



# BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit  
Verein BioBlick • www.bioblick.at • redaktion@bioblick.at

**AKTUELL**



**7**

**Männergesundheit**

**SERIE**



**11**

**Laborwerte**

**LEXIKON**



**21**

**Kamille**

# Matt und müde

## Steckt ein Eisenmangel dahinter?

von Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

## Matt und müde? – Vielleicht steckt ein Eisenmangel dahinter

Eisenmangel ist die am weitesten verbreitete Mangelerscheinung weltweit. Vor allem Frauen im gebärfähigen Alter sind davon betroffen. Oft reicht es aus, mehr eisenreiche Nahrungsmittel zu verzehren. Manchmal muss Eisen zusätzlich aufgenommen werden.

THEMA  
4



## Anthozyane

Anthozyane sind Pflanzenfarbstoffe wie rot oder violett, die für uns Menschen sehr wertvoll sind.

LEXIKON  
6



## Männergesundheit

Welche Vitalstoffe für den Mann von Bedeutung sind, erfahren Sie hier.

AKTUELL  
7



## Passionsblume

Die Passionsblume ist ein sehr gut verträgliches Beruhigungsmittel der Naturmedizin.

LEXIKON  
10



## Laborwerte

In dieser neuen Serie wird diesmal der PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen) erklärt.

SERIE  
11



AKTUELL  
12



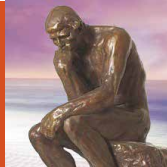
## Phototoxische Reaktionen – Medikamente können Auslöser sein

Urlaub bedeutet Entspannung und man freut sich darauf, Sorgen und Probleme hinter sich zu lassen. Wer Medikamente nimmt, sollte den Beipackzettel auf phototoxische Reaktionen (Nebenwirkungen in Verbindung mit Sonnenlicht) überprüfen.

## Gehirn-Jogging

Hier finden Sie 2 Sudoku und 2 Aufgaben „Sinn & Bild“ zum Training Ihrer grauen Zellen.

G'SUNDES ECK  
13



## Leckere Pilz-Rezepte

Shiitake gehört zu den Vital-Pilzen. 2 Rezepte mit diesem Pilz haben wir für Sie ausgewählt.

G'SUNDES ECK  
14



## Thema Demenz

Für alle, die sich mit der Diagnose Demenz beschäftigen wollen/müssen.

BUCH-TIPPS  
15



## Digitale Hilfe & Aufklärung

Auch die Web-Tipps befassen sich mit dem Thema Demenz.

WEB-TIPPS  
16



## Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich (BSVÖ)

Lernen Sie die Arbeit des BSVÖ kennen. Er und seine Landesorganisationen sind in Österreich für blinde und sehbehinderte Menschen da! Sie unterstützen bei Sehverlust, helfen weiter, bieten Gemeinschaft, Aktivitäten, Bildungsprogramme und vieles mehr.

SOZIALES  
17



AKTUELL  
18



## Vitalpilze – Was macht sie so wertvoll?

Pilze kennen wir in erster Linie als Speisepilze. Dass so manche Pilze aber echte gesundheitsunterstützende Eigenschaften haben, das ist uns viel weniger bekannt. Es gibt eine große Menge sogenannter Vitalpilze. An die 300 Heilpilze sind bekannt.

## Kamille

Die Kamille zählt zu den beliebtesten Heilkräutern und ihre Wirkungen sind mannigfaltig.

LEXIKON  
21



## Nährstoff: Proteine

Enzyme sorgen für eine gute Eiweißverdauung. Eiweiße liefern Aminosäuren für den Stoffwechsel.

AKTUELL  
22



# Liebe Leserschaft!

## Der Winter ist vorbei

Obwohl er ja - eigentlich - gar nicht so recht da war. So manche, die schon die Lebensmitte überschritten haben, werden sich vielleicht an die Winter der Kindheit zurückerinnern. An viel Schnee, der uns in den Weihnachtsferien viel Spaß gemacht hat. An viel Schnee, der uns nach den Ferien zu schaffen machte, wenn wir durch ihn hindurch in die Schule stapfen mussten.

**S**elbst Skeptiker, die immer noch glauben, der Klimawandel wäre „nur so dahergeredet“, um uns Angst zu machen, beginnen nun schon zu zweifeln ob ihrer Ansicht. Das Bewusstsein, etwas tun zu müssen, wird glücklicherweise immer mehr. Und vielleicht hat so mancher seinen Neujahrsvorsatz genau in diese Richtung gelenkt: nachhaltiger leben, auf Regionalität achten, Müll vermeiden bzw. richtig trennen usw. **Eines steht fest: unsere Natur ist es wert!** Gerade im Frühling erkennen wir diesen Wert ganz besonders. Wir erfreuen uns an jedem zurückgekehrten „Grün“ und wird uns nicht bei der Rückkehr des Vogelgezwitschers so manches Mal warm ums

Herz? Achten wir darauf, dass es so bleibt. Achten wir aber nicht nur auf das „Um uns“, sondern auch auf das „In uns“, achten wir also auch auf uns selbst. Anregungen für gesunde Lebensweise und Ernährung finden Sie auch diesmal wieder in unserem BioBlick Magazin.

Viel Vergnügen beim Lesen  
und viel Gesundheit!

### Ihr Verein BIOBlick

Sie können den Verein BIOBlick natürlich auch auf **Facebook** besuchen:  
[facebook.com/bioblick.at](https://facebook.com/bioblick.at)



© detailwerk - stock.adobe.com

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



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



Herausgeber: Verein BIOBlick • Franz-Sauer-Straße 46 • 5020 Salzburg, AT • [redaktion@bioblick.at](mailto:redaktion@bioblick.at)  
Druck: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH • Wiener Straße 80 • 3580 Horn, 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 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).



© Krakenimages.com - stock.adobe.com

# Matt und müde?

## Vielleicht steckt ein Eisenmangel dahinter

Eisenmangel ist die am weitesten verbreitete Mangelerscheinung weltweit. Vor allem Frauen im gebärfähigen Alter sind davon betroffen. Aber auch Kinder im Wachstum oder alte Menschen leiden daran. Müde, erschöpft, ausgelaugt – das sind die Kardinalsymptome. Oft reicht es aus, mehr eisenreiche Nahrungsmittel zu verzehren. Manchmal muss Eisen zusätzlich aufgenommen werden.

**E**isen ist für den Stoffwechsel und das Wachstum fast aller Lebewesen der Erde von großer Bedeutung. Praktisch jeder menschliche Stoffwechselweg enthält Enzyme, die Eisen als Zentralatom benötigen. Eisen findet man in erster Linie im Hämoglobin des Blutes und Myoglobin des Muskels.

Hämoglobin ist das sauerstofftransportierende Protein des Blutes und enthält mehr als die Hälfte des gesamten Eisenbestandes im Körper. Über das Hämoglobin der roten Blutkörperchen wird der Sauerstoff zu den Geweben und Organen gebracht, damit er dort für die Energieproduktion zur Verfügung steht.

Das Myoglobin ist eine Art Sauerstoffspeicher im Muskelgewebe.

Eisenhaltige Enzyme, die sogenannten Cytochrome, leisten als Coenzyme von Enzymen der Atmungskette einen wichtigen Beitrag zur Sauerstoffverwertung im Rahmen der Energiegewinnung. Unser Körper braucht Eisen vor allem für die **Blutbildung, den Sauerstofftransport im Körper,**

**die Energiegewinnung und für eine normale Funktion des Immunsystems.**

Die Eisenmangelanämie gilt weltweit als die häufigste Mangelkrankheit überhaupt. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Symptome eines Eisenmangels sind: Müdigkeit, Atemlosigkeit nach körperlicher Betätigung, Schwindel, Blässe, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit, eingerissene Mundwinkel, Haarausfall, brüchige Nägel. Die Resorption des Eisens in der Nahrung hängt von vielerlei Faktoren ab: Alter, Versorgungszustand des Organismus, Gesundheitszustand, Verhältnisse im Verdauungstrakt, Zusammensetzung der Ernährung.

Eisen aus pflanzlicher Nahrung (Nicht-Häm-Eisen, 3-wertig) wird zwar schlechter aufgenommen als Eisen aus tierischer Nahrung (Häm-Eisen, 2-wertig), da im Darm nur 2-wertiges Eisen resorbiert wird und das Eisen der Pflanzen daher erst umgewandelt werden muss, aber dennoch tragen nicht



*Espara*

### Eisen 14mg pflanzlich

60 Kapseln

Art-Nr: 7403385

PZN (A): 5939609

PZN (D): 19680948

**Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin bei.**



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

nur tierische, sondern auch viele pflanzliche Lebensmittel zur Eisenversorgung des Organismus bei. Besonders eisenhaltig sind Kräuter wie z. B. Thymian, Petersilie oder Brennnessel sowie auch Sonnenblumenkerne, Erbsen, Leinsamen, Sojabohnen, Haselnüsse und Linsen.

