne schweifen lassen oder für einen längeren Augenblick die Augen schließen. Auch das **Erhöhen der Luftfeuchtigkeit** in trockenen Räumen ist eine einfache vorbeugende Maßnahme.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Gefahr des **Grauen Stars** zu. Dabei handelt es sich um ein Sehproblem, das sich zunehmend verschlechtert und das auf eine **Trübung der Augenlinse** zurückzuführen ist. Das Sehen wird immer unschärfer und es kommt einem so vor, als würde man durch einen grauen Schleier blicken. Die Abnahme der Sehkraft geht mit einer Zunahme der Lichtempfindlichkeit einher. Im Zuge des Alterungsprozesses enthalten die Augenlinsen immer weniger Proteine (Eiweiße), die die Linse klar halten. Durch Stoffwechselerkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus oder Augenverletzungen kann dies auch schon früher auftreten. Abhilfe schafft eine Augenoperation, bei der die trübe Linse durch eine künstliche ersetzt wird. Da das UV-Licht der Sonne die Elastizität der Augenlinse ebenso schwächt wie die Elastizität der Haut, ist das Tragen einer Sonnenbrille eine wichtige Vorbeugemaßnahme. Auch die **Versorgung mit Antioxidantien** (wie z.B. Carotinoiden) ist hilfreich.

Ein weiteres Problem ist die **Maculadegeneration**, kurz als AMD bezeichnet. Die Sinneszellen der **Macula lutea (gelber Fleck)** werden geschädigt. Dadurch ist die Sicht auf das, was

sich in der Mitte des Blickfeldes befindet, unscharf und gerade Linien erscheinen als gebogen. Zudem werden **Farben** nicht mehr so gut unterschieden. Es gibt 2 Versionen: die **trockene und die feuchte AMD**. Risikofaktoren für eine AMD sind Rauchen, erhöhter Blutdruck, zu hohe Blutfettspiegel und Diabetes. Die Vorbeugung besteht in einer Vermeidung der Risikofaktoren. Auch Vitalstoffe wie z.B. die **Carotinoide** Lutein und Zeaxanthin, die in großer Menge im gelben Fleck vorkommen, sind hilfreich. Eine groß angelegte Studie hat gezeigt, dass Menschen mit ausreichender Versorgung an der **Omega-3-Fettsäure DHA** deutlich weniger AMD hatten also solche mit einer geringen Aufnahme.

Neben dem Grauen Star gibt es auch den sogenannten **Grünen Star**. Diese Erkrankung bleibt meist lange Zeit unerkannt und zeigt sich erst spät durch Augenschmerzen, Gesichtsfeldausfälle und Kopfschmerzen. Das **Glaukom**, so eine andere Bezeichnung, entsteht aufgrund einer Schädigung des Sehnervs, die durch einen **zu hohen Augeninnendruck** verursacht wird. Es ist eine akut gefährliche Erkrankung, die unbehandelt zum völligen Verlust des Sehvermögens führt.

Ab 50+ sollte man einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung der Augen gehen, bei erhöhtem Risiko oder Sehproblemen natürlich früher. Durch regelmäßige Messungen des Augendruckes kann ein Grüner Star rechtzeitig erkannt werden. Auch andere Augenerkrankungen werden dadurch frühzeitig entdeckt.

## G'SUNDE INFO



### Schokolade

#### Gut für Herz und Gehirn

Gerade in der kalten Jahreszeit steigt der **Verzehr von Schokolade** an. Damit Sie beim Schokolade Essen kein allzu schlechtes Gewissen haben müssen, hier neue Erkenntnisse:

Forscher in der Schweiz haben herausgefunden, dass Inhaltsstoffe der Schokolade die **Endothelfunktion positiv beeinflussen** und dadurch die **Blutgefäße flexibel und erweiterbar** bleiben. Der Blutdruck wird dadurch reguliert und das Risiko für Herz- Kreislaufkrankungen reduziert und kognitive Leistungen verbessert.

