



BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

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

AKTUELL



7

Schilddrüse

SERIE



9

CRP-Wert

LEXIKON



21

Tormentill

Das schleichende Vergessen Vitalstoffe für geistige Fitness

von Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

Das schleichende Vergessen – Vitalstoffe für geistige Fitness

Demenz ist ein Damoklesschwert, das drohend über uns hängt. Glaubt man den Prognosen, so dürfte sich die Zahl der Demenzerkrankungen bis zur Mitte dieses Jahrhunderts hin fast verdoppeln. Was kann man vorbeugend machen?

THEMA

4



Schilddrüse

Eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann auch unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen.

AKTUELL

7



Laryngitis

Eine Kehlkopfentzündung wird meist viral verursacht und kann akut oder chronisch verlaufen.

LEXIKON

8



Laborwerte für Sie erklärt

Der CRP-Wert im Blut gibt unspezifische Hinweise über Art und Verlauf einer Entzündung.

SERIE

9



Co-Enzym Q10

Q10 hat nicht nur günstigen Einfluss auf das Herz, sondern auch schützende Effekte auf das Gehirn.

AKTUELL

10



LEXIKON

12



Flavonoide – So helfen uns die Pflanzen-Farbstoffe

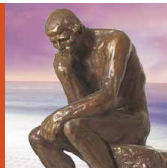
Wir nehmen täglich Flavonoide über Obst und Gemüse zu uns. Sie haben viele günstige Auswirkungen auf unseren Organismus, wie z. B. antioxidative Eigenschaften. Lesen Sie hier, wie Flavonoide das Gesundsein unterstützen.

Gehirn-Jogging

Hier finden Sie 4 Rebus Bilder-rätsel und 1 Fehlersuchbild zum Training Ihrer grauen Zellen.

G'SUNDES ECK

13



Gemüsesequiche-Rezept

Das Rezept für eine leckere „Gemüse-sequiche“ wurde dem Buch „Pflanzenküche“ (Freya-Verlag) entnommen.

G'SUNDES ECK

14



Lesen als Therapie

Lesen ist gesund, denn bereits wenige Minuten Lesen können den Herzschlag verlangsamen.

BUCH-TIPPS

15



Digitale Hilfe & Aufklärung

Unsere Web-Tipps haben wir in dieser Ausgabe dem Thema Schlaganfall gewidmet.

WEB-TIPPS

16



Austrian Doctors – Das Glück, helfen zu können.

Austrian Doctors ist eine weltweit tätige österreichische Hilfsorganisation. Der Fokus liegt auf medizinischer Hilfe und Bildung, unabhängig von Rasse, Ethnie, Geschlecht, sozialem Status, Religion, Nationalität oder politischer Meinung.

SOZIALES

17



Gesund-sein-geht

Claudia Schilchegger zeigt in ihrem Gastbeitrag, wie man die „Sprache der Symptome“ verstehen kann.

GASTBEITRAG

18



Tormentill

Die gerbstoffreiche Blutwurz wird bei entzündlichen Erkrankungen im Mund und Rachen empfohlen.

LEXIKON

21



Mediterrane Kost

Mediterrane Kost ist gesund. Sie hilft sogar dabei, altersbedingten Augenerkrankungen vorzubeugen.

AKTUELL

22

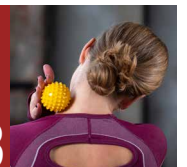


HWS-Syndrom

Schmerzen und Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule werden als HWS-Syndrom bezeichnet.

LEXIKON

23



Liebe Leserschaft!

Was lieben Sie am Frühling und Sommer?

Das Zwitschern der ersten Vögel? Die bunten Farbtupfer, die die ersten Frühlingsblüher in die graubraune Landschaft zaubern? Oder ist es die Wärme der Sommersonne? Jeder hat so seine Vorlieben in der einen oder anderen Jahreszeit. Das Erwachen der Natur, die Zunahme der Tageslänge, das erste Grün oder die Sonnenstrahlen, die nicht nur unsere Haut, sondern auch unser Herz erwärmen.



© Nallia Schwarz - stock.adobe.com

EDITORIAL

Unterschiedlich nicht nur die Vorlieben für die ein oder andere Jahreszeit, sondern auch wieder unsere Themen im BioBlick. Für Pflanzenliebhaber gibt es in dieser Ausgabe Infos über die Blutwurz, auch Tormentill genannt und die wertvollen Pflanzen-Farbstoffe, die Flavonoide. Weiters berichten wir darüber, wie sich die Schilddrüsen-Hormone auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Urlaubsreisende ans Mittelmeer können sich über die augenschonende Wirkung der Mittelmeerkost informieren. Natürlich gibt es auch gesunde Tipps, ein leckeres Rezept und Tipps für Leselektüre. Die Seite „Soziales“ ist diesmal den „Austrian Doctors“

gewidmet. Sollte Ihnen eine Organisation oder ein Verein bekannt sein, die im BioBlick erwähnt werden sollten, nehmen wir gerne Ihre Vorschläge unter redaktion@bioblick.at entgegen.

So hoffen wir, auch in der ersten Ausgabe des Jahres 2026 wieder Interessantes für Sie zusammengetragen zu haben und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen sowie beim Rätseln!

Ihr Verein BIOBlick

Sie können den Verein BIOBlick natürlich auch auf **Facebook** besuchen:
facebook.com/bioblick.at

ADRESSE • IMPRESSUM • ABONNEMENT • FRAGEN

☐ Senden Sie mir den jeweils neuen BIOBlick regelmäßig und kostenlos per Post

Name:

Anschrift: PLZ / Ort:

Ausgefüllten Abschnitt per Post einsenden oder Zusendung über das entsprechende Online-Formular auf 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.



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.



© Microgen - stock.adobe.com

Das schleichende Vergessen

Vitalstoffe für geistige Fitness

Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt an und wir fürchten uns davor, dass wir das Mehr an Lebensjahren nicht genießen können, weil unser Gehirn nicht mehr mitmacht. Demenz ist ein Damoklesschwert, das drohend über uns hängt. Glaubt man den Prognosen, so dürfte sich die Zahl der Demenzerkrankungen bis zur Mitte dieses Jahrhunderts hin fast verdoppeln.

Viele Wissenschaftler suchen nach Möglichkeiten der Therapie bzw. der Prophylaxe. Nicht jede Vergesslichkeit, die im Alter auftritt, muss gleich ein Anzeichen von Alzheimer sein. Auch wenn das Gehirn im Alter an Volumen verliert, können ältere Menschen über erstaunliche Hirnleistungen verfügen. Wer jedoch nach der Schule kein Buch mehr in die Hand nimmt, wird mit zunehmendem Alter ein schlechteres Gedächtnis haben, als jemand, der sein Gehirn fleißig trainiert. **Wer rastet, der rostet**, gilt nicht nur für den Körper (die Muskulatur), sondern auch für die Gehirnzellen. Vielfalt im Training ist wichtig. Ein neues Hobby ausprobieren, einen Sprachkurs absolvieren, Puzzle bauen – Möglichkeiten gibt es viele. Desto mehr unterschiedliche Impulse, desto besser. Soziale Kontakte tragen ebenso zum Gehirntaining bei.

Wissenschaftler beschäftigen sich intensiv mit Möglichkeiten der frühzeitigen Feststellung eines erhöhten Demenzrisikos. Sie können heutzutage bereits erkennen, ob ein Gehirn so alt ist wie der dazugehörige Mensch, jünger oder älter. Vielleicht gibt es in naher Zukunft sogar Demenz-Vorsorgeuntersuchungen, um frühzeitig mit einer Therapie beginnen zu können.