Über das Transportprotein Transferrin wird das Eisen dann zum Knochenmark transportiert, wo es für die Blutbildung zur Verfügung steht.

Ob die genannten Symptome tatsächlich auf einen Eisenmangel zurückzuführen sind, kann mittels eines Bluttests nachgewiesen werden. Dabei bestimmt man nicht nur den Hämoglobin-Wert, sondern auch den Transferrin- und Ferritin-Wert. Bei Eisenmangel ist der Transferrin-Wert erhöht und der Ferritin-Wert (Speicherform des Eisens in Leber und Milz) erniedrigt.

**Die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung wird vor allem durch Vitamin C verbessert.** Auch organische Säuren (Zitronensäure, Maleinsäure), Fructose und die Aminosäuren Cystein und Methionin fördern die Eisenresorption. Calciumreiche Milchprodukte, Kaffee und Schwarztee sowie phosphatreiche Fertigprodukte und Softdrinks hingegen behindern die Eisenaufnahme. Phytinsäuren, die in Getreide und Hülsenfrüchten enthalten sind, hemmen ebenfalls die Aufnahme. Hier kann man sich behelfen, indem man diese in Wasser einweicht, wodurch Phytinsäure abgebaut wird (durch Aktivierung des Enzyms Phytase).

Kann ein Eisenmangel nicht durch entsprechende Ernährungsanpassung behoben werden, dann werden Eisenpräparate verordnet. Diese sollten nur bei nachgewiesenem Eisenmangel eingenommen werden, damit es nicht zur Überdosierung kommt. Denn eine Überdosierung kann zu Eisenspeicherung in den Organen mit diversen schädlichen Auswirkungen führen.

Eisen-Produkte werden leider oft nicht so gut vertragen. Nebenwirkungen wie Übelkeit, Blähung, Durchfall oder Verstopfung können vorkommen. Produkte mit Curry-Eisen werden normalerweise besser vertragen als solche mit anderen Eisen-Rohstoffen.

Seit einigen Jahren ist der **pflanzliche Eisen-Rohstoff**, das **Curryblatt-Eisen**, auf dem Markt erhältlich.

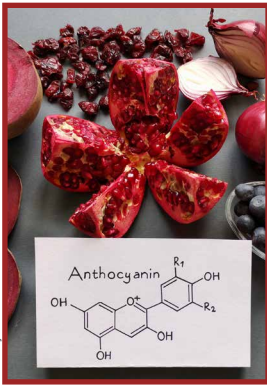
Der Currybaum (lat. *Murraya koenigii*) ist in Asien beheimatet und seine Blätter werden in der südindischen und thailändischen Küche als Gewürz verwendet. Im sogenannten Curry-Pulver sind Curryblätter aber nicht enthalten. Curryblätter gelten als gut bekömmlich und als Wohltat für Magen und Darm. Das Aroma der Blätter ist frisch, leicht fruchtig bis rauchig. Sie werden nicht nur wegen des guten Eisengehaltes geschätzt, sondern gelten im Ayurveda als wertvolle Medizin. Sie sind reich an Antioxidantien und hochwertigen ätherischen Ölen. Zudem werden Curryblätter als Heilmittel für Magen und Darm sowie für die Leber empfohlen. Das pflanzliche Eisen aus dem Curryblatt kann besonders gut verwertet werden.



© amirul syidri - stock.adobe.com

Eisen kann die Aufnahme einiger Arzneimittel behindern (Antibiotika, Bisphosphonate, Schilddrüsenhormone) bzw. können bestimmte Medikamente (Antazida) wiederum die Eisenverwertung stören. Ein zeitlicher Abstand von mindestens 2 bis 3 Stunden ist daher sinnvoll.

Damit andere Nahrungsmittel die Eisenresorption nicht behindern, ist es hilfreich, Eisenpräparate vor dem Frühstück (1 Stunde) auf nüchternen Magen einzunehmen.



# Anthozyane

## Wertvolle Pflanzenfarbstoffe für unsere Gesundheit

Anthozyane gehören zur Gruppe der Flavonoide und sind im Zellsaft nahezu aller höheren Pflanzen vorhanden. Sie geben Blüten und Früchten eine intensive rote, violette oder blaue Färbung. In den Pflanzen helfen sie dabei, Insekten für die Vermehrung anzulocken und das Pflanzeninnere (DNA und Proteine der Zellen) vor dem UV-Licht der Sonne zu schützen.

**A**uch für uns Menschen sind die Anthozyane wichtige Schutzstoffe. **Sie haben starke antioxidative Wirkung**, schützen also unsere Zellen vor freien Radikalen und damit vor Zellschädigung oder -tod. Doch nicht nur antioxidative Wirkung besitzen die Anthozyane, sondern sie wirken entzündlich, können das Darmmikrobiom und das Sehvermögen positiv beeinflussen, die Blutgerinnung verlangsamen und krebsvorbeugend wirken.

Es gibt auch Hinweise, dass Anthozyane der Vorbeugung von Übergewicht dienen. Vermutlich beeinflussen sie in den Fettzellen die Ausschüttung von Adipokinen, die auf den Glucose- und Fettstoffwechsel einwirken sowie auf das Hungergefühl.

Über die Blut-Hirnschranke gelangen die Anthozyane oder deren Abbauprodukte ins Gehirn. Dort entfalten sie ebenfalls ihre hervorragenden antioxidativen Eigenschaften und greifen auch direkt in Signalwege und die Bildung von Entgiftungsenzymen ein. Daher wird Anthozyanen auch eine vorbeugende Wirkung auf neurodegenerative

Erkrankungen nachgesagt. Es wurden deutliche Effekte von Anthozyanen auf die Neubildung von Nervenzellen, die Verringerung von Stresssignalen im Gehirn sowie die erhöhte Ausschüttung von Signalen, die das Lernen und Erinnern fördern, nachgewiesen. So zeigt z. B. eine Studie, bei der die Probanden Aronia, eine sehr anthozyanreiche Beere, zu sich nahmen, eine Verbesserung der Gedächtnisleistung und weitere Studien untermauern die vorbeugende Wirkung, die Anthozyane auf die Entstehung degenerativer Erkrankungen des Gehirns haben.

Anthozyane gehören in die Gruppe der Polyphenole, eine sehr große Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die in fast jeder Pflanze, aber natürlich in sehr unterschiedlichen Mengen, zu finden sind.

**Besonders viel dieser wertvollen Pflanzenfarbstoffe** sind zum Beispiel in roten, blauen und violetten Beeren enthalten. Unter diesen zeichnet sich vor allem die Aronia-beere aus, gefolgt von Holunderbeere und schwarzer Himbeere.



**Espara**  
Bio

### Aronia-OPC BIO

60 Kapseln

Art-Nr: 7403316

PZN (A): 5829080

PZN (D): 19150848

**Aronia-Pulver und Traubenkern-Extrakt**  
aus kontrolliert biologischem Anbau



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

# Männergesundheit

## Das starke Geschlecht hat Aufholbedarf

Der Unterschied zwischen Mann und Frau ist nicht nur äußerlich sichtbar und durch die unterschiedlichen Geschlechtshormone bestimmt, sondern auch der Stoffwechsel funktioniert geschlechtsspezifisch. So sind andere Vitalstoffe für den Mann von Bedeutung als für die Frau. Aber leider kümmert sich „mann“ nicht so intensiv um seine Gesundheit, wie normalerweise „frau“ das tut.

**E**rwiesenermaßen kümmern sich Männer wesentlich weniger um ihre eigene Gesundheit, denken weniger über gesunde Ernährung nach und das, obwohl sie statistisch weniger lang leben als Frauen. Auch wenn langsam ein Umdenken einsetzt, so ist noch viel Aufklärungsarbeit notwendig, um auch Männer hin zu mehr Gesundheitsbewusstsein zu bringen und das Rollenbild zu überdenken. Der jährliche Gang zum Frauenarzt ist für Frauen völlig selbstverständlich, die Männerwelt muss an diesem Gesundheitsbewusstsein noch arbeiten.