# Unsere Buchempfehlungen

## Zeitvertreib mit Lerneffekt

Lesen ist etwas Wunderbares – natürlich zu jeder Jahreszeit. Aber im Herbst-Winter nehmen wir uns dafür einfach noch mehr Zeit. Draußen ist es nass-kalt, die Tage sind kurz – was gibt es Schöneres, als sich mit einer Decke, einem Tee und einem guten Buch auf das Sofa zu begeben und zu lesen? Hier wieder ein paar interessante Lese-Tipps von uns.

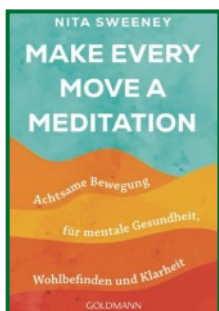


### Kompass Kinderernährung

von Dr. med. Nikola Klün

Die Kinderärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Klün möchte Eltern dabei helfen, gesundes Essen in den Alltag einzubauen. Auf dem neuesten Stand der Forschung und angepasst an die Lebenswirklichkeit heutiger Eltern nimmt sie jede Lebensphase in den Blick – von Babys über Klein- und Kindergartenkinder bis hin zu größeren Schulkindern.

Spüdwest Verlag, ISBN 3517102652



### Make every move a meditation

von Nita Sweeney

Die Meditationstrainerin und Ultra-Marathon-Läuferin Sweeney erklärt in diesem Buch, wie sinnvoll und gesund die Verbindung von Meditation und Bewegung ist. Meditation muss nicht heißen Stillsitzen, man kann Achtsamkeit in jede Aktivität integrieren. Mit praktischen Tipps, um Bewegung in ein Meditationswerkzeug zu verwandeln.

Goldmann Verlag, ISBN 3442223954



### Unsere Kräuterfrauen

von Karin Buchart

25 kräuterkundige Frauen aus Österreich, Südtirol und Bayern erzählen von den Pflanzen, die ihnen besonders am Herzen liegen. Sie haben langjährige Erfahrung im Umgang mit heimischen Pflanzen und teilen mit uns ihr Wissen über die Schätze, die direkt vor unserer Haustüre wachsen. Mit 45 Rezepten und eindrucksvollen Bildern.

Servus Verlag, ISBN 3710403790

## G'SUNDE INFO



### Schwindel bei älteren Menschen

#### Ausreichend trinken

Mit zunehmendem Alter nimmt auch die **Neigung zu Schwindelanfällen** zu. Mehr als 40 Prozent der 70-jährigen leiden an **Schwankschwindel**, der vom Kleinhirn ausgelöst wird. Es gibt geeignete Medikamente und Infusionen gegen Schwindelanfälle.

Aber auch eine sehr einfache Maßnahme kann eventuell schon zur Linderung beitragen. Da **Dehydrierung** eine der häufigsten Ursachen für Schwindel im Alter ist, kann durch **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** vorgebeugt werden.



## KRISE IN TIGRAY



Eine Kombination aus Dürre und brutalen Konflikten hat große Teile von Tigray im Norden Äthiopiens in eine verheerende Krise gestürzt. Auch Fitsum und ihre vier Kinder sind jeden Tag mit Hunger konfrontiert. Nur das jüngste, Aradech, kann die Schule besuchen. Aber es kann sich dort kaum konzentrieren, da es Hunger hat. Noch gibt es in ihrer Schule keine Schulmahlzeiten von Mary's Meals. In den kommenden Monaten will die Ernährungsinitiative Mary's Meals zehntausende weitere Kinder in Tigray mit täglichen Schulmahlzeiten versorgen.

Bitte unterstützen Sie uns! Ihre Hilfe ist jetzt notwendiger denn je.



WWW.MARYSMEALS.AT



€22 PRO JAHR  
11 CENT PRO MAHLZEIT  
...schenken einem Kind tägliche Schulmahlzeiten und damit Bildung.

