



Ausgabe 2/2025

BioBlick

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

AKTUELL



10

Wechseljahre

BUCH-TIPPS



15

Geschenksideen

LEXIKON



17

Sinusitis

Vitamine C, D, E

Helfen dem Immunsystem auf die Sprünge

von Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

Vitamine C, D und E – Helfen dem Immunsystem auf die Sprünge

Mit Beginn der kalten Jahreszeit beginnt auch wieder die Erkältungssaison. Viele möchten ihrem Immunsystem mit Vitaminen auf die Sprünge helfen. Hier erfahren Sie, wie die bekannten Vitamine C, D und E die Abwehrkräfte positiv beeinflussen können.

THEMA
4



Kakao

Kakao schmeckt nicht nur lecker, sondern er hat auch viele positive Effekte auf unseren Körper.

AKTUELL
7



Schleimstoffe

Schleimstoffe, z. B. in Spitzweigerich oder Malve, dienen der Reizlinde- rung entzündeter Schleimhäute.

LEXIKON
8



Laborwerte für Sie erklärt

Der GFR-Wert (glomeruläre Filtrationsrate) gibt Auskunft über die Funktionsfähigkeit der Niere.

SERIE
9



Wechseljahre

Die Änderung des Hormonstatus der Frau beginnt bereits mit 40+ und läuft in vier Phasen ab.

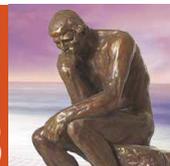
AKTUELL
10



Gehirn-Jogging

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

G'SUNDES ECK
13



Rezept für die Leber

„Kartoffelaibchen mit asiatischem Karottengemüse“, entnommen aus dem Buch „Stärke deine Leber“.

G'SUNDES ECK
14



Geschenksideen

Dieses Mal empfehlen wir Bücher, die man als Weihnachtsgeschenk unter den Christbaum legen kann.

BUCH-TIPPS
15



Digitale Hilfe & Aufklärung

Die Web-Tipps haben wir in dieser Ausgabe, passend zum Artikel auf S. 10, den Wechseljahren gewidmet.

WEB-TIPPS
16



LEXIKON
17



Sinusitis – Nasennebenhöhlen-Entzündung

Typische Symptome sind Schnupfen mit verstopfter Nase, Druckgefühl und bohrende, oft sehr starke Schmerzen im Gesicht und Kopf. Gute Nachricht: Die Beschwerden verschwinden, auch wenn sie sehr heftig sind, meist nach ein bis zwei Wochen von selbst.

Stress – Wie wirkt er sich auf die Verdauung aus?

Stress spornt uns zu Höchstleistungen an, kann aber auch negative Auswirkungen haben. Unser Verdauungstrakt, der als Zentrum von Gesundheit und Wohlbefinden gilt, reagiert äußerst sensibel auf Stress und dies kann sich in vielerlei Symptomen äußern.

AKTUELL
18



LEXIKON
21



Herzgespann – Hilfreiche Pflanze für unser lebenswichtiges Organ

Herzgespann gilt, wie der Name bereits vermuten lässt, als Herztonikum. Es wird vor allem bei nervösen Herzbeschwerden (nervöser Anspannung) empfohlen. Zur Anwendung kommt der obere Teil des blühenden Krautes.

Herzenswünsche erfüllen

Die Stiftung Kindertraum erfüllt Träume von Kindern und Jugendlichen mit schwerer Erkrankung.

SOZIALES
22



Presbyakusis

Die Altersschwerhörigkeit (Abnützungerscheinung des Innenohrs) beginnt ab dem 50. Lebensjahr.

LEXIKON
23



Liebe Leserschaft!

Wie schnell doch die Zeit vergeht

Gerade erst, so scheint es, ist es Sommer geworden und nun denken wir schon wieder an den Beginn der kalten Jahreszeit und was wohl der Jahreswechsel mit sich bringen wird. Wie immer, wenn Herbst und Winter bevorstehen, versucht so mancher, seine Abwehrkräfte zu aktivieren, um vielleicht in dieser Erkältungssaison von Husten, Schnupfen und Halsweh so halbwegs verschont zu bleiben.

Im Titelthema beschreiben wir, wie das Immunsystem funktioniert und wie die bekannten Vitamine C, D und E zu einer einwandfreien Funktion beitragen können. Für die Frauen unter Ihnen besonders interessant das Aktuell Thema, das sich den Veränderungen in den Wechseljahren widmet. Aber vielleicht auch für den ein oder anderen Mann hilfreich, um seine Frau in dieser herausfordernden Zeit besser verstehen zu können. Verständnis füreinander ist die beste Grundlage für ein harmonisches Zusammensein. Leider fehlt diese Harmonie im Globalen völlig und die Schrecken von Krieg, Not und Leid werden uns täglich vor Augen gehalten. Es dauert nicht lange und

Weihnachten steht vor der Tür. Dies ist ein Fest des Friedens, so sagt man. Geben wir die Hoffnung nicht auf, dass sich dieser fromme Wunsch erfüllen wird und tragen wir im Kleinen dazu bei, Frieden mit unseren Mitmenschen zu halten. Wenn jeder Mensch die Gebote der Nächstenliebe „liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ beherzigen würde, wäre das nicht ein Weihnachtswunder? Wir wünschen Ihnen einen goldenen Herbst und eine friedvolle Weihnachtszeit und natürlich viel Vergnügen beim Lesen und viel Gesundheit!

Ihr Verein BIOBlick
facebook.com/bioblick.at



© mdranko - 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 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 • redaktion@bioblick.at



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



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern
PEFC06-39-01
www.pefc.at



Herausgeber: Verein BIOBlick • Franz-Sauer-Straße 46 • 5020 Salzburg, AT • 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 an den Verein BIOBlick geltend machen.

Weiters haben Sie das Recht auf Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde (Österreichische Datenschutzbehörde, Wickenburggasse 8, 1080 Wien, dsb@dsb.gv.at). Bei datenschutzrechtlichen Anliegen wenden Sie sich bitte an redaktion@bioblick.at.



© IndiaPix - stock.adobe.com

Vitamine C, D und E

Helfen dem Immunsystem auf die Sprünge

Wir alle wissen, dass mit Beginn der kalten Jahreszeit auch wieder die Erkältungssaison vor der Tür steht. Viele möchten ihrem Immunsystem mit Vitaminen auf die Sprünge helfen, denn sie werden oft als unverzichtbare Helfer zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen angepriesen. Hier erfahren Sie, wie die bekannten Vitamine C, D und E die Abwehrkräfte positiv beeinflussen können.

Unser Immunsystem ist ein ausgeklügeltes System. Organe, Zellen und diverse Stoffe sorgen dafür, dass unser Körper vor Krankheitserregern und Schadstoffen geschützt wird. So ist die Haut zum Beispiel unsere äußere Schutzbarriere und die Schleimhäute von Mund, Rachen sowie in den Atemwegen und im Verdauungstrakt stellen eine innere Schutzschicht dar. Daneben sorgt eine Vielzahl an spezialisierten Zellen für die Abwehr der Krankheitserreger.

Unser Immunsystem wird unterteilt in ein angeborenes (unspezifisches) und ein erworbenes (spezifisches) System. Wenn Krankheitserreger in den Körper eindringen, reagiert das **angeborene Immunsystem** rasch, aber unspezifisch. Das bedeutet, dass es immer auf die gleiche Art und Weise versucht, alles, was als körperfremd erkannt wird, unschädlich zu machen. Die Fresszellen (Makrophagen) „fressen“ die eingedrungenen Krankheitserreger und setzen Substanzen frei, die wiederum andere Abwehrzellen anlocken. Diese

Mechanismen bewirken eine Entzündung mit Schwellung, Rötung und manchmal auch Fieber. Dies lockt noch mehr Abwehrzellen an die betroffene Stelle.

Das **erworbene Immunsystem** entwickelt sich nach der Geburt und identifiziert die Krankheitserreger, wodurch es eine spezifische Immunantwort auslösen kann. Anfangs dauert es etwas länger, bis das erworbene Immunsystem aktiv wird, aber sobald es einen Krankheitserreger als schon bekannt wiedererkennt, wird es sehr rasch aktiv und besitzt eine sehr hohe Wirksamkeit. Die wichtigsten **Abwehrzellen** des erworbenen Immunsystems sind die Lymphozyten und zwar die **B- und T-Zellen**. Die B-Zellen produzieren die Antikörper. Diese werden auch Immunglobuline genannt und es handelt sich dabei um Proteine, die die spezifischen Krankheitserreger erkennen, sich an sie binden und damit entweder neutralisieren oder andere Immunzellen sichtbar machen. Die T-Zellen erfüllen, je nach Art, unterschiedliche Aufgaben (T-Helfer-Zellen, T-Killer-Zellen).