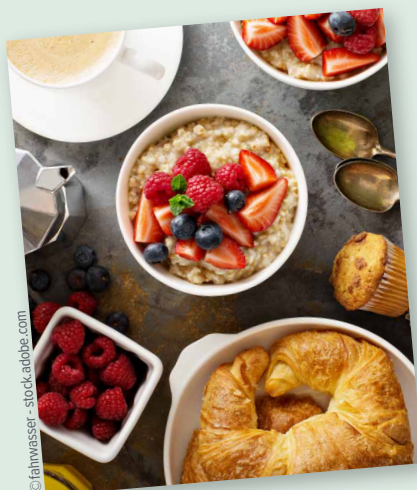
Warum ist das eigentlich so? Männer haben leider „noch immer“ ein Rollenbild zu erfüllen, das da lautet: Männer haben keine Angst, sind stark, erfolgreich, stresstolerant und natürlich sexuell potent und aktiv. Wird man diesem Klischee nicht mehr gerecht, bedeutet das für viele Männer eine erhebliche Verunsicherung in ihrer männlichen Identität. Sorgen und Ängste werden aber aufgrund des Rollendenkens (Starksein) verleugnet und das Risiko, ernsthaft krank zu werden, erhöht sich.

Nicht nur Frauen spüren die **Hormonveränderungen im zunehmenden Alter**. Sinkende Testosteronspiegel leiten auch bei Männern Veränderungen an verschiedenen Stellen des Körpers ein. Die Haare lichten sich, die Haut wird dünner und der Energieverbrauch sinkt, wodurch es zu Übergewicht kommt. Die gutartige Prostatavergrößerung (durch Zunahme der Prostatazellen, auch Prostatahyperplasie genannt) ist eine mit zunehmendem Alter sehr häufig vorkommende Erkrankung. Sie führt zu Problemen beim Wasserlassen, schwachem Harnstrahl, häufigem, vor allem nächtlichem, Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen. Die Prostatahyperplasie beeinträchtigt anfangs nur die Lebensqualität, unbehandelt kann sie jedoch zu schwerwiegenderen Folgen wie Harnverhalt und Aufstau der Urinflüssigkeit mit Schädigung der Nieren führen.

Geschlechtsspezifische Unterschiede gibt es nicht nur bei den Hormonen, sondern auch bei psychischen Erkrankungen. Starke Stressbelastungen oder Depressionen werden bei Männern zwar in der Regel seltener



© m2010 - stock.adobe.com



© fahwasser - stock.adobe.com

## G'SUNDE INFO

### Verzicht auf Frühstück?

Besser nicht!

Einer in China durchgeführten Studie zufolge führt gewohnheitsmäßiges Auslassen des Frühstücks zu einer **chronischen Entzündung** (nachgewiesen durch Messen des CRP-Wertes). Entzündungen wiederum sind mit einem erhöhten Risiko für Tumoren im **Gastrointestinaltrakt** assoziiert. Sowohl das komplette Auslassen des Frühstücks als auch Frühstück nur an 1 bis 2 Tagen erhöhte das Risiko. Vielleicht eine Anregung, um das eigene Frühstücksverhalten zu überdenken.



diagnostiziert, doch wesentlich mehr aller vollendeten Suizide entfallen auf Männer als auf Frauen. Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und soziale Krisen sind häufige Ursachen dafür. Zur Förderung der Männergesundheit und zur Steigerung der männlichen Lebenserwartung ist ein gesundheitsförderlicher Lebensstil mit körperlicher Bewegung, ausgewogener Ernährung und **positiver Stressbewältigung** wichtig. Und natürlich, wie die Frauen es ja schon seit Jahrzehnten machen, die **Vornahme von regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen**. Welche Vitalstoffe können zum männlichen Wohlbefinden beitragen?

## VITAMINE

Die Vitamine B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B9 (Folsäure) und B12 (Cobalamin) tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. So kann Ermüdungserscheinungen und Erschöpfung vorgebeugt werden. Sie unterstützen aber nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die geistige. Aktuelle wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut unter anderem auch zu einer Reduktion des Testosteronwertes führen kann. Vitamin D trägt außerdem zum Muskelaufbau bei.

## MINERALSTOFFE

Zink ist wichtig für Männer, die Nachwuchs planen, denn dieser Mineralstoff trägt zum Erhalt des normalen Testosteronspiegels und der Spermienbildung bei.

Magnesium ist ein wertvolles Anti-Stress-Mineral, unterstützt die Energieproduktion und ist für die Muskel- und Nervenfunktion von Bedeutung. Magnesium senkt den Sauerstoffverbrauch und die Erregbarkeit des Herzmuskels (bessert dadurch Rhythmusstörungen). Auch der Blutdruck wird positiv beeinflusst. Männer leiden häufiger als Frauen an Herzkrankheiten, daher ist Magnesium für Männer ein sehr wichtiger Mineralstoff.

## CO-ENZYM Q10

Q10 ist ein wichtiger Vitalstoff für das Herz. Als hochbeweglicher Elektronencarrier in

der Atmungskette spielt er eine wichtige Rolle in der zellulären Energieproduktion. Q10 unterstützt die Herzleistung, senkt den Blutdruck, stärkt das Herz bei Schwäche, bessert Rhythmusstörungen und beugt Arteriosklerose vor.

## BLÜTENPOLLEN

Blütenpollen wird seit Jahrtausenden als wunderbares Heilmittel gepriesen. Die Wikinger nahmen pollenhaltige Honigwaben auf ihre weiten Reisen mit, um ihre Gesundheit und Kraft zu erhalten. Auch Hippokrates vertraute auf Blütenpollen, um z. B. männlichen Patienten die Manneskraft wiederzugeben. Pollen gilt als Kräftigungs- und Stärkungsmittel. Er regelt die Darmtätigkeit, verbessert die Nahrungsverwertung, fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System. Pollen wirkt ausgleichend auf Psyche und Nerven und wirkt günstig auf die Prostata.

## MACA

Mit Hilfe von Maca steigt die körperliche Leistungsfähigkeit, die psychische Belastbarkeit, die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden.

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 Verdoppelung der Spermienzahl bereits nach einer Einnahme von zwei Wochen.

## GINSENG

Ginseng gilt als wertvolles Tonikum und gehört zu den harmonisierenden Heilmitteln. Diese ermöglichen es, je nach Bedarf, den Stresshormonspiegel zu erhöhen oder rasch zu senken. Harmonisierende Heilmittel helfen dem Körper, mit plötzlichen übermäßigen Anforderungen besser fertig zu werden und sorgen dafür, dass der Körper



in extremen Stresssituationen weniger verwundbar ist. Mit Hilfe von Ginseng steigt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

## KÜRBIS

In der Volksmedizin werden die Kürbiskerne schon seit langem angewandt. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnten die positiven Wirkungen von Kürbis bestätigt werden – die genaue Wirkungsweise ist jedoch unbekannt. Kürbiskerne enthalten essentielle Fettsäuren und Aminosäuren, Ballaststoffe, Pektine, Alkaloide, Vitamine, Mineralstoffe, Phytosterine (hormonähnliche Stoffe) u.v.m. Zu den wohl wichtigsten Inhaltsstoffen der Kürbiskerne gehören das Sitosterin, die Delta-7-Sterole, Cucurbitacine und Phyto-Östrogene. Kürbiskerne werden bei Blasenleiden (vor allem bei Reizblase) ebenso empfohlen wie bei gutartigen Prostataleiden (Prostatahyperplasie). Sie wirken entzündungshemmend, antibakteriell, kräftigend auf die Blasenmuskulatur und sie mindern die altersbedingte Zunahme der Prostatazellen. Die in den Kernen enthaltenen Phytosterole wirken hormonähnlich. Sie können die Bildung von Dihydrotestosteron (DHT)

drosseln, das eine Rolle in der Entstehung der gutartigen Prostatahyperplasie spielt.

## SÄGEPALME

Auch die wertvollen Inhaltsstoffe der Sägepalmenfrüchte hemmen die Bildung von Dihydrotestosteron und fördern den Umbau von DHT. Im Rahmen einer Studie über Prostatahyperplasie konnte mit Hilfe der Sägepalme der nächtliche Harndrang verringert werden. Der Harnstrahl und das Problem der unvollständigen Blasenentleerung besserten sich.

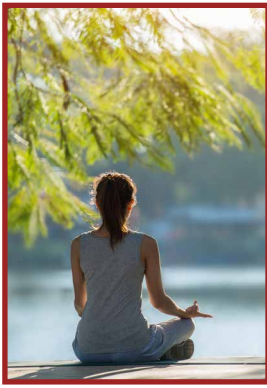
## BRENNNESSEL

Die Brennnessel wirkt harntreibend, abschwellend sowie entzündungshemmend, stoffwechelaktivierend und blutreinigend. Sie beeinflusst sowohl die Blase als auch die Prostata günstig. Der Harnfluss wird reguliert und verbessert. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass Bestandteile der Brennnesselwurzel das SHBG (sexualhormonbindendes Globulin) hemmen, das für das altersbedingte Wachstum der Prostata mitverantwortlich ist.