So wie der Körper altert, so altert auch das Gehirn. Was aber trägt zu zusätzlicher Schädigung bei? **Freie Radikale** schaden allen Körperzellen und somit auch den Hirnzellen. Die Zellmembranen des ZNS (Zentralnervensystems) sind ein guter Angriffspunkt für Oxidationsprozesse, da sie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen. Während der Gehirnarbeit werden sehr viele freie Radikale

gebildet. Mit zunehmendem Alter kommt es auch zu **degenerativen Veränderungen von Proteinen**. Derartig veränderte Eiweiße verlieren ihre normale Funktionsfähigkeit und es entstehen sogenannte AGE „Advanced Glykation End Product“. Sie blockieren zelluläre Transportsysteme und induzieren die Produktion von freien Radikalen. Die oxidative Belastung nimmt um ein Vielfaches zu, es kommt zu Überkreuzbindungen und zur Bildung von Amyloid.

Welche Vitalstoffe sind für das Gehirn von besonderer Bedeutung?

B-VITAMINE

Jeder weiß, dass B-Vitamine für den **Nervstoffwechsel** sehr wichtig sind. Vitamin B1 (auch Thiamin genannt) wird benötigt zur Produktion des Neurotransmitters Acetylcholin. Auch im Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel spielt B1 eine große Rolle. Nur mit diesem Vitamin können Kohlenhydrate vollständig in Glucose zerlegt werden, das einen wichtigen Nährstoff für das Gehirn und die Nerven darstellt. Vitamin B6 (Pyridoxin) gilt als Nervenvitamin, da es an der **Bildung von Neurotransmittern**, an der Umwandlung von Tryptophan zu Niacin und an der Synthese von Lipiden der **Myelinschicht** beteiligt ist. Vitamin B9 (Folsäure) unterstützt die Aminosäuresynthese und ist für die Nervenfunktion und die Energieproduktion wichtig. Vitamin B12 (Cobalamin) ist am Aufbau der Nervenhüllen beteiligt. Ein Mangel an B-Vitaminen führt unter anderem zu Konzentrations- und Schlafstörungen, Nervenschwäche und depressiven Verstimmungen.

CARNOSIN

Carnosin ist eine normalerweise im Körper vorkommende Eiweißsubstanz (Dipeptid), die sich aus den Aminosäuren Beta-Alanin und L-Histidin zusammensetzt. Das Carnosin-Niveau im menschlichen Körper sinkt mit dem Alter und entspricht in etwa der altersbezogenen Abnahme an Muskelmasse. Carnosin ist ein multipotentes Agens für Langlebigkeit, da es in verschiedene „altmachende“ Vorgänge eingreift. Im Gehirn schützt Carnosin die Nervenzellen vor Giften, **Proteinüberkreuzbindungen**, Glykosylierung und vor allem **vor Oxidation der Zellmembranen. Beta-Amyloid** (=altersbedingte Ablagerung), das in großen Mengen im Gehirn von Alzheimer-Patienten zu finden ist, schädigt die Gehirngefäße, wodurch die Nährstoffversorgung geschwächt ist. Damit werden die Zellen noch anfälliger für schädigende Stoffe. Carnosin wirkt dem entgegen. Wie Laborexperimente gezeigt haben, kann Carnosin sogar den **Abbau von Amyloid-Ablagerungen** unterstützen.

CHOLIN

Phosphatidylcholin liefert dem Körper einen wichtigen Baustein zur Produktion des Neurotransmitters **Acetylcholin** (einer der wichtigsten Botenstoffe). Ein ausgeglichener Acetylcholinspiegel sorgt für schnelles **Denken** und ist hilfreich für ein gutes **Gedächtnis**. Acetylcholin hält die Membranen der Nervenzellen intakt, einschließlich der Synapsen = Kommunikationspunkte zwischen den Hirnzellen. Je höher die Konzentration an Acetylcholin, desto höher ist die geistige Leistungsfähigkeit. Cholin sorgt auch dafür, dass die Myelin-Schutzschicht der Gehirnzellen ihre Viskosität bewahrt und somit der Zellstoffwechsel optimal funktionieren kann. Außerdem hat Cholin eine nervenberuhigende und -stärkende Wirkung.

GINKGO

Ginkgo verbessert den Stoffwechsel im Gehirn und die **Fließeigenschaften des Blutes** wodurch der lokale Blutfluss deutlich ansteigt. Ginkgo unterstützt das **Kurz- und**

Langzeitgedächtnis und steigert das Lernvermögen. Mit zunehmendem Alter geht die Zahl der Verbindungen zwischen den Nervenzellen zurück. Auch werden die Rezeptoren für Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn) immer weniger. Dadurch wird die Weiterleitung von Informationen zwischen den Nervenzellen beeinträchtigt und die Gedächtnisleistung nimmt ab. Ginkgo kann diese Defizite zwar nicht beseitigen aber deutlich verringern. Die in den Ginkgo-Blättern enthaltenen Flavonoide sind auch wichtige Antioxidantien. Dadurch werden die Nervenzellen vor freien Radikalen geschützt.



© venvav - stock.adobe.com

GINSENG

Ginseng erhöht die Ausschüttung verschiedener **Neurotransmitter** (Dopamin, Noradrenalin, Serotonin) und fördert so die Gehirnaktivität. Vermutlich hat Ginseng auch zellschützende Effekte. Mit Hilfe von Ginseng wird die Stimmung gehoben, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wiederhergestellt und die Rekonvaleszenz unterstützt. **Konzentration und Aufmerksamkeit** werden gesteigert, Reaktionszeit und Koordination verbessert, die Ermüdbarkeit wird verringert. Die Ginseng-Kur putscht jedoch nicht auf und führt nicht zu Schlaflosigkeit.

NADH

oft auch als Co-Enzym 1 bezeichnet, spielt eine wichtige Rolle in der Atmungskette. Der Wasserstoff (H) von NADH wird abgegeben und mit Sauerstoff zu Wasser verbunden. Dabei wird Energie frei. Je mehr NADH in den Zellen zur Verfügung steht, desto mehr Energie kann produziert

werden. Besonders **viel Energie** und damit auch NADH benötigen unser Gehirn, das Herz und die Muskulatur. Es schützt uns vor geistig-körperlicher Erschöpfung und fördert die geistige Aktivität und Konzentration. Darüber hinaus wirkt NADH auch antioxidativ und schützt damit vor der zerstörenden Kraft der freien Radikale. Außerdem stimuliert es die Produktion körpereigener Neurotransmitter (z. B. Dopamin, Noradrenalin) und schützt den gesamten Organismus vor Umwelt-Schadstoffen.

OMEGA-3 FETTSÄUREN

Da Omega-3 Fettsäuren den Blutfettspiegel positiv beeinflussen, tragen sie zu einer besseren Durchblutung bei. Auf das Gehirn gibt es jedoch auch noch andere Effekte. Die Fettsäure DHA ist in den **Zellmembranen der Gliazellen** (Stützgewebe des Nervensystems) eingebunden und hier für die gute Funktion verantwortlich. So können die Nervenzellen gut miteinander kommunizieren. Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Omega-3

Fettsäuren helfen zudem dabei, das Gehirn vor Schädigung zu schützen.

PHOSPHATIDYLSERIN

Phosphatidylserin ist eines der bedeutendsten Phospholipide im Gehirn. Phospholipide sind wichtige Bausteine der biologischen Zellmembran. Besondere Bedeutung besitzen sie für die Nervenzellen, wo sie eine wesentliche Rolle in der **Verarbeitung und Übertragung von Informationen** spielen. Phosphatidylserin ist an der Weiterleitung von chemischen Botschaften ebenso beteiligt wie an der Speicherung und Abrufbarkeit von Informationen. Phosphatidylserin aktiviert die verschiedenen Enzyme des Nervenzellstoffwechsels. Es hat positiven Einfluss auf die **Gedächtnis- und Sprachleistung** sowie **Lern- und Konzentrationsfähigkeit**. Phosphatidylserin bewirkt eine Zunahme der Acetylcholin-Rezeptoren, eine Erhöhung der Dopaminabgabe, eine Verbesserung der Signalstoffproduktion des Gehirns und reguliert die Produktion von Stresshormonen.