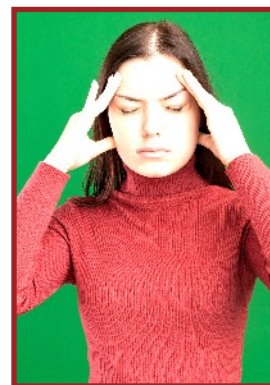


NAHRUNG **UND** BILDUNG **GEBEN** HOFFNUNG

# Tinnitus

## Das störende Geräusch im Ohr

Etwa 10 bis 15 Prozent unserer Bevölkerung leiden an Tinnitus, dem Ohrgeräusch, das sich in Zischen, Klingeln, Pfeifen oder Brummen äußern kann. Diese Töne haben ihren Ursprung im Ohr selbst und es handelt sich dabei nicht um eine eigenständige Erkrankung, sondern um ein Symptom, das die Betroffenen allerdings sehr stark belasten und in ihrer Lebensqualität einschränken kann.



**K**urzzeitige **Ohrgeräusche** hat fast jeder schon mal erlebt. Halten die Geräusche jedoch sehr lange an oder treten immer wieder auf, dann spricht man von Tinnitus. **Tinnitus** wird eigentlich ausgelöst durch eine **Fehlverarbeitung von Schallwellen** durch unser Hörsystem. Kann ein wahrgenommener Ton keiner Erinnerung zugeordnet werden, dann wird durch das Unterbewusstsein Alarm signalisiert. Dadurch wird die Sensibilität für das Geräusch intensiviert. Ein Ohrgeräusch kann mit dem Verlust des Gehörs einhergehen, muss aber nicht. Es gibt sehr leichte Verlaufsformen, bei denen das Geräusch sehr gut kompensiert wird und es kaum zu Leidensdruck kommt, bis hin zu sehr starker Einschränkung der Lebensqualität.

**Objektiver Tinnitus:** das Geräusch ist durch eine **messbare Schallquelle** bedingt. Diese kann z.B. ein Strömungsgeräusch eines verengten Blutgefäßes sein oder ein Muskelzucken der Muskulatur im Innenohr oder des Gaumens. Auch Atemgeräusche können die Ursache sein.

**Subjektiver Tinnitus:** hier ist keine Schallquelle im Körperinneren auslösend, dennoch wird im Hörsystem ein bestimmter Ton fehlerhaft verarbeitet. Diese Form des Tinnitus kommt häufiger vor. Es wird auch zwischen akutem Tinnitus und chronischem Tinnitus unterschieden.

**Ursachen** für die Entstehung von Tinnitus gibt es viele. Dazu gehören Hörsturz, Mittelohrentzündungen, Trommelfellddefekt, Morbus Menière (Schwindelerkrankung), Funktionsstörungen der Halswirbelsäule, Fehlfunktion der Kaumuskulatur, emotionale/psychische Belastung, Medikamentennebenwirkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Schädel-Hirn-Trauma, uvm.

Die Therapie des akuten Tinnitus besteht meist in der Gabe von **Cortison**. Zudem werden natürlich die Ursachen behandelt. In der **Phytotherapie** werden Pflanzen zur Stressbewältigung sowie auch häufig Ginkgo empfohlen.



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Besuchen Sie uns auf Facebook!

*Espara*

### Ginkgo-Alpha-Lipon

60 Kapseln  
Art.Nr.: 7400681  
PZN (A): 2777738  
PZN (D): 10204264

### Ginkgo Compositum Alchem. Essenz 30 ml

Art.Nr.: 7101557  
PZN (A): 4039996

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



# Kollagen

## Wozu brauchen wir das?

Kollagen ist derzeit der absolute Hype unter den Beauty-Produkten. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Kollagenproduktion ab und die Folge davon sind faltige Haut und ein Elastizitätsverlust der Muskulatur. Der Markt ist voll mit den unterschiedlichsten Kollagen-Produkten. Was hat es mit diesem Eiweißstoff auf sich und gibt es auch veganes Kollagen?