*Espara*

## Vitalstoffe für den Mann





© sunni - stock.adobe.com

# Passionsblume

## Die beruhigende Pflanze

Die Passionsblume (lat. *Passiflora incarnata*) ist eine tropische Kletterpflanze mit besonders schönen Blüten, die bis zu 10 Meter hoch werden kann. Sie ist im Süden der USA, Mexiko, den Bermudainseln und den Antillen heimisch. Die Passionsblume ist nicht nur eine beliebte Zier- und Gartenpflanze, sondern auch ein sehr gut verträgliches Beruhigungsmittel der Naturmedizin.

**D**er Name Passionsblume geht auf die Blütenform zurück, die die katholische Kirche als Symbol für die Leidensgeschichte (lat. *Passio* = Leiden) Jesu sah. So beschrieb ein Jesuit den kronenartigen, bläulich-weiß gefärbten Blütenkelch als die Dornenkrone, die fünf Staubbeutel symbolisieren die Wundmale und die drei Blütengriffel die Kreuznägeln Christi. Arzneilich verwendet wird das gesamte Kraut. Die wesentlichen Inhaltsstoffe der Passionsblume sind die Flavonoide. Vermutlich sind aber noch viele andere Stoffe für die mannigfaltigen Wirkungen der Passionsblume verantwortlich.

Die Passionsblume **wirkt besonders bei nervösen Unruhezuständen, ohne die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit herabzusetzen**. Sie wirkt mild sedativ und schlaffördernd. Auch nervös bedingte Beschwerden im Magen-Darm-Bereich können mit Passionsblume gelindert werden. Neben den beruhigenden Wirkungen besitzt die Passionsblume zudem analgetische, angstlösende und entkrampfende, antiasthmatische und hustenstillende sowie

antidiabetische Eigenschaften. Und sogar bei Entzugssymptomen kommt die Passionsblume zum Einsatz. Sie wird traditionell zur Behandlung von Cannabis-Abhängigkeit verwendet.

Passionsblumenkraut wird in Form von Tees, der gepulverten Droge oder als Flüssig- oder Trockenextrakt angewandt. In Beruhigungstees wird sie gerne mit anderen Pflanzen kombiniert wie zum Beispiel mit Baldrian oder Hopfen. Die Passionsblume ist sehr gut verträglich und es sind keine Wechsel- und Nebenwirkungen bekannt. Aufgrund der beruhigenden und schlafstörenden Wirkung sollte man allerdings Vorsicht walten lassen beim Bedienen von Maschinen und an eine mögliche Beeinträchtigung der Verkehrstüchtigkeit denken.

**Die Haupteinsatzgebiete von Passionsblume sind:**

- Einschlafstörungen
- nervöse Unruhezustände
- nervöse Magenbeschwerden



### Baldrian-Komplex

60 Kapseln

Art-Nr: 7403187

PZN (A): 5733150

PZN (D): 18459325

*Espara*



### Hafer-Melisse

Compositum

Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101595

PZN (A): 4040031



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

# Laborwerte

## Für Sie erklärt

Mit dieser Ausgabe starten wir für Sie eine neue Serie: Ab sofort wird in jedem BioBlick ein wichtiger Laborwert erklärt. Für alle, die oft mit Stirnrunzeln einen Laborbericht in Händen halten und sich fragen, was dieser oder jener Wert bedeuten soll und welche Aussagekraft er hat. Diesmal ist es der PSA-Wert – der Wert des prostataspezifischen Antigens.

**P**SA ist ein Glykoprotein (Glykoproteine bestehen aus Eiweiß und Zucker), das von der Prostata, der männlichen Vorsteherdrüse, produziert wird und der Verflüssigung des Ejakulats (Samenflüssigkeit) dient. Normalerweise gelangt nur sehr wenig PSA aus der Prostata in das Blut. Es wird sowohl von gesunden also auch von kranken Prostatazellen abgegeben. Angegeben wird der Wert in ng/ml.

Häufig wird angenommen, dass ein erhöhter Wert ein eindeutiger Hinweis auf einen Prostatakrebs ist. Dies ist nicht der Fall. Auch harmlose Veränderungen können den Wert ansteigen lassen. **Auch wenn die Nutzung dieses Wertes zur Krebsfrüherkennung umstritten ist, sollte dennoch jeder Mann ab dem 45. Lebensjahr zur regelmäßigen Untersuchung gehen.**

Bei Prostatakrebs vermehren sich die Zellen des Drüsengewebes unkontrolliert. Dadurch erhöht sich der PSA-Wert. Außerdem geben Tumorzellen mehr PSA an das Blut ab als normale und das führt zu einem starken Anstieg. Eine gutartige Prostatavergrößerung führt ebenfalls zu einem erhöhten

Anstieg des PSA-Wertes. Als Faustregel gilt, dass jedes zusätzliche Gramm normales Prostatagewebe den PSA-Wert um etwa 0,1 ng/ml erhöht und jedes Gramm Prostatakrebszellen um 1 ng/ml, also das Zehnfache. Sehr hohe Werte könnten also sehr wohl einen Verdacht liefern.

**Falsch erhöhte Werte können vorkommen durch Infektionen oder mechanische Reizung** (Fahrradfahrt, Darmspiegelung, Prostatamassage, Tastuntersuchung, Entzündung, Ejakulation, rektale Untersuchung). Ein auffälliges Ergebnis muss daher immer nach einiger Zeit wiederholt werden.

Unumstritten ist die Aussagekraft des PSA-Wertes zur Verlaufskontrolle und Nachsorge von Prostatakrebs. Die Messungen zeigen, ob die Tumorbehandlung erfolgreich war und im Rahmen von Nachuntersuchungen kann ein Wiederaufflammen der Erkrankung rechtzeitig entdeckt werden.

**Normwert: Im Allgemeinen gilt ein Wert von 4 ng/ml als normal.** Bei jüngeren Männern wird ab 2 ng/ml eine weitere Messung in einem Jahr empfohlen. Meist sind Werte von unter 10 ng/ml noch kein Grund zur Besorgnis.



### Kürbis Compositum Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101717  
PZN (A): 4040203  
PZN (D): 12358178



erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



### Kürbiskern- Sägepalme 30/60 Kapseln

Art-Nr: 7402319 / 7400537  
PZN (A): 4299094 / 2687900  
PZN (D): 11032138 / 10042560



Besuchen Sie uns  
auf Facebook!

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



© Diego - stock.adobe.com

# Phototoxische Reaktionen

## Medikamente können Auslöser sein

Urlaub bedeutet Entspannung und man freut sich darauf, Sorgen und Probleme hinter sich zu lassen. Wer Medikamente nimmt, sollte aber daran denken, dass manche in Verbindung mit Sonnenstrahlen negative Auswirkung auf die Haut haben. Um keine bösen Überraschungen zu erleben, ist es wichtig zu wissen, ob phototoxische Wirkungen möglich sind, damit man entsprechende Vorkehrungen treffen kann.

**P**hototoxische Reaktion ist der Fachbegriff für die Eigenschaft pharmazeutischer und chemischer Stoffe unter Einwirkung von Licht, insbesondere von UV-Licht der Sonne, vergiftende (toxische) Wirkungen auszulösen. Meist auf der Hautoberfläche. Dazu gehören sonnenbrandähnliche Symptome wie einfache Hautrötungen bis hin zu braunen Flecken, juckenden Bläschen und schmerzhaften Blasen oder gar großflächigen Veränderungen der Haut, die zum Teil auch sehr schmerzhaft sein können. Die Hautveränderungen sind scharf von nicht belichteten Hautarealen abgegrenzt. Neben phototoxischen Reaktionen gibt es auch die Photosensibilität. Hiervon spricht man, wenn durch einen Stoff die natürliche Reaktion auf Lichteinwirkung verstärkt wird. Die eingenommenen Medikamente funktionieren sozusagen als Wirkungsverstärker der Sonnenstrahlen. In vielen Fällen lassen sich diese Effekte nicht klar voneinander abgrenzen. Oft ist ein kurzes Sonnenbad schon ausreichend.

Besonders **Antibiotika** aus der Gruppe der Tetracykline sind für diese Reaktionen

bekannt (vor allem bei Atemwegserkrankungen, Harnwegsinfekten, Magen-Darm-Infekten und Borreliose eingesetzt). Auch Antibiotika aus der Gruppe der Gyrasehemmer sind nicht ungefährlich. Andere Medikamentengruppen mit Gefahr von toxischen Wirkungen in Kombination mit Sonnenlicht sind solche zur Behandlung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hormonpräparate und bestimmte Psychopharmaka. Unter den pflanzlichen Präparaten ist es vor allem das Johanniskraut, das die Sensibilität auf Sonnenlicht erhöhen kann.

Ein Blick in den Beipackzettel ist also wichtig, denn Phototoxizität ist eine Nebenwirkung eines Medikamentes und muss im Beipackzettel angeführt sein. So kann man entsprechend Vorkehrungen für den Urlaub treffen.