Vitalstoffe für die Generation 50+

Espara

PZN (A): 3016970
PZN (D): 17469178

PZN (A): 4039996

PZN (A): 3304278
PZN (D): 02017826

PZN (A): 2383703
PZN (D): 10042531

PZN (A): 2713661
PZN (D): 00394134

PZN (A): 4996290
PZN (D): 15268435

besuchen Sie uns auf Facebook!

Schilddrüse

Hat sie auch Einfluss auf unsere Psyche?

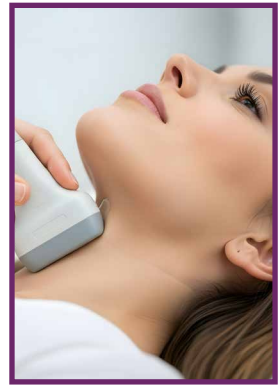
Die Schilddrüse ist ein verborgenes Steuerungszentrum für unser psychisches Wohlbefinden. Ein hormonelles Ungleichgewicht kann sich in verschiedenen Beschwerden äußern. Symptome wie Antriebslosigkeit, Angstzustände oder Melancholie können ein Hinweis auf eine Unter- oder Überfunktion sein und es sollte bei diesen immer auch daran gedacht werden, die Schilddrüsen-Funktion zu untersuchen.

Die Hormonproduktion und -freisetzung in der Schilddrüse folgt einem fein abgestimmten Regelkreislauf. Das Hormon TRH aus dem Hypothalamus (eine Region im Gehirn) und das Hormon TSH aus der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) sind dafür verantwortlich. Die Schilddrüse selbst ist ein relativ **kleines Organ im Halsbereich**, das nur auffällt, wenn es vergrößert ist. Man spricht dann von einem Kropf. Sie ist zwar klein, aber oho, denn die Schilddrüse spielt eine **zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen**, beim **Wachstum** sowie bei der **körperlichen und geistigen Reifung**. Ihre Hormone sind das T4, T3 und das Calcitonin. Schilddrüsen-Hormone fördern die Herzfrequenz, steigern die Körpertemperatur, steuern Lernprozesse, aktivieren Energiereserven und unterstützen den Eiweißaufbau. Ein Ungleichgewicht in der Hormonproduktion kann körperliche und psychische Beschwerden mit sich bringen.

Eine Unterfunktion, **Hypothyreose** genannt, führt zu einer Verlangsamung

geistiger Prozesse. Es kommt durch die Störung des Stoffwechsels zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressiver Verstimmung und Konzentrationsproblemen. Die Unterfunktion der Thyroidea, so der lateinische Name dieser Drüse, zählt zu den häufigsten übersehenen Ursachen psychischer und kognitiver Symptome. Besonders die durch Autoimmunprozesse hervorgerufene Hashimoto-Thyreoiditis ist durch psychische Symptome geprägt. Bei älteren Personen kann die Unterfunktion sogar zu einem demenzähnlichen Bild führen.

Eine Überfunktion, **Hyperthyreose** genannt, ist durch Nervosität, Herzrasen, innere Unruhe, Schlafstörungen, emotionale Labilität, Reizbarkeit und Angstzustände gekennzeichnet. Insgesamt ist das psychische Wohlbefinden stark von der Schilddrüsenfunktion beeinflusst und bei länger andauernden Beschwerden sollte immer auch die **Bestimmung der Schilddrüsenwerte** erfolgen, um die Schilddrüse als Ursache für die Probleme auszuschließen.



AKTUELL

© happy - 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



Laryngitis

Wenn der Kehlkopf entzündet ist

Als Larynx, Kehlkopf, bezeichnet man ein komplexes Knorpel- und Muskelorgan im Hals, das ein Verbindungsstück zwischen Rachen und Luftröhre darstellt. Der Larynx besteht aus Knorpeln (Schild-, Ring- und Stellknorpel), Bändern und Muskeln. Der Schildknorpel bildet den sichtbaren „Adamsapfel“ und sorgt dafür, dass keine Nahrung in die Lunge gelangt.

Der Kehlkopf schließt nicht nur die Luftröhre während des Schluckvorgangs ab, sondern ist auch notwendig für die Stimmbildung und zur Kontrolle des Luftstroms. Bei einer Entzündung (Laryngitis) ist seine Schleimhaut geschwollen und **Husten und Heiserkeit** sind die Folge. Eine Kehlkopfentzündung kann akut oder sogar chronisch verlaufen. Das typische Symptom Heiserkeit kann sich bis zur vollständigen Stimmlosigkeit entwickeln. Menschen mit einer Kehlkopfentzündung haben ein typisch kratzig-wundes Gefühl im Hals mit Schmerzen und trockenem Husten. Auch Fieber kann auftreten. Schwillt die Schleimhaut stark an, dann kommt es zu Atemnot. Normalerweise heilt eine Laryngitis innerhalb von 3 Wochen aus. Ist dies nicht der Fall, spricht man von einer chronischen Kehlkopfentzündung. Diese ist ein Risikofaktor für Kehlkopf-Krebs.

Eine akute Laryngitis ist meist durch **Viren** (z. B. Adeno-, Rhino-, Corona-, Influenza-, Parainfluenza-Viren) bedingt, seltener durch Bakterien und schließt sich häufig

an einen grippalen Infekt an. Auch **starke Stimmbelastungen** (Schreien, viel und laut reden) oder chemische Reize (Zigaretten, Reizgase, trockene Heizungsluft) sowie Reflux (Rückfluss von Magensäure aus der Speiseröhre in den Rachen) können eine Ursache darstellen.

Die Diagnose stellt der Arzt mit einer Rachen- und Kehlkopfinspektion (Endoskop). Wichtigstes Therapie-Tool ist die Behandlung bzw. Beseitigung des Auslösers. Dringend notwendig ist es auch, die **Stimme zu schonen**. Bei einer Kehlkopfentzündung sollte man am besten ein paar Tage gar nicht sprechen und schon gar nicht flüstern, denn beim Flüstern werden die Stimmlippen maximal gespannt und damit enorm belastet. Schmerzen und Fieber behandelt man im Bedarfsfall mit fiebersenkenden Mitteln. Hilfreich sind auch Wickel und Halsumschläge sowie warme Getränke. Gurgeln mit entzündungshemmenden Tees (wie Salbei oder Kamille) helfen, die Entzündung und damit auch die Schmerzen zu lindern.



Espara

Eibisch Compositum Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101960

PZN (A): 6025372

PZN (D): 20339019

**Destillate von Eibisch, Odermennig,
Wegrauke (Sisymbrium),
Isländisch Moos und Salbei.**



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Laborwerte für Sie erklärt

CRP – der Hinweis auf Entzündungen

Der CRP-Wert, abgekürzt für C-reaktives Protein, ist bei Entzündungen im Körper vermehrt im Blut nachweisbar. Das CRP ist als Teil des Immunsystems für die Entfernung körperfremder Substanzen und abgestorbener Immunzellen zuständig. Der CRP-Wert im Blut gibt Hinweise über Art und Verlauf der Entzündung, allerdings liefert er keine Hinweise, wo im Körper die Entzündung stattfindet.

Das C-reaktive Protein gehört zu den sogenannten **Akute-Phase-Proteinen**. Dies sind Eiweißstoffe des Immunsystems, die bei einer akuten Entzündung vermehrt ins Blut abgegeben werden. Das CRP wird **in der Leber** gebildet und im Rahmen der Immun-Antwort bindet es sich an tote Abwehrzellen oder an körperfremde Oberflächen (z. B. von Bakterien) und stellt diese dann den Fresszellen, den sogenannten Makrophagen, zur Verfügung.