© fizkes - stock.adobe.com

G'SUNDE INFO

Schlafmangel

Das Risiko für Erkältungskrankheiten steigt

Eine Studie mit Krankenschwestern und Pfleger:innen in Norwegen hat ergeben, dass ein **Zusammenhang besteht zwischen Schlafmangel und einer Krankheit**. Im Rahmen dieser Studie wurde analysiert, wie sich Schlafmangel bei Schichtarbeit auf das Infektionsrisiko auswirkt. Die Pflegekräfte, die ein Schlafdefizit **von bis zu 2 Stunden** hatten, hatten ein **um ein Drittel erhöhtes Risiko**, eine Erkältung zu erlangen. Auch das Risiko für Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung und Magen-Darm-Infekt war erhöht.



VITAMIN C

Vitamin C, Ascorbinsäure, ist ein schon seit langem bekanntes, wasserlösliches Vitamin, das ein umfangreiches Aufgabengebiet im menschlichen Organismus erfüllt. Das Wirkungsspektrum ist riesengroß. Unser Immunsystem unterstützt Vitamin C wie folgt: Es fördert die **Bildung von Antikörpern**, optimiert die **Phagozytose** (also das „Fressen“ der Erreger) und fördert die **Interferon-Bildung** (Botenstoffe, die die Immunantwort unterstützen). Weiters wirkt Vitamin C hervorragend **antioxidativ** und es fördert die Entgiftung. Vitamin C kann aber auch noch mehr:

- notwendig für Kollagen- und Elastin-Bildung (Bindegewebe)
- dichtet die Blutgefäße ab und unterstützt die Blutbildung
- fördert die Wundheilung
- ist beteiligt an der intrazellulären Hormon- und Neurotransmitter-Synthese

Vitamin C wird gut vertragen. Lediglich in besonders hohen Dosen (ab 3 bis 4 g) kann

es zu Durchfall kommen. Wer unter Stoffwechselerkrankungen oder Neigung zu Steinbildung leidet, sollte auf hochdosiertes Vitamin C (über 1 g) verzichten. Es besteht die Gefahr, dass sich Nieren- und Blasensteine bilden.



©Africa Studio - stock.adobe.com

In der Nahrung findet man Vitamin C vor allem in Obst- und Gemüsesorten wie Paprika, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Grünkohl, Hagebutten, Brokkoli und Zitrusfrüchte. Auch Kartoffeln, Spinat und Tomaten sind wichtige Vitamin-C-Quellen. Besonders große Mengen an Vitamin C enthält die Acerola-Kirsche.

Espara

Vitamine fürs Immunsystem



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Besuchen Sie uns auf Facebook!

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

VITAMIN D

Vitamin D, Cholecalciferol, ist ein fettlösliches Vitamin und war lange Zeit hindurch nur als „**Knochenvitamin**“ bekannt. Doch es hat noch viele andere positive Eigenschaften. Vitamin D unterstützt die Abwehrkräfte indem es bestimmte Abwehrleistungen wie z. B. die **Differenzierung von Monozyten zu Makrophagen** oder die **Aktivität lysosomaler Enzyme** steigert. In einer Studie zeigte sich, dass bei Vitamin-D-Verabreichung die Anfälligkeit für grippale Infekte deutlich reduziert werden kann (bei Gabe von 20-50 µg Vit. D um bis zu 90 %). Neben der Wirkung auf Knochen und Immunsystem besitzt Vitamin D unter anderem auch positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskulatur, es beeinflusst die Insulinausschüttung und unterstützt die Neurotransmitter-Bildung.

Um festzustellen, ob man einen Vitamin-D-Mangel hat, kann man den Vitamin-D-Status messen lassen und sollte ein Mangel festgestellt werden, ist eine Substitution sinnvoll. Die Gefahr einer Vitamin-D-Vergiftung ist nur durch eine Zufuhr, die weit über den Empfehlungen für die tägliche Zufuhr liegt, möglich. Aufnahmemengen von bis zu 100 µg pro Tag sind unbedenklich.

Vitamin D kann über die Nahrung aufgenommen werden. Es ist enthalten in fettreichen Fischen (Makrele, Hering, Lachs), Eigelb und Speisepilzen (Champignon, Steinpilze). Vitamin D kann aber auch in der Haut vom Körper selbst produziert werden. Damit hat Vitamin D eigentlich nur zur Hälfte Vitamincharakter. In der Haut wird aus 7-Dehydrocholesterol unter UV-Einfluss das Provitamin D₃ gebildet. Unter Einfluss der Körperwärme und zeitabhängig entwickelt sich aus dem Provitamin dann Cholecalciferol. Mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Gehalt von 7-Dehydrocholesterol in der Haut. Dadurch geht bei einem 70-Jährigen die Vitamin-D-Syntheseleistung der Haut um 75 % zurück.

VITAMIN E

Vitamin E, Tocopherol, gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und ist ein sehr

wirksames **Antioxidans**. In dieser Funktion schützt es die Zellen vor Schädigung durch freie Radikale und hilft den Abwehrkräften. Vitamin E kann die **Antikörperbildung stimulieren** und den **Heilungsprozess bei Entzündungen unterstützen**. Vitamin E wirkt außerdem durchblutungsfördernd und gilt als Anti-Thrombose-Mittel. Der Körper braucht Vitamin E für die Bildung von roten Blutkörperchen, Enzymen und Hormonen sowie für den Eiweiß- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Außerdem sorgt Vitamin E dafür, dass Fett rasch in Energie umgewandelt wird, wodurch dieses Vitamin auch bei Sportlern sehr beliebt ist.

Vitamin E ist gut verträglich und nur in sehr hohen Dosen können Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Durchfall), Müdigkeit, Muskelschwäche und Kopfschmerzen auftreten. Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten auf Vitamin E verzichten, da es das Blutungsrisiko erhöhen kann.

Vitamin E wird über pflanzliche Lebensmittel aufgenommen. Den höchsten Gehalt haben Weizenkeimöl und Sojabohnenöl sowie andere pflanzliche Öle. Man findet Vitamin E auch in Mandeln, Nüssen, Vollkornprodukten und grünem Blattgemüse.



Kakao

Die Speise der Götter

Wer kennt ihn nicht, den Geschmack von Kakao? Erinnerungen an die Kindheit werden wach, wenn man ein Kakaogetränk riecht und als wichtiger Bestandteil von Schokolade ist jede Naschkatze entzückt, wenn von der Kakaobohne und den daraus hergestellten Leckereien die Rede ist. Die Inhaltsstoffe des Kakao haben zudem auch viele positive Effekte auf unseren Körper.

Kakaobohnen sind die Samen des Kakaobaumes (*Theobroma cacao*), der in den tropischen Regenwäldern Lateinamerikas beheimatet ist. *Theobroma* heißt übersetzt „Speise der Götter“ (Theo = Gott und Broma = Speise). Heute sind die größten Anbaugeländer in Afrika. Ein Kakaobaum, der zur Familie der Malvengewächse gehört, kann bis zu 13 Meter hoch werden. Eine bis zu einem halben Kilo schwere Kakaofrucht kann **etwa 25 bis 50 Kakaobohnen** enthalten. Bereits 1000 v. Chr. wurde die Pflanze genutzt – damals aber vermutlich nicht die Bohne, sondern das Kakaofruchtfleisch (= Pulpe), die etwa 10 % der Bohne ausmacht. Im 16. Jahrhundert wurde die Kakaobohne auch in Europa bekannt.

Bevor aus den Kakaobohnen Schokolade hergestellt werden kann, werden diese fermentiert und getrocknet, danach geröstet. Kakaobohnen haben viele wertvolle Inhaltsstoffe. Dazu zählen Mineralstoffe (wie Magnesium, Kalzium), die antioxidativ wirkenden Polyphenole (z. B. **Catechine, Procyanidine, Quercetin**), die

Methylxanthine (z. B. **Theobromin, Theophyllin**) sowie auch **Tryptophan, Tryptamin und Phenylethylamin (PEA)**. Die Polyphenole haben ein breites Wirkungsspektrum. Dazu gehören antioxidative, entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Eigenschaften und sie haben positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und die Darmgesundheit.