**Vorbeugemaßnahmen sind:** Hautschutz durch Kleidung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Verzicht auf Urlaub in Gebieten mit sehr intensiver Sonnenstrahlung, Aufenthalt im Schatten, Verzicht auf Solarium.



*Espara*

### Beta-Carotin Sonnenfit

30 Kapseln

Art-Nr: 7402067

PZN (A): 3890537

PZN (D): 05030744

Mit Vitamin E, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.

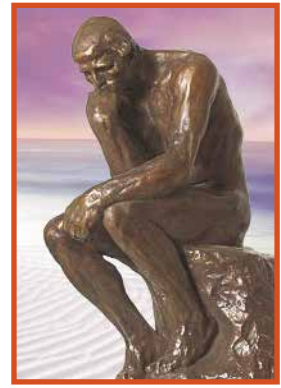


Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT  
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

# Gehirn-Jogging

## Unsere kleinen grauen Zellen spazieren führen

Diesmal haben wir zwei mittelschwere Sudokus für Sie als kleine Denksport-Aufgabe vorbereitet und in unserem Bilderrätsel „Sinn & Bild“ suchen wir erneut das verbindende Wort zu den jeweiligen Bildern, ähnlich wie bei dem Internetspiel „4 Bilder, 1 Wort“. Die Auflösungen finden Sie dann auf Seite 14.



## Sudoku

Die Zahlen von 1 bis 9 dürfen jeweils nur einmal in jeder Zeile, in jeder Spalte, und in jedem Block enthalten sein.

6		1			2	7	8	
2		9	7				4	1
7	3				1			9
		7	3		4	9	2	
3				2		4		7
9	2		1	7		3		
4			2		3	1	7	
	1				7	8		2
	7		9	1			3	

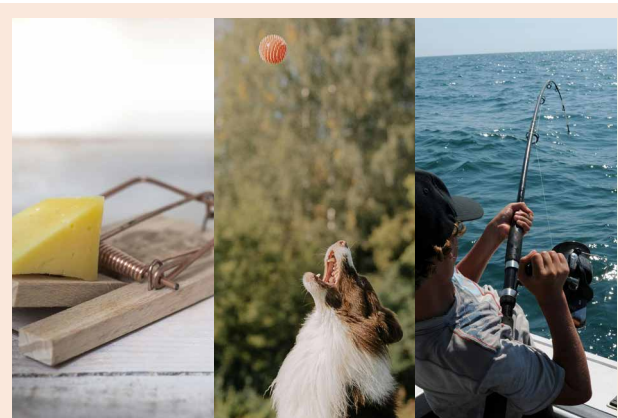
6		9	5	1		3		
		1			9		2	
	4	5		3		1		
	1				6			9
	5			9	3		1	
9	3		1		4		5	6
		2	7	6			4	3
1					5	9		2
4	6		9			5		1

## Sinn & Bild

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



T	Y	P	I	C	Z	N	H	
E	D	R	S	Ä	L	G		



N	Y	N	M	L	K	D	J	A
L	E	R	E	F	G			



# Leckere Pilz-Rezepte

## Mit dem Vitalpilz Shiitake

Der Shiitake gehört zu den Vitalpilzen und ist auch ein guter Speisepilz. Nach dem Champignon ist der Shiitake der am meisten verzehrte Pilz weltweit und wird in großem Stil kultiviert. Shiitakepilze haben eine ausgleichende Wirkung auf den Organismus und stärken aufgrund des Reichtums an Polysacchariden die Abwehrkräfte. Außerdem beeinflussen sie die Darmflora positiv.

### Bandnudeln mit Shiitakepilzen und Salbei

#### Zutaten (4 Personen):

400 g Bandnudeln, Salz, 400 g Shiitakepilze, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 Schuss Weißwein, 1 EL Salbeiblätter (geschnitten), Pfeffer, 50 g Parmesan (gerieben).

#### Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Die in Scheiben geschnittenen Pilze dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen. Die abgetropften Nudeln mit wenig Nudelwasser und Salbei unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreuen.

### Risotto mit Shiitakepilzen

#### Zutaten (4 Personen):

2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Olivenöl, 250 g Shiitakepilze, 300 g Risottoreis, 50 ml Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, 1 TL Zitronensaft, ½ TL Curcuma.

#### Zubereitung

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und im Olivenöl glasig dünsten. Die geschnittenen Pilze hinzugeben und kurz braten. Den Risottoreis dazu geben, kurz rösten und dann mit Wein ablöschen. Die warme Gemüsebrühe nach und nach angießen und unter Rühren zu einem cremigen Risotto kochen. Mit Curcuma, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING



### Sudoku (links)

6	4	1	5	9	2	7	8	3
2	8	9	7	3	6	5	4	1
7	3	5	8	4	1	2	6	9
1	6	7	3	5	4	9	2	8
3	5	8	6	2	9	4	1	7
9	2	4	1	7	8	3	5	6
4	9	6	2	8	3	1	7	5
5	1	3	4	6	7	8	9	2
8	7	2	9	1	5	6	3	4

### Sinn & Bild (links) – „ÄGYPTEN“

afrikanische Kunst • Wüste • Pyramide

### Sudoku (rechts)

6	2	9	5	1	7	3	8	4
3	7	1	4	8	9	6	2	5
8	4	5	6	3	2	1	9	7
2	1	4	8	5	6	7	3	9
7	5	6	2	9	3	4	1	8
9	3	8	1	7	4	2	5	6
5	9	2	7	6	1	8	4	3
1	8	7	3	4	5	9	6	2
4	6	3	9	2	8	5	7	1

### Sinn & Bild (rechts) – „FANGEN“

eine Maus fangen • Ball fangen • Fische fangen

# Unsere Buchempfehlungen

## Thema Demenz

Wir haben die Buchempfehlungen in dieser Ausgabe völlig dem Thema Demenz gewidmet. Wir werden immer älter und für viele ist das Nachlassen der Gedächtnisfunktionen eine grausame Vorstellung, vor der sie sich fürchten. Die nachfolgenden Buchempfehlungen machen Mut, geben Tipps und zeigen, wie es anderen mit dieser Diagnose geht.



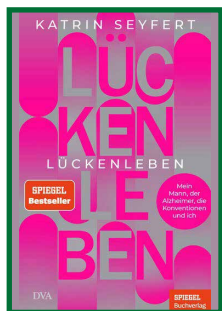
© YounaFechkin - stock.adobe.com



### **Demenz. Nicht Jetzt!** von Prof. Dr. med. Klaus Fließbach

Ein Ratgeber, der Betroffenen helfen möchte. Ein Heilmittel für die neurodegenerative Erkrankung gibt es bisher nicht, Verbesserungen des Ist-Zustandes sind aber in jedem, insbesondere im frühen Stadium möglich. Früh handeln ist also von enormer Bedeutung. Von Gedächtnistraining bis hin zu neuen Therapieansätzen sowie kreativen Aktivitäten gibt der renommierte Demenzexperte Professor Dr. med. Fließbach eine Vielfalt wirksamer Anleitungen zum möglichst langen Erhalt der Gedächtnisleistung und zur Verzögerung des Fortschreitens der Erkrankung.

**Verlag Stiftung Warentest, ISBN 3747108644**



### **Lückenleben** von Katrin Seyfert

Fünf Jahre hat Katrin Seyfert ihren Mann durch seine Alzheimer-Erkrankung begleitet. Schonungslos offen und brutal ehrlich erzählt sie davon, wie es ist, wenn der Partner allmählich seine Sprache und damit seine Identität verliert.

Das Leben schlug zu, mit ihren Texten schlägt sie zurück: gegen die Konventionen, gegen die Tabus, gegen die Selbstverleugnung. Das Buch ist kein klassischer Ratgeber und bietet doch eine Fülle von Hilfestellungen.

**Deutsche Verlags-Anstalt, ISBN 3421070261**



### **Die Kraft der Achtsamkeit für pflegende Angehörige** von Katrin Beckmann

Ein Demenz-Ratgeber, der das Wohlbefinden der pflegenden Angehörigen in den Vordergrund stellt. Denn Selbstfürsorge ist wichtig. Nur so können die Pflegenden ihrer Arbeit nachkommen und für ihre erkrankten Angehörigen da sein. Die geprüfte Altenpflegerin und Demenz-Beraterin Katrin Beckmann gibt einfache Tipps für mehr Achtsamkeit im Pflegealltag, um sich nachhaltig vor Stress und Überforderung zu schützen. Auch medizinische, finanzielle und juristische Informationen sind zu finden.