Bei einer frischen Entzündung steigt der Wert rasch, innerhalb weniger Stunden, um das 10- bis 100-fache an. Sobald die Entzündung abgeklungen ist, fällt er aber auch rasch wieder ab. Wenn also ein Verdacht auf eine Entzündung im Körper vorliegt (der Patient klagt über Fieber oder über diffuse Schmerzen), wird der Arzt Blut abnehmen, um den CRP-Wert zu bestimmen. Aus der **Höhe des Wertes kann er dann Rückschlüsse** ziehen, ob ein Infekt besteht, wie schwer er verläuft, ob es sich um eine virale oder bakterielle Infektion

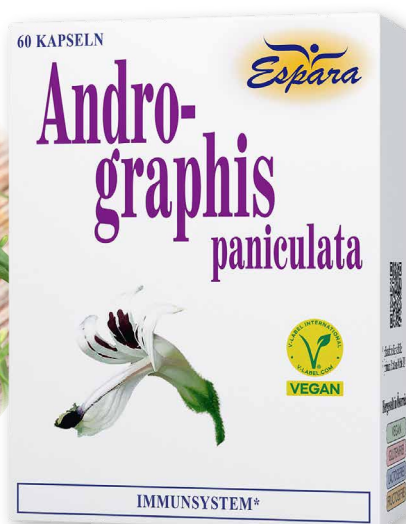
handelt (der CRP-Wert ist bei Virusinfekten deutlich niedriger als bei bakteriellen) oder ob die bei bakterieller Entzündung verordnete Antibiotikatherapie Wirkung zeigt. Eine Erhöhung des CRP-Wertes erfolgt auch bei Operationen. Der CRP-Wert ist jedoch **nur ein Anhaltspunkt von vielen** und ein Fehlen eines erhöhten Wertes schließt nicht zwangsläufig Entzündungsvorgänge aus. Die Interpretation des Wertes muss daher immer im Zusammenhang mit anderen Laborwerten und vor allem auch mit der klinischen Situation des Patienten erfolgen.

Der Normwert im Blut liegt unter 5 mg/l. Dieser Wert gilt für Männer und Frauen in allen Altersgruppen. Ein Wert von 5-50 weist auf eine virale oder sehr leichte bakterielle Infektion hin. Werte von 50-100 erhärten den Verdacht auf eine bakterielle Entzündung und Werte über 100 sind häufig mit einer schweren, durch Bakterien verursachten, Erkrankung verbunden. So kann es bei Lungenentzündung zu Werten über 400 mg/l kommen.



© Henrik Dole - stock.adobe.com

SERIE



Espara

Andrographis

60 Kapseln

Art-Nr: 7401923

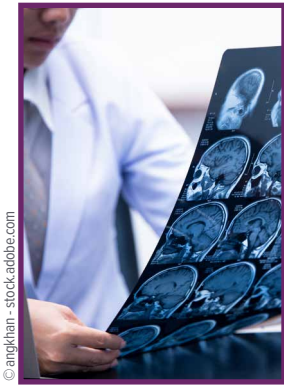
PZN (A): 3492417

PZN (D): 07643333



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



© anghin - stock.adobe.com

Co-Enzym Q10 und Schlaganfall

Neue Zusammenhänge

Die vitaminähnliche Substanz Co-Enzym Q10 erfüllt viele Aufgaben im menschlichen Organismus. Ubiquinon, so wird Q10 auch bezeichnet, ist wichtig für die Energiegewinnung und die Membranstabilisierung. Zudem wirkt es stark antioxidativ und stärkt das Immunsystem. Ein Mangel an Q10 zeigt sich vor allem in jenen Organen, die besonders viel Energie benötigen. Dazu gehört unter anderem auch das Gehirn.

Ein Schlaganfall gehört, mit Herz- und Krebserkrankungen, zu den weltweit **häufigsten Todesursachen**. Ältere Menschen sind besonders oft betroffen und Männer mehr als Frauen. Aufgrund der modernen Behandlungsmethoden in den extra eingerichteten Stroke Units hat sich glücklicherweise die Sterberate reduziert, obwohl die Zahl der Schlaganfälle im Zunehmen ist. Zu den größten **Risikofaktoren** gehören: hohes Lebensalter, genetische Veranlagung, Stress, starker Alkoholkonsum und Hormonersatztherapie in den Wechseljahren. Ob das Vorhandensein von Mikroplastik in den Blutgefäßen auch einen Risikofaktor darstellt, wird derzeit noch kontrovers diskutiert.

Die meisten Schlaganfälle (mehr als 80 Prozent) basieren auf einer **Durchblutungsstörung (Ischämie) des Gehirns**. Eine Hirnblutung liegt nur in 10 – 20 Prozent der Fälle zugrunde. Die Ischämie wird durch eine Arteriosklerose der hirnversorgenden Blutgefäße und/oder aufgrund eines Gerinnsels, das eine Hirnarterie verstopft, ausgelöst. Blutgerinnsel entstehen meist im Herzen aufgrund von Vorhofflimmern. Wegen der Durchblutungsstörung werden im betroffenen Areal des Gehirns die Nervenzellen nicht mehr genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und gehen zugrunde. Dies führt zu diversen Ausfallserscheinungen (Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen, Schluckstörungen, ...).

Die absolut wichtigste **präventive Maßnahme ist die Verringerung der kardiovaskulären Risikofaktoren**. Dies kann durch Ernährungsumstellung, Nikotinverzicht, Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung und Blutdruckkontrolle erfolgen. Wurde ein Vorhofflimmern diagnostiziert,

dann müssen entsprechende Medikamente eingenommen werden. Hohe Werte an Cholesterin und Triglyceriden müssen gesenkt werden, um das Arteriosklerose-Risiko zu minimieren. Dazu werden häufig **Statine** verabreicht. Hier kann es jedoch zu muskuloskelettalen Nebenwirkungen kommen. Ein Review-Artikel aus dem Jahr 2024 hat ergeben, dass eine Q10-Supplementierung Statin-induzierte muskuloskelettale Symptome signifikant lindern kann, ohne dass Co-Enzym Q10 selbst Nebenwirkungen verursachen würde. Man hat festgestellt, dass Statine die **Blutwerte an Q10 senken**. Vermutlich sind die durch die Statintherapie hervorgerufenen Muskelbeschwerden auf dieses Absinken an Q10 zurückzuführen und eine entsprechende Ergänzung kann daher vorbeugen. In Untersuchungen an Schlaganfall-Patienten wurden geringere Q10 Werte festgestellt als bei gesunden Personen. Dies ist aber nicht nur auf Statin-Einnahme zurückzuführen, sondern auch auf eine schlaganfall-spezifische Q10-Senkung.

CO-ENZYM Q10

Das Co-Enzym Q10 gehört in die Gruppe der Ubiquinone. Der Name liefert bereits einen Hinweis dafür, dass diese Substanz sehr häufig vorkommt (ubi = überall vorhanden). Tatsächlich werden Ubiquinone von einer Vielzahl von Organismen des Tier- und Pflanzenreiches gebildet. Auch der Mensch ist zur Eigensynthese befähigt. Ausgangsstoffe für die Eigensynthese im menschlichen Organismus sind die Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin, weiters Mevalonsäure und Acetat.

Ein Großteil des Q10's ist in den **Mitochondrien** der Zellen (Ort der Energiegewinnung) zu finden. Organe mit besonders

hoher metabolischer Aktivität brauchen besonders viel Co-Enzym Q10 (Herz, Muskulatur, Gehirn, Nieren, Bauchspeicheldrüse). Ubiquinon ist **essenziell für die Gesundheit aller Gewebe und Organe**. Man findet erniedrigte Plasmaspiegel bei Diabetes mellitus, Herzschwäche, Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen.