Theobromin wirkt leicht diuretisch, vitalisierend und herzstärkend und erweitert die Blutgefäße. Theobromin hat außerdem einen stimulierenden Effekt auf das zentrale Nervensystem und eine **stimmungsaufhellende Wirkung**. Die stimmungsaufhellende Eigenschaft wird unterstützt durch die Inhaltsstoffe Tryptophan, Tryptamin und PEA (Phenylethylamin).

Da Wirkstoffe der Kakaobohne die Blutgerinnung beeinflussen können, sollten Personen, die blutgerinnungshemmende Medikamente nehmen, Kakao-Extrakt nur in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten/Arzt anwenden.



© Africa Studio - stock.adobe.com



Espara

Griffonia-Kakao

60 Kapseln
Art-Nr: 7403392
PZN (A): 5956393
PZN (D): 19918485

Die Vitamine B1, B3, B6, B7, B9 und B12 tragen zur normalen psychischen Funktion bei.



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



© tom - stock.adobe.com

Schleimstoffe

Wertvolle Inhaltsstoffe in Pflanzen

Auch wenn sie nicht so klingen, Schleimstoffe in Pflanzen, lat. Mucilagines plantarum, sind sehr wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Sie besitzen ausgesprochen gute Eigenschaften, die wir Menschen uns schon seit Jahrhunderten zu Nutze machen. Sie dienen der Reizlinderung entzündeter Schleimhäute und werden auch äußerlich, zur Beruhigung entzündeter Hautstellen, angewandt.

Wahrscheinlich hat schon ein Jeder, wenn vielleicht auch unbewusst, die reizlindernde Wirkung der Schleimstoffe genutzt. Ein klassischer Vertreter der Schleimdrogen enthaltenden Pflanzen ist die wilde **Malve**. Sie wird bei Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut und dem damit verbundenen Reizhusten empfohlen. Weitere Schleimstoff-Pflanzen sind zum Beispiel die **Königskerze** (verwendet werden die Blüten), der **Spitzwegerich** (Blätter) sowie der **Eibisch** (Blätter und Wurzeln).

In der Pflanze selbst wirken die Schleimstoffe als Reservestoff oder Wasserspeicher. Es handelt sich dabei um Polysaccharide sehr unterschiedlicher Strukturen. Sie werden aus verschiedensten Zuckerarten gebildet und auch als Heteroglykane bezeichnet.

Schleimstoffe wirken lokal und werden nicht resorbiert. Sie hüllen die Schleimhäute (bei innerer Anwendung) bzw. die Haut (bei äußerer Anwendung) ein und mindern so zum Beispiel Husten, der aufgrund von entzündlichen, mechanischen

oder chemischen Reizen entstanden ist. Da es damit zu **keiner Reizwirkung mehr auf die Schleimhaut kommt, heilen Entzündungen rascher ab.** Spitzwegerich oder Eibisch sind daher in Erkältungszeiten beliebte Hustenmittel. Der Spitzwegerich hat auch noch weitere hustenwirksame Stoffe wie z. B. die Iridoidglykoside. Lindenblüten sind ebenfalls Schleimdrogen. Sie enthalten zudem auch Flavonoide, die die Abwehrkräfte stärken. Leinsamen und Flohsamen sind ebenso reich an Mucinen, so ein anderer Name für Schleimstoffe. Auch im Magen-Darm-Bereich kommt es mit Hilfe dieser Wirkstoffe zur Reizlinderung. Gastritis ist hier ein wichtiges Einsatzgebiet. Da die Schleimstoffe ein großes Wasserbindungsvermögen aufweisen, kommen sie auch bei Durchfallerkrankungen zum Einsatz.

Die wichtigsten Einsatzgebiete der Schleimstoffe sind:

- **Erkältungskrankheiten, Husten**
- **Entzündungen im Magen-Darm-Bereich**
- **Entzündungen auf der Haut**



Spitzwegerich Compositum Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101793
PZN (A): 4267496
PZN (D): 10821755

Destillate von Spitzwegerich, Thymian,
Quendel, Fichte und Anis.



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

Laborwerte für Sie erklärt

GFR – die glomeruläre Filtrationsrate

Dieser Wert gibt Auskunft über die Funktionsfähigkeit der Niere. Der GFR-Wert ist niedrig, wenn die Niere erkrankt ist. Der Normwert für die glomeruläre Filtrationsrate ist abhängig von Alter und Geschlecht. Generell gelten Werte ab 90 ml/min als normal. Bei gesunden Menschen mit einer durchschnittlichen Körperoberfläche liegen die Normbereiche zwischen 90 und 130 ml/min.

Die Nieren spielen eine wichtige Rolle bei der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und der Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes. Die glomeruläre Filtrationsrate **gibt an, wie viel Blut die Nierenkörperchen (die Glomeruli) in Millilitern pro Minute filtern.** Daher ist die Maßeinheit des GFR-Wertes ml/min. Die glomeruläre Filtrationsrate nimmt mit steigendem Lebensalter ab. Eine gesunde Niere verliert ab dem 20. Lebensjahr jährlich etwa 0,7 % bis 1 % der Nierenleistung. Der GFR-Wert kann nicht direkt gemessen werden, denn man kann keine Messapparatur in die Niere einbringen, sondern wird mit Hilfe von Formeln aus Blut- und Urinwerten näherungsweise berechnet. Es gibt dafür verschiedene Methoden wie zum Beispiel die Kreatinin-Clearance, die Inulin-Clearance oder den e-GFR-Wert. Meist benutzt man den eGFR-Wert, wobei das e für estimated steht und somit geschätzter GFR-Wert bedeutet. Hier wird mithilfe von Formeln die GFR aus dem Serumkreatinin-Wert abgeleitet (Stoffwechselprodukt des Muskelstoffwechsels, das mit dem Urin ausgeschieden

wird). **In diese Formel fließen Parameter wie Geschlecht, Körpergröße und -gewicht mit ein.** Der eGFR-Wert ist aber erst bei stärkerer Einschränkung der Nierenfunktion aussagekräftig und ist nicht geeignet, Nierenfunktionsstörungen im Frühstadium zuverlässig zu diagnostizieren.

Es gibt folgende Stadien anhand des GFR-Wertes:

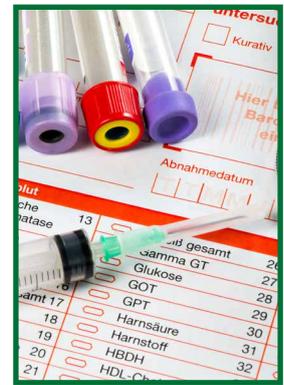
Stadium 1: 90 ml/min oder höher ist normal.

Stadium 2: 60 bis 89 ml/min: leichter Nierenschaden, aber noch keine Symptome.

Stadium 3: 30 bis 59 ml/min: mäßige Einschränkung der Nierenfunktion mit folgenden Symptomen: Bluthochdruck, Müdigkeit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

Stadium 4: 15 bis 29 ml/min: starke Einschränkung der Nierenfunktion, die sich durch Juckreiz, Übelkeit, Ödeme, Erbrechen oder Nerven- und Knochenschmerzen zeigt.

Stadium 5: unter 15 ml/min: Nierenschwäche im Endstadium, auch als Nierenversagen bezeichnet. Hier sind Blutwäsche oder eine Spenderniere nötig.



Goldrute-Birke Compositum Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101571

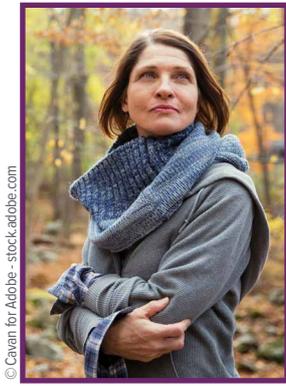
PZN (A): 4040019

**Destillate von Goldrute, Bärentraube,
Birke, Liebstöckel, Ackerstiefmütterchen
und Ackerschachtelhalm.**



Besuchen Sie uns
auf Facebook!