**K**ollagen ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Mit 30 % Anteil ist es das Strukturprotein, das am häufigsten im menschlichen Körper vorkommt. In der Haut macht Kollagen sogar 80 % der vorhandenen Proteine aus. Kollagen ist zuständig für die Zugfestigkeit des Bindegewebes und man findet Kollagen immer dort, wo Form und Stabilität wichtig sind. Das ist in der Haut, in Bändern, Sehnen, Knorpel sowie im Knochen und Zahnhalteapparat. Auch Muskeln und Blutgefäße brauchen Kollagen. Ein weiteres wichtiges Struktureiweiß ist das Elastin. Kollagen und Elastin zusammen bilden die Grundlage für das innere Gerüst der Haut - für Elastizität und Glätte.

Kollagen besteht aus langen Aminosäureketten. Die wichtigsten Aminosäuren sind dabei Prolin, Glycin, Lysin und Hydroxyprolin. Diese Polypeptidketten winden sich zu einer Dreifachhelix und werden auch als Prokollagen bezeichnet. Durch weitere Anlagerungen entstehen die sogenannten Kollagenfibrillen und anschließend die Kollagenfa-

sern. Das Kollagen im menschlichen Körper ist kein einheitliches Material, sondern es gibt insgesamt 28 verschiedene Kollagentypen.

Kollagen wird aus tierischen Produkten wie Gelatine, Knochenbrühe, Fisch und Hühnern gewonnen. Echtes Kollagen hat also einen tierischen Ursprung. Vegane Kollagenprodukte hingegen liefern Bausteine für die körpereigene Erzeugung von Kollagen. Neben den Bausteinen (Aminosäuren wie Lysin etc.) für die Kollagenproduktion ist auch Vitamin C wichtig, denn dieses Vitamin unterstützt die Produktion der Bindegewebsfasern.

Für die Elastizität der Haut zuständig ist auch die Hyaluronsäure. Hierbei handelt es sich um ein Polysaccharid, das ebenfalls als lange Kette von Disaccharid-Bausteinen aufgebaut ist. Sie bildet in den Zwischenräumen der Hautzellen eine gelartige Matrix, in der die Hautzellen und die Kollagenfasern eingebettet sind.

## G'SUNDE INFO



### Ingwer-Fußbad

Wenn im Winter die Füße kalt sind

Die Zehen erinnern an Eiszapfen oder ist eine Erkältung im Anmarsch? Dann ist ein **Ingwer-Fußbad** genau das Richtige. Ingwer wirkt besonders gut **durchblutungsfördernd und wärmend**.

Man nimmt dazu ein daumengroßes Stück **Ingwer**, schneidet dieses in Scheiben und köchelt es in einem halben Liter Wasser für etwa 5 Minuten. Den **Sud** abgießen und dem Badewasser zugeben. Das Fußbad soll **etwa 10 bis 20 Minuten** andauern, dann die Füße abtrocknen, die Beine kurz hochlagern und anschließend in warme Socken kuscheln.

# Und täglich grüßt das Murmeltier

## Würden wir etwas ändern - wenn wir könnten?

Der filmbegeisterte Leser hat aufgrund der Überschrift vielleicht bereits erahnt, worum es auf den nächsten Zeilen gehen könnte: um den gleichnamigen Film nämlich. Dieser handelt von einem Wettermoderator, der - aus welchem Grund auch immer - plötzlich ein und denselben Tag immer und immer wieder durchlebt. Wie eine Schallplatte (wir erinnern uns?), die durch einen Sprung „hängengeblieben“ ist.



**I**m Grunde ist der Film so besehen nichts Besonderes: eine leichte amerikanische Komödie mit ein paar Lachern da & dort. Aber irgendwie „mehr“ ist es dann doch, denn die „Botschaft dahinter“ kommt eigentlich erst zum Tragen, wenn der Film zu Ende ist, man die Situationskomik hinter sich hat.