Die Mehrheit des im Körper vorhandenen Q10's kommt von der Nahrung. Nur ein kleinerer Teil wird in der Leber selbst erzeugt. Q10 findet man vor allem in Rindfleisch, Leber, Herz, Geflügel, Schaf, Fisch und Hefen. Auch Pflanzen enthalten Q10, jedoch nur geringe Mengen. Durch die heutige Herstellung und Haltbarmachung von Lebensmitteln wird, wie bei Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ein Teil des natürlichen Q10-Gehaltes in der Nahrung zerstört.

Q10 UND SCHLAGANFALL

Oxidativer Stress, Entzündungsreaktionen und die Verringerung des Brain-Derived Neurotrophic Factors (BDNF) sind am

Zelltod während der Minderdurchblutung des Gehirns beteiligt. Der BDNF ist ein im Gehirn gebildetes Protein aus der Gruppe der Neurotrophine, das entscheidend für das Wachstum, Überleben und die Vernetzung von Nervenzellen ist. Es wird oft als „Dünger“ für das Gehirn bezeichnet, da es die synaptische Plastizität fördert, was für Lernen, Gedächtnis und neuronale Gesundheit essenziell ist. Eine wichtige Aufgabe von BDNF ist der Schutz von Neuronen und Synapsen. Ein niedriger BDNF-Spiegel wird mit Krankheiten wie Depressionen und Demenz in Verbindung gebracht.

Einer neueren Untersuchung zufolge kann die Einnahme von Co-Enzym Q10 helfen, den Schutz der Neuronen und die Rehabilitation von Schlaganfallpatienten zu verbessern. In dieser Studie erhielten die Patienten 600 mg Co-Enzym Q10 pro Tag. Es zeigte sich eine **Reduktion des oxidativen Stresses und der Entzündungsparameter sowie ein Anstieg von BDNF**. Mit der Gabe wurde 24 Stunden nach dem Ereignis begonnen. Weitere Studien sollten folgen, um diese Ergebnisse zu untermauern.



Art-Nr: 7100291
PZN (A): 1646974
PZN (D): 17469149



Art-Nr: 7400605
PZN (A): 2713678
PZN (D): 00393933

Espära



Art-Nr: 7401480
PZN (A): 3173066
PZN (D): 00392419



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



Flavonoide

So helfen uns die Pflanzen-Farbstoffe

Wir nehmen sie täglich über Obst und Gemüse zu uns, die Flavonoide. Es gibt eine Unmenge davon. Etwa 8000 verschiedene Arten sind bekannt. Sie erfüllen in den Pflanzen wichtige Aufgaben und haben auch positiven Einfluss auf unseren Körper. Über ihre Beeinflussung des Lipidstoffwechsels und ihre antioxidativen Eigenschaften tragen sie auch zur Vorbeugung von Durchblutungsstörungen bei.

Die schön gefärbten Blüten, die intensiven Farben mancher Früchte, sie alle haben eines gemein, sie verdanken ihre Farbe den sogenannten Flavonoiden. Der Name (flavus = gelb) würde vermuten lassen, dass es sich dabei nur um Gelbtöne handelt, jedoch bringen Flavonoide eine **Bandbreite von weißen, gelben, roten und blauen** Farben hervor.

Flavonoide geben den Pflanzen nicht nur Farbe, sondern erfüllen auch wichtige Aufgaben. Sie locken Bestäuber an oder schrecken Fraßfeinde ab. Die Flavonoide gehören zur großen Gruppe der Polyphenole und werden in Untergruppen eingeteilt: Flavone, Isoflavone, Flavonone, Flavanole (Catechine), Anthocyane und Anthocyanidine, Proanthocyanidine und Chalkone. Als sehr große, nicht einheitliche Gruppe ist auch ihre Löslichkeit in Wasser oder Fetten sehr unterschiedlich ebenso wie ihre Haltbarkeit und ihr Geruch und Geschmack. Beispiele für Flavonoide sind das Luteolin in der Kamille, das Rutin im Buchweizen, Genistein im Rotklee, Hesperidin und Naringenin in

Zitrusfrüchten, Epigallocatechingallat im grünen Tee, oligomere Proanthocyanidine in den Traubenkernen oder die Cyanidine der Heidelbeere.

Nehmen wir Flavonoide mit der Nahrung zu uns, so entfalten diese vielfältige Wirkungen. Allen voran ist die **antioxidative Eigenschaft** zu nennen. Sie fangen freie Radikale ab und steigern auch die Aktivität antioxidativer Enzyme. **Entzündungshemmende, antiallergische, antivirale und antibakterielle** sowie neuroprotektive Eigenschaften kommen noch dazu. Weiters besitzen sie schmerzlindernde, krampflösende, blutdrucksenkende und kardioprotektive Wirkungen. Flavonoide greifen in den Lipidstoffwechsel ein, indem sie die Aufnahme und Veresterung von Cholesterin hemmen und die Bildung von Schaumzellen verhindern. Man empfiehlt Flavonoide bei Durchblutungsstörungen, zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Venenproblemen sowie zur **Entzündungshemmung bei viralen und bakteriellen Infektionen**.

Grapefruitkern-Extrakt

25 ml

Art-Nr: 7402500

PZN (A): 4580460

PZN (D): 12552667

**18 mg Bioflavonoide
pro Tagesdosis**



Espara

Grapefruitkern

60 Kapseln

Art-Nr: 7100536

PZN (A): 1879046

PZN (D): 08867454

**45 mg Bioflavonoide
pro Kapsel**



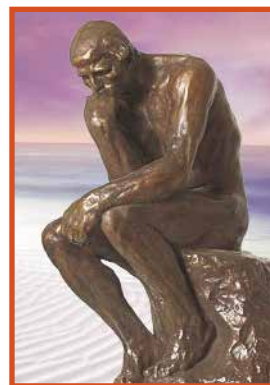
Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Gehirn-Jogging

Unsere kleinen grauen Zellen spazieren führen

Diesmal haben wir als kleine Denksportaufgabe vier Rebus Bilderrätsel und ein Fehlersuchbild für Sie vorbereitet. Nicht nur unsere Muskeln und Gelenke brauchen regelmäßige Betätigung, um in „Schuss“ zu bleiben, sondern auch unsere Gehirnzellen. Ein fitter Geist schenkt uns Lebensqualität und beugt der Altersdemenz vor. Die Auflösungen finden Sie dann auf Seite 14.



Rebus Bilderrätsel

Rebus sind Bilderrätsel, die aus einer Reihe von Bildern, Illustrationen und Zeichen bestehen. Finden Sie die vier Lösungswörter!



+ pfs nach o



-ei



-wei



l=h, f=l



-i, r=f



-w, -d



t=d, e2=n



o=ü, e=s



-o, l=e



e=ü, i=h



-öw



a=l



-not



z=w, g=s

Fehlersuchbild

Zweimal dasselbe und doch nicht exakt gleich! Erst bei genauerem Hinsehen geben die Bilder kleine Unterschiede preis. Links sehen Sie das originale Bild. Auf der rechten Variante haben sich ein paar Fehler eingeschlichen. Können Sie alle fünf Abweichungen finden?





Gemüsequiche

Fettarme Variante mit Kartoffelteig

Beate Prader zeigt in ihrem Buch „Pflanzenküche“, erschienen im Freya Verlag, wie unkompliziert und genussvoll pflanzliche Küche sein kann. Ein Buch zum Erweitern der Rezeptauswahl oder zum Eintauchen in die Welt der pflanzlichen Küche. Die Quiche lässt sich gut vorbereiten und dann bei Bedarf in den Backofen stellen. Je nach Gemüse, ergibt sich jedes Mal ein neuer Geschmack!