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



© Cavan for Adobe - stock.adobe.com

Wechseljahre

4 Phasen mit großen Veränderungen

Die Wechseljahre sind etwas, worauf sich Frau keinesfalls freut, denn die damit verbundenen Beschwerden sind mannigfaltig. Doch es ist der „natürliche Lauf der Dinge“, dass sich der Hormonstatus mit zunehmendem Alter der Frau ändert. Diese Veränderungen laufen in 4 Phasen ab und können schon im Alter von 40+ beginnen. Die damit zusammenhängenden Symptome sind von Frau zu Frau sehr unterschiedlich.

Aber es gibt eine gute Nachricht: Rund ein Drittel der Frauen durchschreitet die Wechseljahre ohne Beschwerden und ein weiteres Drittel empfindet die Beschwerden eher als leicht und es ist keine Behandlung notwendig.

Hormone sind chemische Substanzen, die im Körper gebildet werden, um **Signale zwischen Geweben und Organen zu übertragen**. Man nennt sie daher auch **Botenstoffe**. Das Hormonsystem steht in enger Beziehung zum Nervensystem und spielt eine Rolle beim Wachstum, im Stoffwechsel, bei der Fortpflanzung und bei der Anpassung an Umweltbedingungen oder Stress. Hormone werden im Körper von hormonproduzierenden Zellen gebildet. Diese sind in den Hormondrüsen zu finden aber auch in verschiedenen anderen Organen (Gewebe). Zu den Hormondrüsen gehören: Hypophyse (= Hirnanhangsdrüse), Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Eierstöcke, Hoden, Epiphyse (Zirbeldrüse) sowie der

Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns). Die weiblichen Geschlechtshormone werden in den Eierstöcken gebildet und die männlichen in den Hoden. In den Nebennieren werden ebenfalls Androgene, wenn auch nur in geringen Mengen, erzeugt (wie z. B. Testosteron). Im Fettgewebe kann Testosteron in Östrogen umgewandelt werden. Wie viel von einem Hormon gebildet oder in den Blutkreislauf abgegeben werden soll, **steuert der Körper meist mithilfe sehr komplexer Regelkreise**. Viele Hormone beeinflussen auf diese Weise ihre eigene Ausschüttung. Oft spielen auch übergeordnete Hormone eine Rolle, die in zwei Bereichen des Gehirns gebildet werden: im Hypothalamus und in der Hypophyse. Man nennt dies die Hypothalamus-Hypophysen-Achse. Diese gibt es auch bei den Geschlechtshormonen. Im Hypothalamus wird das Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH) ausgeschüttet und in der Hypophyse die Gonadotropine FSH (das follikelstimulierende Hormon) und LH (das luteinisierende Hormon). FSH und

Rotklee-Isoflavon

30 / 60 Kapseln

Art-Nr: 7402326 / 7401107

PZN (A): 4299088 / 3663586

PZN (D): 11032150 / 06863280



Espara

Isoflavon-Yams

60 Kapseln

Art-Nr: 7402357

PZN (A): 4348355

PZN (D): 11278939



Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

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

LH wandern über das Blut zu den Gonaden (Geschlechtsdrüsen) und regen dort die Produktion und Freisetzung von Geschlechtshormonen an.

Zurück zu den Wechseljahren. Die Veränderungen im Hormonhaushalt passieren nicht schlagartig, sondern eher schleichend und man unterscheidet 4 Phasen.

PHASE 1 = PRÄMENOPAUSE

Etwa ab dem 40. Lebensjahr beginnt der Körper, sich auf die Beendigung der fruchtbaren Phase einzustellen. Auch wenn in diesem Alter noch keine Frau etwas über die Wechseljahre hören will. **Prämenopause ist der Zeitraum vor dem Zeitpunkt der letzten Regelblutung** (Menopause). Der Körper reduziert allmählich die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone (Progesteron und Östrogen). Diese beiden Hormone beeinflussen den Zyklus und es können sich **erste Unregelmäßigkeiten** einstellen. Das Progesteron nimmt in dieser Phase viel deutlicher ab als das Östrogen, das erst im Laufe der Perimenopause deutlich reduziert wird. Die Menstruationszyklen können in der Prämenopause seltener aber auch zuerst häufiger werden und auch die Blutungen selbst fallen anders aus als gewohnt. So dauern sie eventuell weniger lang oder sie sind im Gegenteil sogar länger anhaltend und sehr stark. Man merkt einfach, dass „alles ein bisschen durcheinandergeraten ist“. Zwischenblutungen treten in dieser Phase häufiger auf. Der Vorrat an Eizellen wird langsam weniger und die Umstellung des hormonellen Gleichgewichts beginnt. Weitere typische Anzeichen sind: erhöhte Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, Spannungsgefühle in der Brust, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Gelenkschmerzen, Migräne, Schilddrüsenprobleme.

PHASE 2 = PERIMENOPAUSE

Diese eher kurze Phase beschreibt die Zeit etwa 1 bis 2 Jahre vor und ein Jahr nach der letzten Regelblutung. In dieser Zeit werden die Abstände zwischen den immer

schwächer werdenden Regelblutungen immer größer und die **Produktion der Östrogene nimmt kontinuierlich ab**, bis die Eierstöcke diese vollkommen beenden. Ein plötzlich hoher Blutdruck bei sonst meist hypotensiven Frauen ist ein Indiz dafür, denn **Östrogen** ist für einen niedrigen Blutdruck verantwortlich und fehlt es, steigt dieser. In der Perimenopause sind die Wechseljahrsymptome am ausgeprägtesten und werden von den meisten Frauen am intensivsten erlebt. Zu den Symptomen gehören: aufsteigende Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Nachtschweiß, Schlafstörungen, starke Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Herzbeschwerden, Schwindel, Kreislaufbeschwerden, depressive Stimmungen, trockene Haut (Juckreiz) und Schleimhäute, Libidoverlust, Harndrang. Diese Zeit wird als die „heiße“ Phase der Wechseljahre angesehen.



© fizkes - stock.adobe.com

PHASE 3 = MENOPAUSE

Diese ist im Grunde genommen nicht wirklich eine eigene Phase, liegt sie doch im Zeitraum der Perimenopause, sondern bezeichnet vielmehr den **Zeitpunkt der letzten Regelblutung**. Durchschnittlich sind Frauen bei ihrer letzten Periode 51 Jahre alt, aber die Schwankungsbreite ist sehr groß. Der Zeitpunkt der Menopause wird rückwirkend definiert, denn erst wenn 12 Monate lang keine Blutung mehr erfolgte, dann wird diese Blutung als die letzte angesehen.

PHASE 4 = POSTMENOPAUSE

Ein Jahr nach der letzten Periode beginnt dann die Postmenopause und der Hormonhaushalt kommt schön langsam wieder zur Ruhe und hat sich auf einem, wenn auch sehr niedrigen, Niveau eingependelt. Östrogene werden nur mehr in sehr geringer Menge produziert; nicht mehr in den Eierstöcken, sondern im Unterhautfettgewebe. Die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche werden wieder weniger. **Antriebslosigkeit und Schlafstörungen** können sich aber leider noch verstärken und auch die **Schleimhäute werden noch trockener** und die **Haare werden dünner**. Ein weiteres Problem in der Postmenopause ist der zunehmende Abbau des Knochens, denn Östrogen hemmt die Aktivität der Osteoklasten (knochenabbauende Zellen) – fehlt es, dann droht **Osteoporose**. Spätestens jetzt sollte auf die ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D geachtet werden.

In dieser Zeit kommt es auch häufig zu **Rückenschmerzen**, die durch die Abnahme der Muskelkraft bedingt sind. Während der Wechseljahre ist es daher sinnvoll, die Rückenmuskulatur verstärkt zu trainieren. Die Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Zuckerkrankheit steigt ebenfalls. Östrogen erweitert die Blutgefäße und wirkt durchblutungsfördernd und bei einem Mangel fällt diese Schutzwirkung leider weg.



© Carmen Hauser - stock.adobe.com

Natürlich sind die Übergänge zwischen den Phasen fließend und werden subjektiv, von Frau zu Frau, unterschiedlich wahrgenommen. Mit Hilfe pflanzlicher Mittel (z. B. **Phytoöstrogene** aus Rotklee und Soja, Frauenmantel zur Kräftigung des weiblichen Unterleibs oder Salbei gegen Hitzewallungen) können die Beschwerden der Wechseljahre abgeschwächt werden. Auch wenn **die Wechseljahre keine Krankheit, sondern ein ganz normaler Abschnitt im Leben jeder Frau sind**, so sind Unterstützungsmöglichkeiten in dieser Phase gefragt. Sind die Beschwerden sehr schwer, dann kommt auch eine Hormonersatztherapie in Frage.