**Irisiana Verlag, ISBN 3424154520**



© carballo - stock.adobe.com

## G'SUNDE INFO

### **Lesen senkt Stresslevel**

#### **Ein guter Grund, um zum Buch zu greifen**



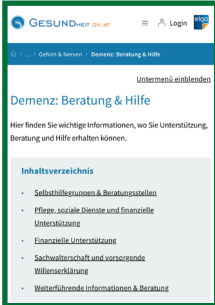
Lesen bildet, das ist bekannt. Aber es hat auch positive Effekte auf die Gesundheit. Wissenschaftler aus Südeuropa haben herausgefunden, dass Lesen den Stresslevel sehr stark (bis zu 68 %) reduzieren kann. Damit man ruhiger wird und sich die Entspannung richtig gut einstellt, sollte man am besten eine **zusammenhängende Geschichte** lesen. Und dies **mindestens sechs Minuten lang**. Durch den Fokus auf den Text können sich Gehirn und Körper entspannen.



# Wissen online

## Digitale Hilfe und Aufklärung

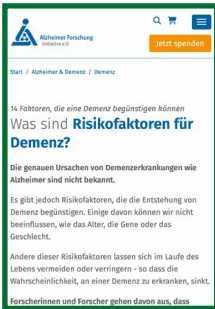
Auch die Web-Tipps haben wir diesmal dem Thema „schleichendes Vergessen“ gewidmet. Umfangreiches Wissen über diese Krankheit hilft, die Symptome besser zu verstehen, hilft im Umgang mit betroffenen Angehörigen und hilft, mit der Diagnose besser leben zu können. Das Internet bietet eine Fülle von interessanten Seiten zu diesem Thema. Hier eine kleine Auswahl.



### Gesundheit.GV.AT – das öffentliche Gesundheitsportal

Hier finden Sie wichtige Informationen wie z. B. wie und wo man eine Förderung beantragt, welche Selbsthilfegruppen es gibt und vieles mehr. Eine erste Anlaufstelle mit viel Info für Personen, die sich plötzlich mit dem Thema auseinandersetzen müssen.

[www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/gehirn-nerven/demenz-beratung.html](http://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/gehirn-nerven/demenz-beratung.html)



### Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Auf der Seite des Vereins Alzheimer Forschung finden Sie zahlreiche Infos zum Thema Demenz. Von Risikofaktoren über Vorbeugung bis hin zu einem kostenlosen Online-Training „Ich beuge vor“.

[www.alzheimer-forschung.de/demenz/risikofaktoren](http://www.alzheimer-forschung.de/demenz/risikofaktoren)



### Wegweiser Demenz

Diese Seite des deutschen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ist ein interaktives Informationsportal, das Ihnen zahlreiche Informationen rund um das Thema Demenz bietet und den Austausch zwischen Betroffenen ermöglicht.

[www.wegweiser-demenz.de/www/medizinisches/behandlung/behandlungsmoeglichkeiten](http://www.wegweiser-demenz.de/www/medizinisches/behandlung/behandlungsmoeglichkeiten)



## G'SUNDE INFO

### Lachen ist die beste Medizin

#### Leider denken wir zu selten daran



Es ist nicht nur eine alte Volksweisheit, sondern auch wissenschaftlich untermauert. Fröhlichkeit **verbessert die Durchblutung**, stimuliert die inneren Organe und fördert die **Abwehrkräfte** des Organismus. Der **Stresspegel sinkt** sofort und wir atmen besser, nehmen also bis zu der 3fachen Menge mehr Sauerstoff auf. Lachen senkt den Schmerzpegel und schüttet Glückshormone aus. Also: vielleicht nicht jede Kleinigkeit ernst nehmen, sondern herzlich darüber lachen!



# Blinden- und Sehbehindertenverband

## Gemeinsam mehr sehen

Beraten, begleiten und Mut machen - der BSVÖ und seine sieben spendenbasierten Landesorganisationen sind in ganz Österreich für blinde und sehbehinderte Menschen da! Wir unterstützen Menschen mit Sehverlust, helfen weiter, bieten Gemeinschaft, Aktivitäten, Bildungsprogramme und vieles mehr. Seit 1946 setzen wir uns gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft und den Abbau von Barrieren ein!

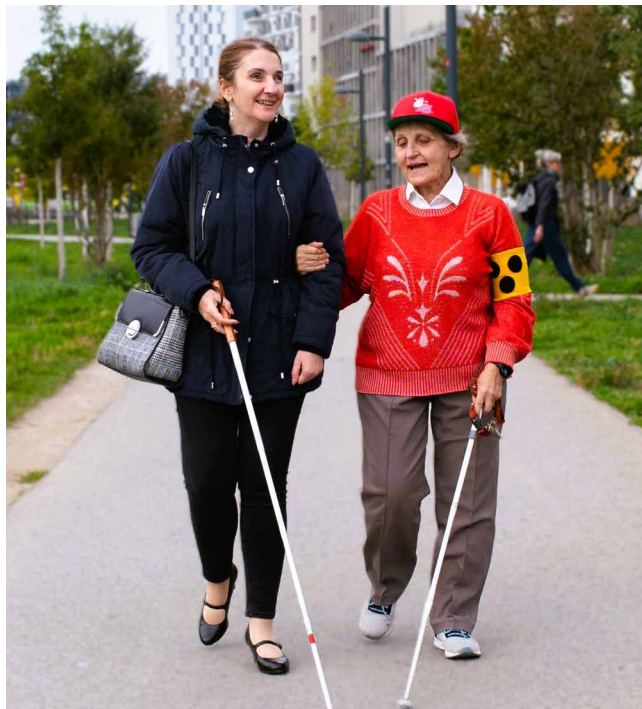
**V**or einem Jahr hat Johanna zum ersten Mal wieder richtig lachen können. „Das war an einem Sommerabend in meiner Landesorganisation des Blindenverbandes“, erinnert sie sich. „Ich bin mit zwei anderen stark sehbehinderten Damen am Tisch gesessen und es kam ein Herr dazu, der sagte zu uns ‚Meine Damen, darf ich mich zu euch setzen, ihr seht’s heute Abend alle umwerfend gut aus!‘ Dabei ist er selbst blind!“ Johanna hatte es aber nicht immer so fröhlich. Als Kind erkrankte sie an einem Auge und verlor die Sicht, später erblindete sie ganz. Als ihr Mann starb, verlor sie den Boden unter den Füßen und beinahe den Anschluss an das soziale Leben. Eine Freundin nahm sie dann mit in ihre lokale Landesorganisation des Blinden- und Sehbehindertenverbandes. Dort bekam sie nicht nur umfangreiche Beratung und Unterstützung vom Verband, sondern lernte auch viele Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennen. Heute mag sie sich ein Leben ohne den Verband nicht mehr vorstellen.

Seit 1946 ist der BSVÖ für blinde und sehbehinderte Menschen da. Heute ist er die größte Selbsthilfeorganisation für blinde und sehbehinderte Menschen in ganz Österreich und bietet seinen Mitgliedern umfangreiche Unterstützung. Die Palette reicht von persönlicher Beratung, sozialen Diensten, Hilfsmitteln und Ausbildungsprogrammen bis hin zu gemeinsamen Urläuben. Zusätzlich dazu können in der Hörbücherei des BSVÖ zehntausende Hörmedien kostenlos über Fernleihe ausgeliehen werden.

Der BSVÖ setzt sich außerdem auf politischer Ebene dafür ein, dass die Forderungen und die Rechte von Menschen mit Sehbehinderungen umgesetzt werden. Der Abbau von Barrieren und die Förderung von Vielfalt, Gleichberechtigung und Teilhabe stehen im Mittelpunkt

unserer Arbeit für eine Welt, in der blinde und sehbehinderte Menschen ein selbstbestimmtes Leben führen können!

Jede Spende unterstützt die Arbeit des BSVÖ und seiner Landesorganisationen, die direkt den Mitgliedern zugute kommt!



### Kontakt:

[www.bsv-austria.at](http://www.bsv-austria.at) | [www.blindenverband.at](http://www.blindenverband.at)  
[office@blindenverband.at](mailto:office@blindenverband.at)  
„Haus des Sehens“  
Hietzinger Kai 85/DG  
A-1130 Wien  
Tel.: +43 1 982 75 84-201

### GEMEINSAM MEHR SEHEN!

Mit Ihrer Spende machen Sie das möglich: **Spendenkonto:** BAWAG PSK  
**IBAN:** AT30 6000 0000 9393 8000  
**BIC:** OPSKATWW

**Ihre Spende an den BSVÖ ist steuerlich absetzbar. Danke für ihre Hilfe!**





© CSchmuck - stock.adobe.com

# Vitalpilze

## Was macht sie so wertvoll?

Pilze kennen wir in erster Linie als Speisepilze. Dass so manche Pilze aber echte gesundheitsunterstützende Eigenschaften haben, das ist uns viel weniger bekannt. Es gibt eine große Menge sogenannter Vitalpilze. An die 300 Heilpilze sind bekannt. Über all diese zu berichten, würde den Rahmen des Magazins wohl sprengen, so haben wir nachfolgend ein paar ausgewählt.