ZUTATEN:

Für die Füllung: 300 g saisonales Gemüse (Zucchini, Paprika, Brokkoli, Sellerie, Spargel, ...), etwas hitzebeständiges Öl

Für den Boden: 250 g gekochte Beilagenkartoffeln, 50 g Grieß oder Polenta, 50 g Kartoffelmehl, 1 EL Olivenöl, Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer

Für den Guss: 250 ml pflanzliche Sahne, 3 EL Kichererbsenmehl, 1 EL Kartoffelmehl, 1 EL Leinsamenmehl, Muskat, Kurkuma, Salz, Pfeffer

Für die Marinade: 2 EL hitzebeständiges Öl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz, 1 gepresste Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

Das Gemüse waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden, in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl bissfest braten, wenn nötig etwas Wasser angießen. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Gemüse damit marinieren. Den Guss aus den angeführten Zutaten zu einem dicken Brei anrühren. Eine Quiche-Form mit Öl bestreichen und das Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Für den Boden Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Kartoffelteig zwischen zwei Klarsichtfolien ausrollen und in die Form heben. Den Rand mit nassen Fingern an die Form anpassen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Guss auf dem Boden verteilen und das Gemüse dekorativ auflegen. Für 25 bis 30 Minuten backen.

Das Rezept wurde dem Buch „Pflanzenküche“, ISBN 3990255207, mit freundlicher Genehmigung des Verlages entnommen.



Auflösungen von Seite 13



Koch + pfs nach o = **Kopfsch** | Eimer -ei = **mer**

Weizen -wei = **zen**

KOPFSCHMERZEN



Wolf l=h, f=l = **Wohl** | Bier -i, r=f = **bef**

Wind -w, -d = **in** | Tee t=d, e2 =n = **den**

WOHLBEFINDEN



Glocke o=ü, e=s = **Glücks** | Golf -o, l=e = **gef**

Ei e=ü, i=h = **üh** | Löwe -öw = **le**

GLÜCKSGEFÜHLE



Baum a=l = **Blum** | Noten -not = **en**

Ziege z=w, g=s = **wiese**

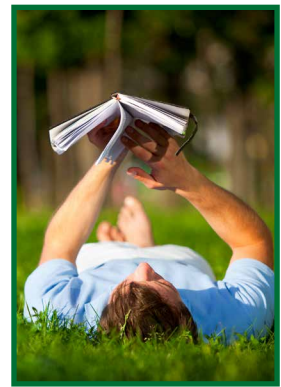
BLUMENWIESE



Unsere Buchempfehlungen

Denn Lesen bereichert den Menschen

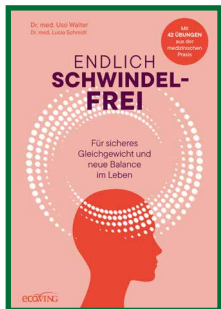
Lesen ist und bleibt ein wunderschönes Hobby. Es trägt bei zur Entspannung, es hilft bei Fragen und Problemen, es fördert die Phantasie und ist außerdem eine Form des Gehirntrainings. Lesen ist vor allem auch gesund, denn bereits wenige Minuten Lesen können den Herzschlag verlangsamen und Muskelverspannungen lösen. Also, greifen Sie zum Buch und lesen Sie sich gesund.



Wurzeln – Apotheke aus der Erde von Eunike Grahofer

Unsere Vorfahren vertrauten seit jeher den Wurzeln. Sie ernährten sich von ihnen, verwendeten sie als Heilmittel und gaben ihr Wissen in Geschichten weiter. Dieses Buch ist das bislang umfangreichste Werk zum Thema heilkundlich verwendeter Wurzeln im deutschsprachigen Raum. Mit über 450 Seiten fundiertem Wissen, detaillierten Pflanzenporträts, botanischen Zeichnungen und zahlreichen erprobten Rezepturen bietet dieses liebevoll gestaltete Buch eine einzigartige Verbindung von Nachschlagewerk, Praxisratgeber und Kräuterbuch.

Freya Verlag, ISBN 3990255304



Endlich schwindelfrei von Uso Walter und Lucia Schmidt

Die Welt dreht sich, der Boden schwankt. Schwindel bringt viele Menschen körperlich und seelisch aus der Balance. Schwindel ist nach Schmerzen das häufigste Symptom, wegen dem Patienten einen Arzt aufsuchen. Viele Betroffene entwickeln Unsicherheit und Angst durch das Wanken und Drehen im Kopf. Der Schwindel-Experte und HNO-Arzt zeigt mit seiner Co-Autorin in diesem Buch die Ursachen für die Störungen des Gleichgewichtssinnes auf und bietet zahlreiche Übungen zum Gleichgewichtstraining. Das macht Sie sicherer im Umgang mit Ihren Beschwerden.

ecoWing Verlag, ISBN 3711003400



Die seelischen Ursachen der Krankheiten von Björn Eybl

Sie sind überzeugt, dass Krankheiten mit unserem Seelenleben zusammenhängen? Aber Sie meinen, man könne die exakte Ursache nie genau herausfinden? Dann sollten Sie dieses Buch lesen! Der Autor bringt seine 30-jährige Erfahrung als Naturheiltherapeut ein. Im Einführungsteil werden die 5 Biologischen Naturgesetze als Grundlage zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit erklärt. Der Lexikon-Teil ist nach Organen gegliedert und beschreibt Ursache, Verlauf, Sinn und Therapiemöglichkeiten aller gängigen Erkrankungen. Mit über 700 Beispielen.

Ibera Verlag, ISBN 3850522997



G'SUNDE INFO

Gleichgewichtsstörungen im Alter

Mit gezielten Übungen vorbeugen



Gleichgewichtsstörungen im Alter erhöhen das Sturzrisiko. An der Universität Freiburg wurde festgestellt, dass eine altersbedingte Beeinträchtigung des Gleichgewichts auch daran liegt, dass ein bestimmter Neurotransmitter (GABA) falsch arbeitet. Durch **entsprechende Gleichgewichtsübungen** (Einbeinstand-Übungen, Balancieren auf Handtuch, etc.) kann, so die Forscher, dieser Prozess aber abgemildert werden. Somit können gesunde ältere Menschen **aktiv** etwas zum Rückgang der Gleichgewichtsstörungen beitragen.



Wissen online

Digitale Hilfe und Aufklärung

Die Web-Tipps haben wir diesmal dem Thema „Schlaganfall“ gewidmet. Ein Schlaganfall (Insult) schlägt ohne Vorwarnung zu und ist ein lebensbedrohlicher Notfall. Bei Verdacht auf einen Schlaganfall muss sofort die Rettung gerufen werden, denn nur bei rascher Hilfe ist die Chance groß, dass bleibende Schäden verhindert oder zumindest minimiert werden.



Was tun bei einem Schlaganfall

Wie erkenne ich einen Schlaganfall? Was deutet auf einen Schlaganfall hin? Was ist der FAST-Test? Wie kann ich bei einem Schlaganfall Erste Hilfe leisten? All das und noch viel mehr erfahren Sie auf der Seite des österreichischen Roten Kreuzes.

www.rotekreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-einen-schlaganfall-hat



Ein Schlaganfall kommt oft vom Herzen

Schlaganfall und Herzinfarkt haben die gleichen Risikofaktoren. Zudem begünstigt ein krankes Herz einen Hirninfarkt. Insbesondere Vorhofflimmern führt häufig zu Blutgerinnseln, die sich im linken Vorhof bilden, ins Gehirn gespült werden und dort einen Schlaganfall verursachen.

www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/schlaganfall



Ein Schlaganfall trifft nie einen Menschen allein

Dass sich von einer Minute auf die andere alles ändert, gilt nicht nur für die Betroffenen. Auch für die Angehörigen steht das Leben nach einem Schlaganfall ihres Liebsten plötzlich Kopf. Auf der Seite der deutschen Schlaganfall-Hilfe finden auch Angehörige Infos und Tipps.

www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/alltag-mit-schlaganfall/angehoerige



G'SUNDE INFO

Sonnenschutz wichtig

Ein Sonnenschirm schützt nicht effektiv

Ein Sonnenschutz ist immer vonnöten, selbst wenn es wolkig ist oder man unter einem Sonnenschirm sitzt. Laut WHO dringen mehr als **80 % der UV-Strahlen auch durch die Wolken**, daher soll man selbst an bewölkten Tagen eine Sonnencreme auftragen. Ein UV-dichter Sonnenschirm schützt zwar vor der Strahlung, die direkt von oben kommt, aber es gilt zu bedenken, dass die Umgebung (Sand, Beton, Erde, Wasser, Gras, ...) die **Sonnenstrahlen in alle Richtungen reflektiert** und somit UV-Licht auch unter den Sonnenschirm kommt.