Hirtentäschel Compositum Alchem. Essenz 30 ml

Art-Nr: 7101618
PZN (A): 4040054



Espara

Fräulein Grün FRAU Alchem. Essenz

30 ml
Art-Nr: 7101939
PZN (A): 5720489
PZN (D): 18403661

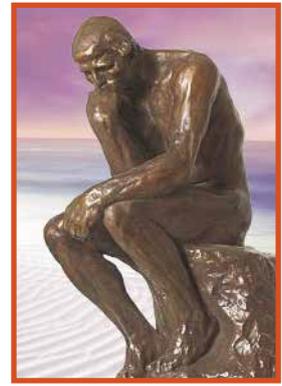


Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

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.

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

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

Sinn & Bild

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



A U T I C Z N H
E D R S Ä L G



N G N M L K D J W
I E M R E F G



© Nina Zarić

Rezept für die Leber

Kartoffellaibchen mit asiatischem Karottengemüse

Katharina Ziegelbauer hat in ihrem, im Kneipp-Verlag erschienen, Buch „Stärke deine Leber“ nicht nur allerlei Informationen zum Thema Lebergesundheit zusammengetragen, sondern liefert im 2. Teil des Buches leckere Rezepte zum alltagstauglichen Nachkochen. Das Buch hilft, die typischen Leber-Symptome besser zu verstehen und gibt Tipps zur Ernährungsumstellung. Lassen Sie es sich schmecken!

Zutaten (3-4 Personen): 3 große mehlig Kartoffeln, 100 g Feta, ½ Bund Petersilie, 1 TL gemahlene Koriandersamen, Salz, 5 große Karotten, 2 TL Olivenöl, ca. 1 cm frischer Ingwer, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL gemahlene Kurkuma, 2 EL Rosinen, Saft von ¼ Zitrone, 3 EL Sonnenblumenkerne, 3 EL Sojasprossen oder Mungobohnensprossen.

Zubereitung: Kartoffeln mit der Schale ca. 25 Minuten weichkochen. Den Feta zerbröckeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Kartoffeln schälen und in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken. Mit Feta und Petersilie mischen (etwas Petersilie noch beiseitestellen). Mit ½ TL Koriandersamen würzen und gut salzen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit nassen Händen Laibchen formen und auf dem Backblech verteilen. 40 Minuten, oder bis sie leicht gebräunt sind, backen. Währenddessen Karotten in dünne Scheiben schneiden und im heißen Olivenöl sanft

anbraten. Den Ingwer schälen, klein hacken und zu den Karotten geben. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma und ½ TL Koriandersamen würzen und mit Salz abschmecken. Rosinen dazugeben und den Zitronensaft sowie 100 ml heißes Wasser hinzugießen und 10 Minuten, oder bis die Karotten weich sind, bei geschlossenem Deckel dünsten. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne trocken und bei hoher Hitze unter Rühren goldbraun anrösten. Diese dann mit dem Rest Petersilie über die Karotten streuen und die Laibchen mit den Karotten anrichten. Nach Geschmack einige Sprossen dazugeben.



Das Rezept wurde dem Buch „Stärke deine Leber“ (KNEIPP, 22 Euro) mit freundlicher Genehmigung des Verlages entnommen.

AUFLÖSUNG GEHIRN-JOGGING



Sudoku (links)

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

Sinn & Bild (links) – „HAUSTIER“

Hamster • Goldfisch • Katze

Sudoku (rechts)

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

Sinn & Bild (rechts) – „GEWINNER“

Schnellster • 1. Platz • Schachmatt

Unsere Buchempfehlungen

Vielleicht ein passendes Weihnachtsgeschenk

Bücher sind nach wie vor nicht aus unserem Leben wegzudenken. Auch wenn E-Books und die dazugehörigen Reader immer mehr im Kommen sind, so sind für den ein oder anderen physische Bücher dennoch ein wundervolles Geschenk. Ein Buch in Händen zu halten ist und bleibt etwas Besonderes. Hier die Empfehlung für drei Bücher, die man sicher auch unter den Weihnachtsbaum legen kann.



Köstliches Unkraut von Elisabeth Hammersen & Veronika Halmbacher

Unkraut vergeht nicht, sagt der Volksmund. Wer dem zustimmt, für den ist dieses Buch das Richtige. Die erfahrenen Autorinnen erklären, wie man essbares Unkraut von giftigen Pflanzen unterscheiden kann und stellen diverse Wildpflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten vor. In ihren Kochrezepten werden Wildkräuter zu köstlichen Speisen verarbeitet. Dazu gehören zum Beispiel eine Unkraut-Focaccia oder das Unkraut-Zupfbrot. Selbst Süßes lässt sich mit Wildkräutern zubereiten, z. B. Energiekugeln oder ein Unkrautkuchen. Ein besonderes Geschenk für Kochfans!

Servus Verlag, ISBN 3710403413



Vitalpilze Wolfgang Friese und Veronika Wähnert

Vitalpilze sind ein natürlicher Schatz für Immunsystem, Verdauung und Wohlbefinden. Neben exotischen Arten wie Reishi, Shiitake und Maitake spielen auch heimische Pilze eine wichtige Rolle. Vitalpilze wirken entzündungshemmend, immunstärkend und stoffwechsellanregend. Sie lassen sich als Tee, Extrakt oder auch in der Küche nutzen und man kann so ihre Kraft in den Alltag einbauen. In diesem Buch lernt man, wie man Vitalpilze selbst anbauen, erkennen und zubereiten kann. Ein wertvolles Geschenk für Pilze-Liebhaber!

Freya Verlag, ISBN 3990255223



Die Heilkraft des Räucherns von Fritz Kaindlstorfer

Der Räucher-Experte Kaindlstorfer weiß: Räuchern ist so viel mehr als ein guter Duft. Räuchern hilft bei der Heilung und kann in vielen (Not-)Lagen des Lebens unterstützen. So trägt das Räuchern mancher Pflanzen dazu bei, das Immunsystem zu stärken. Andere wiederum helfen bei Kopfschmerzen oder unterstützen bei der Therapie von Arthritis. Dieses Buch bietet alles, was man braucht, um die natürliche Heilkraft des Räucherns ganz einfach selbst für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen. Ein perfektes Geschenk für jene, für die die Rauh-Nächte eine besondere Zeit darstellen.

Kneipp Verlag, ISBN 370880855X



G'SUNDE INFO

Omega-3 Fettsäure

Alterungsprozess kann verlangsamt werden

Ein Forscherteam in Zürich hat den Einfluss der Omega-3-Versorgung auf das biologische Altern untersucht. Sie analysierten die Daten von 777 Teilnehmern der Do-Health-Studie und stellten fest, dass sich mit Hilfe von **1000 mg Omega-3 Fettsäuren täglich** das biologische Altern verlangsamen lässt. Durch die zusätzliche Aufnahme von Vitamin D und dem Einbau von Bewegungseinheiten waren die Effekte sogar noch größer (Innerhalb von 3 Jahren eine Verlangsamung von 2,9 bis 3,8 Monate). Wie es zu dieser Verlangsamung kommt, ist jedoch noch unklar und soll weiter erforscht werden.





Wissen online

Digitale Hilfe und Aufklärung

Die Web-Tipps haben wir diesmal dem Thema „Wechseljahre“ gewidmet. Auch wenn es sich dabei nicht um eine Krankheit handelt, so sind diese Jahre doch für viele Frauen eine sehr herausfordernde Zeit. Wissen um die Zusammenhänge, Tipps für Wohlbefinden und die Möglichkeit des Austausches mit betroffenen Frauen können helfen, diese Phase als das anzusehen, was es ist: ein Teil unseres Lebens.



Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.