### AGARICUS BLAZEI MURILL (brasilianischer Mandelegerling)

Agaricus blazei Murill stammt ursprünglich aus Brasilien, wo er als „Pilz des Gottes“ von den Einwohnern verehrt wurde. Er wird auch als Sonnenpilz oder Mandelpilz bezeichnet und ist ein schmackhafter Speisepilz.

Agaricus enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Polysaccharide, wie Beta-Glucan. Die wichtigste Eigenschaft des Sonnenpilzes ist die Immunmodulation, wofür vor allem die Polysaccharide verantwortlich sind. Es kommt zur Vermehrung und Aktivierung der T-Lymphozyten, der Killerzellen und der Phagozyten.

Agaricus wirkt aber auch entzündungshemmend, antimikrobiell, antiallergisch und antidiabetisch. Er reguliert die Verdauung, wirkt entgiftend, unterstützt das Herz-Kreislauf-System und die Energieproduktion und mindert Stresssymptome. Die Wirkungspalette von Agaricus ist riesengroß. Die wichtigsten Einsatzgebiete sind:

**Immunregulation, Vitalisierung, Herz-Kreislauf-Stärkung, Diabetes mellitus, Al-**

**lergien, Stresstoleranz sowie bakterielle, virale und Pilzinfektionen.**

### AURICULARIA AURICULA-JUDAE (Judasohr)

Der als Judasohr oder Mu-Err-Pilz bekannte Auricularia ist ein Speisepilz, der besonders in der asiatischen Küche beliebt ist. So manch einer wird ihn schon bei Spaziergängen gesehen haben, denn er wächst auch bei uns, bevorzugt an alten Holunderbäumen. Auch Auricularia enthält sehr viele Polysaccharide, die das Immunsystem stärken. Er ist reich an Vitamin B1, Eisen, Kalium, Magnesium sowie Phosphor und Silicium. Der Pilz wird traditionell zur Verbesserung der Blutzirkulation eingesetzt. Besonders bei Arteriosklerose gilt der Heilpilz als sehr wirksam, da er sowohl cholesterinregulierende, entzündungshemmende als auch antithrombotische Eigenschaften hat. Er kann bei erhöhtem Schlaganfallrisiko, hohem und niederem Blutdruck und Gefäßschwäche (Krampfadern) hilfreich sein. Seine wichtigsten Einsatzgebiete sind:

**Blutdruckregulation, Durchblutungsför-**



*Espara*

### Vital-Pilze 50 Kapseln

Art-Nr: 7403163  
PZN (A): 5663449  
PZN (D): 18112975



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

derung, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Unterstützung der Heilung von Haut- und Augentzündungen.

### **PORIA COCOS** (Fu-Ling)

*Poria cocos* (*Poria sclerotinum cocos albae*, Kiefernschwamm, Kokospilz) wird in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden als Heilpilz verwendet. Man findet ihn vor allem auf den Wurzeln der roten Kiefer. Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind Polysaccharide und Triterpene. Auch er beeinflusst das Immunsystem positiv. Die Interferon-Bildung wird erhöht, wodurch sich vor allem antivirale Eigenschaften ergeben. *Poria cocos* wirkt tonisierend, herzstärkend und beruhigend. Der Kokospilz ist ein wertvolles Diuretikum, er wirkt harntreibend und nierenstärkend. Fu-Ling aktiviert den Zellstoffwechsel, stärkt Milz und Magen und fördert den Abbau von Ablagerungen, wodurch er bei allen chronisch-degenerativen Erkrankungen hilfreich ist. Seine wichtigsten Wirkungen sind:

**immunregulierend, stärkend, entwässernd, stoffwechselaktivierend, blutdrucksenkend und entzündungshemmend.**

### **GANODERMA LUCIDUM** (Reishi)

Reishi, auch als Ling-Zhi oder glänzender Lackporling bezeichnet, ist ein harter, holzartiger Pilz, der auf abgestorbenen Baumstrüngen lebt. Mit dem Pilz Ling-Zhi verbindet man ein langes und sexuell erfülltes Leben. Er ist ein Tonikum, das Vitalität liefert und den Organismus regeneriert. Der Alterungsprozess der Zellen wird verzögert, das Herz gestärkt und die Durchblutung verbessert. Ling-Zhi hilft dabei, die Stimmung zu heben und mit Stresssituationen besser fertig zu werden. Man hat festgestellt, dass Reishi viel organisches Germanium enthält, welches die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert und den Stoffwechsel anregt. Ling-Zhi enthält langkettige Polysaccharide, die die Abwehrkräfte enorm stärken. Außerdem wirkt Ling-Zhi blutdrucksenkend, leberregenerierend, entgiftend und schmerzlindernd. Reishi hat ein riesiges Wirkungsspektrum und wird vor allem eingesetzt zur:

**Herzstärkung, Immunstärkung, Blutdruckregulation, Leistungssteigerung, Vitalitätssteigerung, Durchblutungsförderung und als Aphrodisiakum.**

### **CORDYCEPS SINENSIS** (Raupenpilz)

Sein Name kommt daher, dass er eine bestimmte Raupenart befällt, die er abtötet und daraus seinen Fruchtkörper treibt. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit der Kultivierung des Pilzes auf Nährlösung und somit eine vegane Alternative zur Wildsammmlung mit ebensolcher Wirkung. Cordyceps enthält viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Aminosäuren, wertvolle Polysaccharide und ungesättigte Fettsäuren. Als Hauptwirkstoffe gelten Cordycepin, Galactomannan und Ophicordin. Er stärkt die Abwehrkräfte und reguliert sie, wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und antidepressiv. Bei Stress und Unruhezuständen bringt Cordyceps Entspannung, bei Leistungsabfall steigert er Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Aufgrund der starken antioxidativen Eigenschaften wird der Raupenpilz zunehmend als Anti-Aging-Mittel verwendet. Die wichtigsten Wirkungen von *Cordyceps sinensis* zusammengefasst:

**leistungssteigernd, immunstärkend und -regulierend, blutfett- und blutzuckersenkend, entzündungshemmend, stressabbauend, antioxidativ, libidostärkend und antidepressiv.**

### **HERICIUM ERINACEUS** (Igelstachelbart)

Dieser Vitalpilz hat noch Namen wie Affenkopfpilz, Löwenmähne oder Pom Pom blanc, die alle auf sein eigentümliches Aussehen zurückzuführen sind. Er ist auf großen Wunden oder Astgabeln alter Hartholz-Laubbäume zu finden und sein weißer Fruchtkörper wird 5 bis 25 cm groß. Auch er ist reich an Polysacchariden und er enthält typischerweise Erinacine und Hericerine, zwei aromatische Verbindungen. Er ist sowohl ein Speise- als auch ein Vitalpilz und wird vor allem empfohlen:

**bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes (wirkt regulierend auf die Mucosa), zur Stärkung der Leber, bei Immunsystemstörungen und Stressbelastungen.**



# WIR GEBEN KINDERN WIEDER EIN ZUHAUSE

SPENDEN UNTER [WWW.PROJUVENTUTE.AT](http://WWW.PROJUVENTUTE.AT)  
SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



# Kamille

## Tee, der an die Kindheit erinnert

Wer hat nicht als Kind bei Bauchschmerzen von der Mutter einen Kamillentee bekommen? Zusätzlich zur liebevollen Bauchmassage und Wärmeflasche. Vermutlich fast alle. Der Geschmack ist uns in Erinnerung geblieben und entdeckt man jetzt beim Spaziergehen eine Kamille und riecht daran, dann versetzt einem der typische, angenehme Geruch vielleicht zurück in die Kindheit.

**D**ie Kamille (*Matricaria chamomilla*) war ursprünglich in Süd- und Osteuropa beheimatet, ist jetzt aber in ganz Europa, Nordeuropa und Australien zu finden. Sie ist eine sehr alte Heilpflanze, die vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden und Entzündungen Anwendung findet. Bereits in der Antike wurde die Kamille sehr hochgeschätzt, weil sie eine enorme Heilwirkung hat.

**Die Kamille zählt wohl zu den beliebtesten Heilkräutern Europas und ihre Wirkungen sind sehr mannigfaltig.** Innerlich ist das Einsatzgebiet der Kamille hauptsächlich der Magen-Darm-Bereich, aber auch bei vielen anderen Beschwerden kann sie hilfreich sein. Im Bereich des Harnapparates hilft sie bei Nierenschwäche und Blasenbeschwerden, sie unterstützt das Nervensystem durch ihre beruhigende Wirkung und ist bei nahezu allen Arten von Erkrankungen der Atemwege wie Erkältungen, Schnupfen, Halsschmerzen und Nebenhöhlenentzündungen hilfreich. Selbst bei Menstruationsbeschwerden (Krämpfe) oder bei Gallen- und Nierenkoliken kann die Kamille Linderung bringen.