Austrian Doctors

Das Glück, helfen zu können.

Austrian Doctors ist eine weltweit tätige österreichische Hilfsorganisation, gegründet 2008 in Salzburg von Dr. Werner Waldmann und Dr. Christian Gruber. Unser Fokus liegt auf medizinischer Hilfe und Bildung und wir setzen uns für Menschen unabhängig von Rasse, Ethnie, Geschlecht, sozialem Status, Religion, Nationalität oder politischer Meinung ein. Wir helfen notleidenden Menschen in „chronischen Krisengebieten“, die keinen Zugang zu medizinischer Versorgung, Bildung und grundlegenden Lebensressourcen haben.

Unsere medizinische Arbeit umfasst sowohl die direkte Gesundheitsversorgung als auch Prävention durch Hygieneschulungen, Gesundheitsaufklärung und Schutzprogramme für Frauen und Kinder. In Bangladesch betreiben wir sowohl ein „Medical Center“ als auch eine „Mobile Clinic“, mit der jeden Tag ein anderes Armengebiet der Hauptstadt Dhaka angefahren wird. Ehrenamtliche Ärztinnen und Ärzte aus Österreich, aus Europa, unterstützen das fix angestellte, lokale medizinische Personal. Zur medizinischen Arbeit gehören auch strukturelle Maßnahmen wie der Bau von Brunnen.



Fast 3.000 Schulkinder besuchen täglich von uns unterstützte Schulen, in denen sie nicht nur Bildung, sondern auch eine nahrhafte Mahlzeit bekommen. Für viele Kinder ist dies leider die einzige Mahlzeit des Tages. Durch Schul- und Ausbildungsprojekte sowie Stipendien eröffnen wir Kindern und Erwachsenen Zukunftsperspektiven und die Chance auf ein selbstbestimmtes Leben. Schulungen und Weiterbildungen stärken wirtschaftliche Unabhängigkeit, während Umweltprojekte wie Aufforstung und erneuerbare Energien zur langfristigen Sicherung von Lebensgrundlagen beitragen.

In all unseren Projekten arbeiten wir eng mit lokalen Partnern zusammen. Diese langfristige Zusammenarbeit ermöglicht nachhaltige

Entwicklungen, die über Jahrzehnte Bestand haben und den Menschen vor Ort eine bessere Zukunft sichern.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, auch abgesehen von einer Geldspende, die Arbeit der Austrian Doctors zu unterstützen. Anbei ein paar Beispiele: Ehrenamtliche Ärztinnen und Ärzte aus Europa unterstützen unser lokales medizinisches Personal in Bangladesch. Bei unseren Benefizkonzerten werden wir immer von einem Team an ehrenamtlichen MitarbeiterInnen unterstützt, und auch unser Stand am karitativen Weihnachtsmarkt wird erst durch den ehrenamtlichen Einsatz vieler Menschen möglich. Wenn die Werte übereinstimmen, haben Firmen die Möglichkeit, als Kooperationspartner ein bestimmtes Projekt zu unterstützen. Es gibt in Österreich und Deutschland Partnerschulen, bei denen die Kinder selbst aktiv werden, um gleichaltrigen in Bangladesch, Indien und Kenia den Schulbesuch zu ermöglichen, ...

Wenn auch Sie sich bei uns einbringen möchten, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Gemeinsam werden wir den besten Weg finden.



Kontaktdaten:

Austrian Doctors

Geschäftsführerin: Mag.a Isabella Röhrich

Telefon: 0664 / 837 3669

Email: office@austrian-doctors.at

Spendenkonto Austrian Doctors:

Bank: Raiffeisenbank Salzburg

IBAN: AT09 3500 0000 0816 0566

BIC: RVSAAT2S



© Austrian Doctors (2)



© Claudia Schilchegger

Gesund-sein-geht

Die Sprache der Symptome verstehen

Claudia Schilchegger erklärt uns in ihrem Gastbeitrag, wie eine ganzheitliche Gesundheitsberatung funktioniert. In einer Welt, die sich zunehmend auf äußere Lösungen konzentriert, lädt sie dazu ein, nach innen zu hören. Denn, eine Krankheit ist mehr als ein körperliches Phänomen. Sie ist der Ausdruck bzw. eine Botschaft und manchmal sogar ein Weckruf der Seele.

SYMPTOME ALS WEGWEISER STATT GEGNER

Was wäre, wenn wir unsere Beschwerden nicht bekämpfen müssten, sondern sie als Schlüssel zur Heilung nützen könnten? Wenn Schmerzen nicht als lästige Störung, sondern als Hilfeschrei unserer Seele verstanden würden? Die ganzheitliche Gesundheitsberatung stellt genau diese Fragen: Was steckt hinter Erkältungen, Entzündungen, Arthrose oder Allergien? Welche seelischen Spannungen zeigen sich in Rückenschmerzen, Hautproblemen oder Erschöpfung? Welche unterdrückten Emotionen oder ungelösten Lebenskonflikte wollen gesehen und gelöst werden?

Jede Krankheit spiegelt eine innere Dysbalance wider. Die Frage „Was fehlt Ihnen?“ wird zur Einladung, sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen und gewährt wesentliche Einblicke.

Die körperlichen Symptome lassen sich oft symbolisch erklären mithilfe: der Symptomdeutung, der Vier-Elemente-Lehre, den Urprinzipien und Archetypen, dem Schattenprinzip und den Schicksalsgesetzen.

So zeigt sich etwa im Schnupfen das „Nase-voll-Gefühl“ – ein Ausdruck von Überdruß und Abgrenzungsbedürfnis. Statt klarer Worte entsteht ein körperlicher Rückzug. Sigmund Freud nannte diesen Mechanismus den „Krankheitsgewinn“: Die Krankheit erlaubt, was das bewußte Ich sich nicht traut.

Die Fragestellung lautet: Was verkörpert sich dabei? Ein plakatives Beispiel:

Wenn Sie Schnupfen haben, haben Sie

sozusagen „die Nase voll“. Wovon haben Sie die Nase voll? Von anderen Leuten. Sie wollen nichts mit denen zu tun haben. Sie sagen dann im Büro zu den Kollegen: „Kommt mir nicht zu nahe, ich bin erkältet.“ Und, wenn das nichts hilft, dann bauen Sie sich aus Papiertaschentüchern eine Mauer auf Ihrem Schreibtisch. Dann nämlich kommen Ihnen die anderen nicht näher. Das wollen sie nicht. Vor einer Ansteckung haben sie Angst. Also halten Sie sich die anderen vom Leibe. Und was herauskommt, sind Aggressionen. Sie husten den anderen etwas.