Expertenwissen zum Thema Menopause: aktuelle, neutrale und zuverlässige Informationen für Behandelnde und Interessierte. Was ist die Menopause? Welche Symptome können die Wechseljahre haben? Was hilft mir bei Beschwerden? All das findet man auf der Seite für Interessierte.

www.menopause-gesellschaft.de



Entspannt durch die Wechseljahre

Auf dieser Seite der Stadt Wien sind jede Menge Informationen zusammengetragen. Sie helfen dabei, den Blick nach vorne zu richten und raten dazu, sich trotz aller Herausforderungen so viel Zeit wie möglich für sich und seine Bedürfnisse zu nehmen.

www.wien.gv.at/spezial/frauengesundheit-wechseljahre



Feuerfrauen Österreich

Noch immer wird über diese Lebensphase viel zu wenig gesprochen und aufgeklärt! Wir reden darüber! In monatlichen Treffen im geschützten Rahmen tauschen wir uns aus, unterstützen und vernetzen uns! Außerdem veranstalten wir Info-Abende und Vorträge rund um das Thema Wechseljahre und Frauengesundheit.

www.feuerfrauen.at



G'SUNDE INFO

7.000 Schritte täglich

Lt. US-Studie kann Bewegung Krebsrisiko senken



In einer Studie in Amerika wurden die Daten von rund 85.000 Personen mit einem Durchschnittsalter von 63 Jahren untersucht. Wer täglich mindestens 7.000 Schritte ging, konnte das Risiko um 11 Prozent senken. Mit Zunahme der Schritte auf 9.000 täglich reduzierte sich das Risiko sogar um 16 Prozent. Danach allerdings wurde ein Plateau erreicht. Entscheidend war nicht Sport, sondern Bewegung im Alltag wie Einkaufen (Stufen statt Rolltreppe) und Arbeit im Haushalt. Vermutet wird, dass der Schutzmechanismus durch eine Kombination aus hormonellen Veränderungen, Gewichtsabnahme und weniger Entzündungen entsteht.

Sinusitis

Nasennebenhöhlen-Entzündung

Wer unter einer Sinusitis leidet, hat eine Entzündung der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen. Typische Symptome sind Schnupfen mit verstopfter Nase sowie bohrende, stechende, oft sehr starke Schmerzen im Gesicht und Kopf sowie Druckgefühl. Bei den meisten Betroffenen verschwinden die Beschwerden, auch wenn sie sehr heftig sind, nach ein bis zwei Wochen von selbst.

Die Nasennebenhöhlen sind kleine **Hohlräume im Gesichtsschädel**, die mit der Nasenhöhle verbunden sind. Je nach Lokalisation unterscheidet man die Kiefer- und Stirnhöhlen, die Siebbeinzellen (zwischen den Augen) und die Keilbeinhöhle (liegt tief im Schädel, hinter den Augenhöhlen). Die Nebenhöhlen dienen der **Belüftung** des inneren Nasenbereichs und spielen eine Rolle bei der **Erwärmung, Reinigung** (von Schmutzpartikeln und Krankheitserregern) und **Befeuchtung** der Atemluft und können auch als Resonanzräume für die Stimme dienen. Flüssigkeit (Sekret), die regelmäßig in den Nasennebenhöhlen erzeugt wird, kann durch die Öffnungen in die Nase und den Rachen abfließen. Die Nasennebenhöhlen sind mit der gleichen Schleimhaut wie die Nase ausgekleidet und bei einer Erkrankung sind praktisch immer beide gleichzeitig entzündet. Genau genommen spricht man daher von einer Rhino-Sinusitis, die meist mit einer Erkältung einhergeht. Bei einer Sinusitis sind die Nasenwege durch die **Schwellung der Schleimhaut** und die Ansammlung von Flüssigkeit blockiert. Dies erschwert die Atmung durch die Nase, die sich verstopft

anföhlt. Ein grünliches oder gelbliches Sekret ist ein Zeichen für die Ansiedlung von Krankheitserregern.

Auslöser sind größtenteils **Viren**, aber auch Bakterien können ursächlich sein. Nach einer viralen Infektion kann es zu einer zusätzlichen Besiedlung mit Bakterien kommen. Der Arzt stellt die Diagnose anhand der Symptomatik und durch leichtes Klopfen an den betroffenen Stellen (**verursacht Schmerz**). Beim **leichten Vorbeugen des Oberkörpers kommt es zur Verstärkung der Schmerzen**. Es ist nicht notwendig, festzustellen, ob die Erkrankung durch Viren oder Bakterien ausgelöst wurde. Dies wäre sehr aufwändig und ändert bei einer akuten Sinusitis nicht das Behandlungsschema – Antibiotika werden nur eingesetzt, wenn es zu Komplikationen kommt.

Die Therapie besteht in abschwellenden bzw. entzündungshemmenden Nasensprays, die das Abfließen des entzündlich verdickten Sekrets ermöglichen, schleimlösenden sowie entzündungshemmenden Medikamenten und Pflanzenmitteln sowie in körperlicher Schonung.



© astrosystem - stock.adobe.com

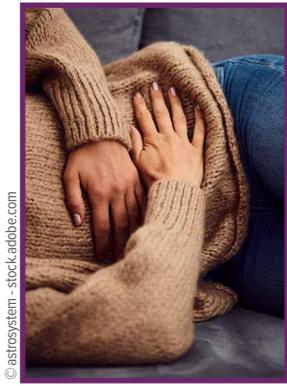


Espara

Nase-frei
60 Kapseln
Art-Nr: 7402876
PZN (A): 5226625
PZN (D): 16322941



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



Stress

Wie wirkt er sich auf die Verdauung aus?

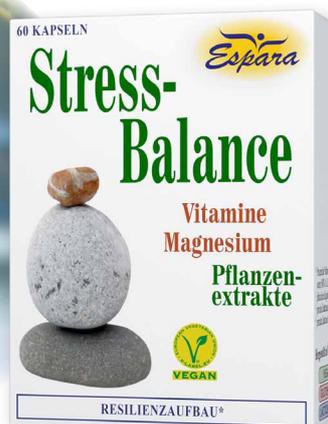
Stress kann an und für sich positiv sein, denn er spornt uns zu Höchstleistungen an, aber er kann auch viele negative Aspekte mit sich bringen und zwar dann, wenn er uns zu viel wird, wenn aus dem „Eustress“ der negative „Distress“ wird. Unser Verdauungstrakt, der als Zentrum von Gesundheit und Wohlbefinden gilt, reagiert äußerst sensibel auf Stress und dies kann sich in vielerlei Symptomen äußern.

Jeder kennt „ein schlechtes Bauchgefühl“. Belastende Situationen schlagen sich auf den Magen und in Stresssituationen bekommt so mancher Bauchschmerzen oder Durchfall. Die **Psyche hat große Auswirkung auf unser Magen-Darm-System**.

Der Verdauungstrakt ist von einem Geflecht aus Millionen von Nervenzellen, dem sogenannten **enterischen Nervensystem (ENS)**, durchzogen. Es reicht von der Speiseröhre bis zum Enddarm. Dieses Nervensystem arbeitet weitgehend autonom und wird auch als Bauchhirn bezeichnet. Das ENS trifft wichtige Entscheidungen für den Darm sozusagen in Eigenregie, also ohne das Gehirn. Es reguliert die Durchblutung und Motorik des Darms, analysiert die Zusammensetzung des Speisebreis und koordiniert die Resorption (Aufnahme von Nährstoffen) und die Ausscheidung. Jedoch kommuniziert das ENS auch mit dem zentralen Nervensystem. Über die sogenannte **Bauch-Hirn-Achse** steht es in ständiger Verbindung mit dem Gehirn. Die

Kommunikation erfolgt über Nervenbahnen aber auch über Botenstoffe (z. B. Serotonin) und mikrobielle Stoffwechselprodukte. Sogar die Darmflora spielt hier eine Rolle, da sie die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn positiv oder negativ beeinflussen kann. Die ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen ist wichtig, denn diese dienen bestimmten Darmbakterien als Ausgangsstoff für die Bildung kurzkettiger Fettsäuren (z. B. Butyrat, Propionat). Diese stärken die Darmbarriere, wirken entzündungshemmend, beeinflussen die Serotoninfreisetzung und stimulieren den Nervus vagus, der eine zentrale Rolle in der Bauch-Hirn-Achse einnimmt.