Die Kamille wirkt krampflösend, muskelentspannend, blähungswidrig, beruhigend, austrocknend, entzündungshemmend, schmerzstillend, antibakteriell, pilzhemmend, wundheilungsfördernd und desodorierend.

Der wichtigste Inhaltsstoff der Kamille ist das ätherische Öl, das vor allem Bisabolol und Chamazulen (eigentlich ein Artefakt, der durch Esterspaltung aus Matricin entsteht) enthält. Zudem findet man in der Kamille wertvolle Flavonoide sowie Cumarine und Schleimstoffe.

### Zu den Haupteinsatzgebieten der Kamille gehören:

- **Gastritis, Enteritis, Colitis**
- **Sodbrennen, Blähungen**
- **Magen- und Darmkrämpfe**
- **Magengeschwür**
- **Reiz-Magen und Reiz-Darm**
- **Verdauungsschwäche**
- **Durchfall und Verstopfung**
- **Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut**



© TIMELAPSE - stock.adobe.com



**Espara**

### Magen-Darm

60 Kapseln

Art-Nr: 7401916

PZN (A): 3477837

PZN (D): 07553417



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



# Nährstoff: Proteine

## Wie werden Eiweiße verdaut

Eine gute und gesunde Eiweißversorgung ist wichtig. Proteine sollten ca. 15 Prozent unseres Tagesenergiebedarfs in der Ernährung einnehmen. Eiweiße sind komplex zusammengesetzte Aminosäureketten und werden sie nicht richtig verdaut, dann bleiben Schlacken im Darm zurück. Diese Schlacken können Nährboden für Fäulnisbakterien sein und es kommt zur Bildung von Gasen und Giften.

**P**roteine, oder auch als Eiweiße bezeichnet, bestehen aus sogenannten Aminosäuren. Dies sind, chemisch gesehen, organische, stickstoffhaltige Verbindungen, die eine basische Amino-Gruppe, eine saure Carboxyl-Gruppe, ein Wasserstoff-Atom und eine variable Seitenkette besitzen. Durch die Seitenkette unterscheiden sich einzelne Aminosäuren voneinander.

Man teilt die Aminosäuren ein in die **essentiellen Aminosäuren**, die nur über die Nahrung aufgenommen werden können und die **nicht essentiellen Aminosäuren**, die der Körper aus Bausteinen der Nahrung selbst herstellen kann. Zu den essentiellen Aminosäuren gehören: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Weiters können die Aminosäuren unterteilt werden in die über 20 verschiedenen **proteinogenen Aminosäuren** (das sind solche, die Eiweiße aufbauen) und die **nicht proteinogenen Aminosäuren** (solche, die andere Funktionen im Stoffwechsel erfüllen). Diese Gruppe ist sogar noch viel größer. Es sind bisher über 400

nichtproteinogene Aminosäuren bekannt, die biologische Funktionen haben. Aminosäuren nennt man nicht umsonst auch „Bausteine des Lebens“, denn wir brauchen sie für Wachstum, Muskel- und Gewebsaufbau sowie für verschiedenste Stoffwechsellvorgänge. Die Aminosäure Tryptophan zum Beispiel ist die Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Lysin und Prolin sind Bestandteile des Kollagens (Bindegewebebaustein). Die nichtproteinogene Aminosäure Thyroxin ist das Hormon der Schilddrüse und L-DOPA ist die Vorstufe diverser Neurotransmitter. Ornithin und Citrullin spielen eine Rolle im Harnstoffzyklus.

**Ein optimal funktionierender Eiweißstoffwechsel ist wesentlich für unser Immunsystem, den Hormonstoffwechsel und die Zellbildung.**

### ENZYME SIND WICHTIG

Nehmen wir Eiweiß mit der Nahrung zu uns, so muss dieses im Verdauungstrakt in die Aminosäuren zerlegt werden. Dieser



## G'SUNDE INFO

### Lärm gefährdet das Herz

#### Das Risiko für Herzinfarkt steigt

Eine **ständige Lärmbelastigung** ist für Menschen nicht nur unangenehm, sondern auch **ungesund**. Wissenschaftliche Studien zeigen auf, dass Lärm ebenso zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dazu gehört wie die bekannten Faktoren Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes und mangelnde Bewegung. Stadtlärm, so zeigte eine deutsche Studie, kann die Gefahr eines frühzeitigen Herzinfarktes bei jungen Menschen mit geringen traditionellen Risikofaktoren erheblich erhöhen.





Vorgang ist kompliziert und aufwändig. **Bereits im Mund beginnt die Verdauungsarbeit.** Die Nahrung wird zerkleinert und die Bereitstellung von Verdauungsenzymen in die Wege geleitet. Im Magen werden die Proteine mit Hilfe des Magensaftes gespalten. Die Säure degeneriert die Eiweißstruktur (sie wird aufgeweicht), wodurch die weitere Spaltung der Proteine erleichtert wird. Das im Magensaft enthaltene Enzym Pepsin zerlegt die großen Proteine in kleinere Teile, die sogenannten Peptide. Peptide sind relativ kurze Aminosäureketten von bis zu 50 bis maximal 100 Aminosäuren. Der Unterschied zwischen Peptid und Protein ist allein die Größe. Die Trennung zwischen Peptid und Protein ist nicht scharf und ist mehr oder weniger willkürlich gewählt. Die Peptide gelangen dann in den Darm. Dort erfolgt die Hauptarbeit: die Zerlegung in die einzelnen Aminosäuren.

Die wichtigsten Enzyme der Eiweißverdauung, die die Bauchspeicheldrüse liefert, sind **Trypsin und Chymotrypsin**. Die Peptidketten werden durch sie zu immer kleineren Peptiden gespalten. Enzyme, die zum Teil in der Darmschleimhaut aktiviert werden, lösen dann aus den Peptiden die einzelnen Aminosäuren. Über die Dünndarmschleimhaut werden die Aminosäuren anschließend in das Blut aufgenommen und zur Leber transportiert. Dort werden sie zu körpereigenem Eiweiß zusammengebaut, das dann Körperzellen, Enzyme und andere Moleküle bilden kann.

Wo Stoffwechsel stattfindet, fallen Abfall-

produkte an. Im Falle von Eiweißen sind dies, neben CO<sub>2</sub> und Wasser, die beim Abbau von allen Makronährstoffen entstehen, vor allem Harnstoff, Ammoniak, Kreatinin und Harnsäure. Der Großteil dieser Stoffe wird über die Niere wieder ausgeschieden. Fehlen im Verdauungsprozess Enzyme, um die Proteine ausreichend zu spalten, gelangen unverdaute Proteine in den Dickdarm. Das kann zu Fäulnisprozessen führen sowie zu einer Fehlbesiedelung des Mikrobioms des Darmes. **Symptome sind Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfälle.**

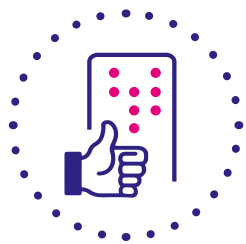
Die körpereigenen Enzyme können durch **Enzyme aus der Nahrung** unterstützt werden. Folgende Nahrungsmittel sind reich an natürlichen Enzymen: Obst (z. B. Bananen, Ananas, Kiwi, Birnen, Feigen, Papaya) Gemüse (Tomaten, Brokkoli, Salat, Zucchini), Nüsse und fermentiertes Gemüse wie z. B. Sauerkraut. Nachdem Enzyme hitzeempfindlich sind, sollten die genannten Lebensmittel roh verzehrt werden.

**Das in der Ananas enthaltene eiweißspaltende Enzym Bromelain** ist bereits Ende des 19. Jahrhunderts bekannt geworden und man hat festgestellt, dass dieses Enzym nicht nur die Eiweißverdauung unterstützt, sondern auch viele andere positive Eigenschaften (z. B. entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, immunmodulierend) besitzt. Möchte man die verdauungsfördernde Wirkung von Bromelain nützen, dann sollte man das Enzym kurz vor oder zu der Mahlzeit zu sich nehmen.



# Espara

Damit auch **Menschen mit Sehbehinderung** unsere Produkte eindeutig erkennen, wird ab sofort **bei jedem Neudruck** die Faltschachtel mit **Braille-Schrift** versehen und ein QR-Code verlinkt zur entsprechenden Produktseite der Website.



 Besuchen Sie uns auf Facebook!