Fakt ist: erlebte ich ein und denselben Tag immer und immer wieder, das heisst, sollte ein und derselbe Tag immer und wieder bei Null beginnen - hat sich also nichts verändert im Vergleich zum „Vortag“ - so hätte ich doch alle Möglichkeiten und damit Variationsmöglichkeiten ein gewisses - nun ja - „Ergebnis“ zu erreichen. Oder? Und unser Hauptdarsteller im Film nutzt diese Möglichkeiten ja auch ausgiebig. Egal, was auch immer er tut, er ist von jeglichen Konsequenzen seines Tuns befreit. Was (ihm) aber nur im ersten Augenblick (naja, im zweiten Anlauf) vorteilhaft scheint.

Es kristallisiert sich jedenfalls heraus, dass er in all dem täglichen Tun im Grunde gar nicht weiß, was er wirklich will. Er entscheidet sich für etwas, von dem er das Gefühl hat, dass er es „immer schon mal wollte“. Und dann „hat“ er's plötzlich - und muss feststellen, **dass die letzte weil wirkliche Befriedigung ausbleibt.**

Was würden Sie tun, wenn Sie sich sicher sein könnten, Ihr Tun und Lassen wäre nächsten Tages vergeben und vergessen, ja, gar nicht passiert eigentlich? Vermutlich genau das, was auch unser Hauptdarsteller im Film tut: auf die einfache Art reich werden, den einfachen körperlichen Vergnügen nachgehen, lügen dass sich die Balken biegen - und schließlich resignieren. Irgendwie.

Und letztlich ist es diese Resignation, die ihn erst wieder zu ihm selbst zurückführt! Frei nach dem Motto: **„Die Nacht ist kurz vor der Dämmerung am Dunkelsten.“**

Und jetzt mal ehrlich - ist nicht auch vieles in unserem Leben ein permanenter „**Groundhog Day**“? Nicht die Tatsache, dass wir gewisse Tätigkeiten jeden Tag auf's Neue verrichten müssen. Das ist normal. Da gibt's nichts daran auszusetzen. Was uns vielmehr zum Nachdenken anregen sollte ist genau das, was auch Bill Murray im Film letztlich realisiert: im Grunde wissen wir nicht mal, was wir eigentlich wirklich wollen! Aus ebendiesem Grunde wiederholen wir uns einfach - weil wir hoffen, dass es uns glücklich machen würde. Und gewünscht haben wir uns das, weil irgendjemand irgendwann mal gesagt hat, dass dies (und genau dies) eben wünschenswert wäre. Weil, wenn wir das haben, dann würden wir glücklich sein. Und wir haben's geglaubt.

Bei unserem Darsteller im Film setzt der Prozess des Umdenkens in dem Moment ein, in dem er dann beginnt, sich um jene Dinge zu kümmern, die **andere glücklich machen**. Es ist plötzlich nicht mehr wichtig, dass jeder Tag immer und immer wieder derselbe ist und welchen „persönlichen Vorteil“ er aus ebendiesem Einerlei zieht. Das „**Ego**“ ist plötzlich nicht mehr wichtig. Und in dieser Erkenntnis, dass der „glückliche Moment für die Anderen“ ja auch sein glücklicher Moment ist - ist der „Groundhog Day“ plötzlich vorbei und sein Leben ist heller und befreiter und - naja, wirklicher.

**Der Autor, Thomas-Per Harlandner, lebt etwas emeritisch am Rand von Salzburg.**  
thomas@bioblick.at

*Espara*

# Vitalstoffe für das Bindegewebe



**SONDERRABATT**  
für die BioBlick Leserschaft  
einmalig minus 10 % Rabatt  
auf das gesamte Espara-Sortiment  
Rabatt-Code: BB2425

nur im Online-Shop [www.espara.com](http://www.espara.com) einlösbar  
(Anlegen eines Kundenkontos erforderlich)

gültig bis 31. März 2025  
(keine Mindestbestellmenge)

bezahlte Anzeige

 Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

**Espara GmbH**

5020 Salzburg, AT • [www.espara.com](http://www.espara.com) • [office@espara.com](mailto:office@espara.com)