Über diese Achse werden z. B. Empfindungen aus dem Magen-Darm-Trakt an das Gehirn geleitet und umgekehrt auch negative Gefühle an den Bauch kommuniziert. Willentlich steuern können wir unser Verdauungssystem aber nicht. Nur das vegetative Nervensystem, auch als autonomes NS bezeichnet, ist für unsere Verdauungsorgane zuständig. (Exkurs: Unser Nervensystem



Espara

Magen-Darm

60 Kapseln

Art-Nr: 7401916

PZN (A): 3477837

PZN (D): 07553417

Stress-Balance

60 Kapseln

Art-Nr: 7402739

PZN (A): 4945938

PZN (D): 15239758



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

setzt sich zusammen aus dem **somatischen und dem vegetativen Nervensystem**. Das somatische NS ist für willkürliche Bewegungen und bewusste Sinneswahrnehmungen zuständig, das vegetative NS steuert unwillkürliche Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung).

Das vegetative Nervensystem besteht aus Sympathikus (reguliert Organfunktionen in Stresssituationen) und Parasympathikus (ist in Erholungs- und Ruhephasen zuständig, der Hauptnerv des Parasympathikus ist der Nervus vagus). Wer ständig unter Stress steht, dessen Sympathikus ist überaktiv. Es kommt zu einer Steigerung der Herzfrequenz und die Bronchien werden erweitert. Diese Vorgänge sind ausgerichtet auf eine Flucht, denn Stresshormone dienten in der Evolution dem Schutz vor Angreifern.

Da die Verdauung in Fluchtsituationen hinderlich ist, wird der Magen-Darm-Trakt durch die Stresshormone „heruntergefahren“. Das bedeutet, die Durchblutung des Verdauungssystems wird reduziert (das Blut wird in der Stresssituation vermehrt in der Muskulatur benötigt), die Nahrung verweilt im Magen (uns wird übel, wir spüren einen Druck im Magen) und Nahrung, die sich bereits im Darm befindet, soll so schnell wie möglich entfernt werden und es kann zu Durchfall kommen. Ist der Stress vorüber,

dann übernimmt das parasympathische NS und die Verdauung wird wieder angeregt und die Beschwerden verschwinden. Bei chronischem Stress sind regelmäßige Entspannungsübungen besonders wichtig, um Problemen mit dem Verdauungssystem vorzubeugen. **Stress lass nach** ist die Devise! Pflanzliche Mittel können unterstützend die Symptome mildern. Heilpflanzen wie die Kamille helfen dabei, Bauchschmerzen zu lindern. Sie wirkt krampflösend, muskelentspannend, blähungswidrig und beruhigend. Auch die Melisse hilft, aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung, bei nervösen Magen-Darm-Störungen. Kümmelfrüchte wirken Blähungen entgegen.

REIZDARM

Wie stark der Einfluss der Bauch-Hirn-Achse sein kann, zeigt sich im Reizdarmsyndrom. In unseren Breiten ist bereits jede 5. Person davon betroffen, also 20 % der Bevölkerung. Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer und der Erkrankungsbeginn ist meist zwischen dem zwanzigsten und dreißigsten Lebensjahr. Ein Reizdarm äußert sich in unterschiedlichsten Problemen. Dazu gehören Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Die Symptome ähneln einer chronischen Darmentzündung, lassen sich davon aber meist durch ein Fehlen von Entzündungsparametern unterscheiden. Die Wahrnehmung von Signalen aus dem Darm ist beim Reizdarmsyndrom gesteigert und wird als viszerale Hypersensitivität bezeichnet. Sie kommt häufig kombiniert mit einer verminderten Schmerzschwelle der Eingeweide vor. Das von Betroffenen beschriebene Ausmaß der Beschwerden erklärt sich aus diesen Gegebenheiten und nicht aus den körperlich untersuchbaren Veränderungen. Zudem kommt es beim Reizdarm zu einem Teufelskreis: über die Bauch-Hirn-Achse werden die Darmprobleme dem Gehirn gemeldet. Dort können diese Symptome Angst und Stress auslösen und der Darm reagiert auf Stress, wie eingangs erwähnt, mit einem Niederfahren des Verdauungstraktes und somit einer Verstärkung der Problematik. Psychotherapie und Entspannungsmethoden helfen dabei, die Dysregulation der Bauch-Hirn-Achse umzukehren.



Spenden
Sie jetzt!

n
eu
ner
haus



Foto: Christoph Liebenritt

neunerhaus hilft obdach-, wohnungslosen
und armutsgefährdeten Menschen.

neunerhaus.at/spenden
IBAN: AT38 2011 1284 3049 1706
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.



Herzgespann

Hilfreiche Pflanze für unser lebenswichtiges Organ

„Nomen est Omen“ sagt man und bei dieser Pflanze trifft der Spruch tatsächlich den Nagel auf den Kopf, denn das echte Herzgespann (lat. Leonurus cardiaca), auch als Herzspannkraut oder Löwenschwanz bezeichnet, gilt als Herztonikum. Es wird vor allem bei nervösen Herzbeschwerden (nervöser Anspannung) empfohlen. Zur Anwendung kommt der obere Teil des blühenden Krautes.

Herzgespann ist in Mitteleuropa bis nach Ostasien heimisch. Die Pflanze, die zu den Lippenblütlern gehört, kann bis zu 1,20 Meter hoch werden. Der vierkantige Stängel ist hohl, längs gerillt und behaart. Die mittelgrünen Blätter sind auf der Unterseite behaart und kreuzgegenständig angeordnet. Die Blüten entspringen den oberen Blattachsen und stehen in 10 bis 15 vielblütigen Scheinquirlen. Die Pflanze blüht zwischen Juni und September. Da das natürliche Vorkommen immer weiter zurückgeht, wurde die Pflanze unter Schutz gestellt.

Schon Dioskurides im Altertum empfahl das Herzgespannkraut, wenn auch nur als Mittel gegen Magenbeschwerden. Erst im Mittelalter stellte man fest, dass Herzgespann auch gegen Herzbeschwerden helfen kann. So empfahl **Paracelsus** diese Pflanze bei starkem Herzklopfen und Krämpfen. Herzgespann wird gegen Herzbeschwerden aller Art empfohlen. Vor allem aber für Probleme, die mit Unruhe und Angstzuständen einhergehen. Es hilft gegen **Herzrasen und Herzrhythmusstörungen** und man kann

es auch bei Angina pectoris und zur Vorbeugung von Herzinfarkt verwenden. Die Wirkstoffe des Herzgespanns sorgen dafür, dass das Herz besser mit Blut versorgt wird. Aufgrund calciumantagonistischer Eigenschaften kommt es zur Blutdrucksenkung, zur Verlangsamung der Herzfrequenz und somit zu einer Entlastung des Herzens. Außerdem wird das Herz gestärkt. Das Herzgespann wirkt beruhigend und entkrampfend, was sich günstig bei nervösen Herzproblemen und Krämpfen aller Art auswirkt.

Neben der positiven Wirkung auf das Herz besitzt diese Pflanze noch weitere Einsatzgebiete. Aufgrund der **beruhigenden** Wirkung kann man das Herzgespann bei Ängsten, Schlafstörungen und Nervosität verwenden. In den Wechseljahren können Reizbarkeit und Probleme beim Schlafen auch gut auf Herzgespann ansprechen. Weitere Einsatzgebiete sind Magenkrämpfe, Blähungen, Koliken und Schilddrüsenüberfunktion. Selbst in der Geburtshilfe kommt Herzgespann zum Einsatz, da es die Kontraktionen der Gebärmutter angeregt.



© Danny - stock.adobe.com

Rosmarin Compositum Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101854
PZN (A): 5375041
PZN (D): 16790748



Espara

Weisssdorn Compositum Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101762
PZN (A): 4040143



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



Herzenswünsche erfüllen

Helfen auch Sie mit, Kinderträume wahr werden zu lassen.

Stiftung Kindertraum erfüllt Träume von Kindern und Jugendlichen mit schwerer Erkrankung oder Behinderung. Das kann beispielsweise der Traum von mehr Unabhängigkeit sein, den wir mit einem Assistenzhund erfüllen, oder der Traum von gesteigerter Bewegungsfreiheit, der mithilfe eines behindertengerechten Fahrrads verwirklicht wird. Die Palette der Kinderträume ist so unterschiedlich wie die Kinder und Jugendlichen selbst.

Rund **200 Familien** melden sich **pro Jahr** bei uns und **bitten um Hilfe**: Viele der Kinder haben **Entwicklungsschwierigkeiten oder Sprachverzögerungen**. Oft geht es auch um Grundbedürfnisse nach **Mobilität und sozialer Teilhabe im Alltag**, die zum Beispiel durch ein Transportfahrrad für ein Kind im Rollstuhl erfüllt werden können. Über ein Drittel aller Kinderträume steht in Zusammenhang mit Tieren – seien es **tiergestützte Therapien am Bauernhof, therapeutisches Reiten oder auch Assistenzhunde**, die den Kindern ein Hundeleben lang zur Seite stehen.



Die gemeinnützige Stiftung Kindertraum wurde 1998 von Dr. Gert Breinl, einem **Wirtschaftsprüfer**, gegründet. Seitdem konnten wir rund **4.300 Wünsche** österreichweit erfüllen. Heute fließt das Herzblut von 7 hauptamtlichen Teilzeit-angestellten „Traumerfüllerinnen“ in die Organisation.

Nach dem Motto **„Jede*r kann helfen!“** wird die kleine Organisation seit über 25 Jahren von Privatpersonen und Unternehmen

unterstützt. Die Privatstiftung erhält keinerlei öffentliche Zuwendungen. Die Kindertraum-Projekte werden **ausschließlich mit Hilfe von Spenden privater Unterstützer*innen, Firmenspenden**, Erlösen aus Benefizaktivitäten sowie Unternehmenskooperationen finanziert. Das österreichische **Spendengütesiegel**, das die Stiftung seit dem Jahr 2003 auszeichnet, ist ein wichtiger Anreiz für unsere Unterstützer*innen. Selbstverständlich sind Spenden an unsere Organisation steuerlich absetzbar.

Das Besondere an Stiftung Kindertraum: Wir stellen die Träume „unserer“ Kinder transparent auf unserer Website vor. **Als Spender*in können Sie selbst entscheiden, welchen konkreten Traum Sie mit Ihrer Spende erfüllen möchten.**

Unter www.kindertraum.at/spenden finden Sie die **Übersicht über alle aktuellen Träume**. Bitte spenden Sie und werden so selbst zum Traumerfüller bzw. zur Traumerfüllerin!

Hier finden Sie Kinderträume, die tagesaktuell noch auf ihre Erfüllung warten:



Kontakt:

www.kindertraum.at
kindertraum@kindertraum.at
 Mariahilfer Straße 105/2/11, 1060 Wien
 Tel. +43 1 585 45 16

Spentenkonto, Erste Bank:

IBAN: AT04 2011 1284 3111 3700
BIC: GIBAAWXXX

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar – danke für Ihre Hilfe!

Presbyakusis

Zu Deutsch: Altersschwerhörigkeit

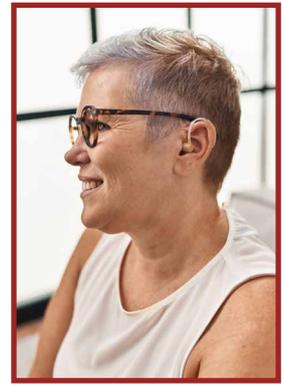
Unter Presbyakusis versteht man die mit zunehmendem Alter fortschreitende Abnahme des Hörvermögens, im Gegensatz zur Hypakusis, die vom Alter unabhängig auftritt. Sie beginnt nicht, wie landläufig vermutet, erst im Seniorenalter, sondern bereits ab dem 50. Lebensjahr. Abhilfe können Hörgeräte schaffen, denn ein einmal verlorenes Hörvermögen kommt auf natürliche Weise nicht mehr zurück.

Die Ursache für die Presbyakusis ist eine natürliche Abnutzungerscheinung des Innenohres. Risikofaktoren sind langjährige starke Lärmbelastung, Zuckerkrankheit sowie eine ungesunde Lebensweise (Rauchen, Übergewicht) und oxidativer Stress (freie Radikale werden nicht effektiv abgebaut und verursachen Schäden). Kennzeichnend für die Alterung des Innenohrs sind: Minderversorgung mit Sauerstoff, Mangel durchblutung, Absterben von Haarzellen im Innenohr und Mutation von Zellorganellen.

Die Altersschwerhörigkeit ist im Grunde genommen keine eigenständige Erkrankung, denn die ursächlichen natürlichen Alterungsprozesse kommen auch in vielen anderen Bereichen des Körpers zum Tragen. Presbyakusis ist sehr häufig, nach Schätzungen der WHO sind weltweit 450 Millionen Menschen davon betroffen. In Deutschland gilt jeder 7. Erwachsene als schwerhörig, wobei die Zahl der Betroffenen mit dem Alter stark zunimmt. In der Altersgruppe ab 80 leiden bereits 80 % der Personen darunter. Männer haben ein etwas

höheres Erkrankungsrisiko als Frauen. Die Altersschwerhörigkeit beginnt schleichend und die Betroffenen haben zu Beginn vor allem Probleme damit, höhere Frequenzen wahrzunehmen. Dadurch ist es schwierig, den Gesprächspartner zu verstehen, vor allem ähnlich klingende Wörter werden nicht mehr deutlich verstanden. Der Hörverlust bei Presbyakusis ist in der Regel fortschreitend und betrifft beide Ohren. Die Teilnahme an Gesprächen wird zunehmend schwerer, vor allem dann, wenn viele Personen am Gespräch beteiligt sind und Hintergrundgeräusche zusätzlich das Verstehen erschweren. Mitunter treten weitere Symptome auf wie z. B. Tinnitus (Ohrgeräusche). Die Altersschwerhörigkeit kann zu sozialen Problemen wie Einsamkeit und Schwierigkeiten im Alltag führen und psychische Probleme können auftreten.

Die Vorbeugung besteht in der Vermeidung der Risikofaktoren. Leider ist Presbyakusis nicht heilbar. Sie lässt sich aber in der Regel durch das Tragen eines Hörgerätes ausgleichen.



© Krakenimages.com - stock.adobe.com



© Microgen - stock.adobe.com

G'SUNDE INFO

Prädiabetes

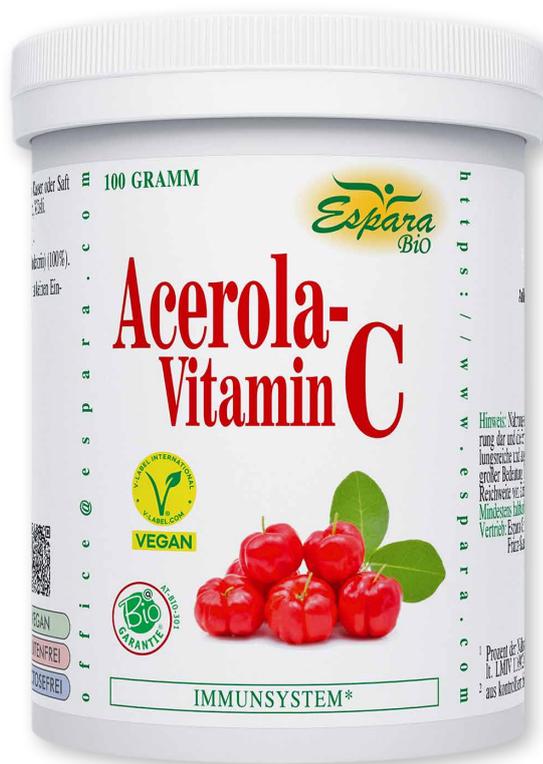
Risiko für Diabetesentwicklung sinkt bei Gewichtsabnahme

Deutsche Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Prädiabetiker (Nüchternblutzucker zwischen 100 und 125 mg/dl und HbA1c-Wert zwischen 5,7 und 6,4), die mit Hilfe von Ernährungsumstellung und erhöhter körperlicher Aktivität ihr Gewicht um mindestens 5 % reduzieren konnten, ein um 73 % verringertes Risiko hatten, dass bei ihnen die Zuckerkrankheit ausbricht. Wichtig ist vor allem die Abnahme des Bauchfetts: Reduktion des Bauchumfangs bei Frauen um 4 cm und bei Männern um 7 cm.





Antioxidative Vitalstoffe



Acerola-Vitamin C BIO Pulver 100g

Art-Nr: 7403286
PZN (A): 5915945
PZN (D): 19473379

Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor
oxidativem Stress zu schützen.



Aronia-OPC BIO Kapseln 60 Kapseln

Art-Nr: 7403316
PZN (A): 5829080
PZN (D): 19150848



Astaxanthin BIO Kapseln 60 Kapseln

Art-Nr: 7403248
PZN (A): 5927871
PZN (D): 19551062