Das hätten Sie allerdings bereits vorher machen können, indem Sie den anderen endlich einmal ordentlich die Meinung sagen und zwar: „Ich habe genug von Euch allen in diesem Großraumbüro!“. Aber nein, wenn Sie richtig husten und, wenn dann das Feuer in Ihnen anfängt, mit Fieber. Dann haben Sie ein Argument. Dann müssen Sie ins Bett. Dann sagen dieselben zu Ihnen: „Geh doch nachhause und kurier dich aus“. Sogar der Chef sagt das zu Ihnen. Wenn Sie vorher gesagt hätten: „Lieber Herr Chef, ich habe eigentlich die Nase voll von Ihnen und dem ganzen Laden hier. Ich muss heim und einmal richtig ausspannen. Und daher gehe ich jetzt und lege mich eine Woche lang ins Bett. Und, wenn es mir dann wieder Freude macht in Ihrem Großraumbüro zu arbeiten, dann komme ich gerne wieder.“, wird Sie Ihr Chef rausschmeißen. Aber, wenn Sie verrotzt sind und im Büro Papiertaschentücher rund um sich liegen haben und Ihnen das Fieber und der Schweiß auf der Stirn stehen, kommt derselbe Chef und sagt: „Gehen Sie doch einmal drei Tage ins Bett!“ Und dann können Sie gehen.

Allerdings, es geht auch anders. Wer rechtzeitig erkennt, was fehlt – seien es Wärme,

Nähe oder Selbstfürsorge – kann aktiv gegensteuern. Ein Filmabend mit den Liebs-ten, Waldbaden oder das Umarmen eines Baumes können das Immunsystem stärken und das Herz wieder öffnen.

HEILUNG DURCH BEWUSSTSEIN UND HERZÖFFNUNG

„Krankheit ist der Schatten, der auftritt, wenn du dein Licht nicht lebst.“

„Die Heilung liegt im Lebensfluss und in der Liebe.“ – Dr. Ruediger Dahlke

Symptomdeutung ist kein Urteil, sondern eine Einladung zur Selbsterkenntnis. Sie führt zurück zur eigenen Mitte und ermöglicht einen neuen Umgang mit sich selbst und anderen. Wer hinhört, entdeckt in seinem Körper eine neue Stimme – die Stimme der Seele.

MEIN WEG – IHRE BEGLEITUNG

Ich bin Claudia Schilchegger. Vor 30 Jahren begegnete ich Dr. Ruediger Dahlke, dem

Begründer der Ganzheitlichen Gesundheitsberatung im deutschsprachigen Raum. Seine Lehren begleiten mich seither. Heute trage ich seine Botschaften weiter – verständlich, alltagstauglich und mit Herz. Seit Anfang 2025 begleite ich Menschen unter dem Titel „gesund-sein-geht“ auf ihrem Weg zu einem sinnerfüllten, gesundheitsorientierten Leben. Während viele über Ernährung und Bewegung sprechen, geht die ganzheitliche Gesundheitsberatung tiefer. Sie verändert Ihre Sicht auf Krankheit, Krisen und Alltag grundlegend. Denn wir haben keine Wahl: Wir müssen lernen, die Sprache des Körpers zu verstehen und bewusst zu handeln.

KONTAKTDATEN

Mag. Claudia Schilchegger
gesund-sein-geht

Am Alterbach 1

5023 Guggenthal

Telefon: 0664 / 303 9979

E-Mail: claudia.schilchegger@hotmail.com

Die Bio-Serie von Espara



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern



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

GREENPEACE



SMS*
„WAL“
an 0800 540 540

Meer zum Leben.

Schluss mit Ausbeuten,
Verschmutzen und Töten.

*Mit Ihrer kostenlosen SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern und verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120, 1050 Wien widerrufen werden.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.



greenpeace.at/wal

Tormentill

Die Blutwurz ist eine altbewährte Heilpflanze

Die Blutwurz (*Potentilla erecta*), auch als aufrechtes Fingerkraut, Tormentill, Rotwurz oder Dilledapp bezeichnet, ist eine krautige, zu den Rosengewächsen zählende, Pflanze, die aus einem kräftigen Rhizom wächst. Die Schnittfläche dieses Rhizoms läuft blutrot an. Es ist sehr gerbstoffreich und wird unter anderem auch zur Herstellung eines Likörs verwendet, der die Verdauung unterstützt.

Die Blutwurz ist ein sehr altes Heilmittel. Auch die Äbtissin Hildegard von Bingen erwähnte diese Pflanze. Das aufrechte Fingerkraut diente aber nicht nur als Heilpflanze, sondern wurde auch zum Färben von Stoffen verwendet. Im Jahr 2024 wurde Tormentill in Deutschland zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Das Rhizom der Heilpflanze wird im Herbst oder Frühjahr ausgegraben, getrocknet und zerkleinert. Sobald die Schnittfläche der Wurzel mit Sauerstoff in Kontakt kommt, färbt sie sich blutrot an. Auch die Tinktur oder ein Tee der getrockneten Wurzel färben sich stark rot. Diese Tatsache und die blutstillende Wirkung der Wurzel haben vermutlich dazu geführt, dass die Pflanze den Namen Blutwurz erhielt. Wirksame Inhaltsstoffe von Tormentill sind die **Tannine (Gerbstoffe)**, Flavonoide, Glykoside uvm. Blutwurz wirkt **stark zusammenziehend** (adstringierend) und **entzündungshemmend**. In Laborversuchen hat der Saft der Pflanze eine hemmende Wirkung auf Viren und

Bakterien gezeigt. Die blutstillende Wirkung von Tormentill wird schon seit dem Mittelalter geschätzt.

Tormentill wird sowohl innerlich als auch äußerlich empfohlen. Man verwendet Zubereitungen davon für Spülungen oder Pinselungen **bei entzündlichen Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut, bei Entzündungen des Zahnfleisches** und anderen Erkrankungen des Rachens. Durch die zusammenziehende Eigenschaft entsteht eine Schutzschicht auf dem entzündeten Zahnfleisch, was Schmerzen lindert und den Heilungsprozess unterstützt. Spülungen mit Blutwurz sind zudem hilfreich bei Hämorrhoiden und Verbrennungen. Adstringierend wirkende Pflanzen werden auch in der Behandlung von Durchfallerkrankungen empfohlen. Magenstärkung ist ein weiteres Einsatzgebiet.

Blutwurz ist allgemein gut verträglich. Nur in größeren Mengen kann sie, bei empfindlichen Personen, Magenbeschwerden bis hin zu Erbrechen hervorrufen.



© ihorvazdetsky - stock.adobe.com



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

Tormentill Compositum Alchem. Essenz

30 ml

Art-Nr: 7101953

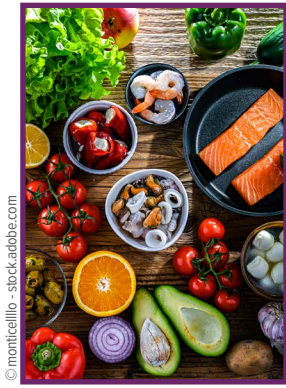
PZN (A): 6025389

PZN (D): 20339924

Destillate von Ratanhia, Ringelblume,
Löffelkraut, Tormentill, Myrrhe,
Kamille und Salbei.



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



Mediterrane Kost

Gutes Essen für die Augengesundheit

Die mediterrane Kost schmeckt nicht nur gut, sie kann auch das Fortschreiten altersbedingter Erkrankungen am Auge verlangsamen. Es kommt dabei nicht auf einzelne Produkte oder Speisen an, vielmehr ist es die Gesamtheit der gesunden Ernährungsbestandteile. Welche Lebensmittel dem Auge besonders zuträglich sind und wie sie das Auge schützen, ist hier zusammengefasst.

Altersbedingte Augenerkrankungen wie Maculadegeneration, grüner und grauer Star sowie die diabetischen Netzhautschäden sind sehr häufig. Regelmäßige Augenarztkontrollen ab 50+ sind daher wichtig, um frühzeitig gegensteuern zu können. Eine gute Ernährung kann nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Netzhaut (Retina) schützen. Vor allem mediterrane Kost ist hier hilfreich.

Die wichtigsten Bestandteile dieser Kost sind reichlich grünes Blattgemüse und sonstige Gemüsesorten, Obst, Fisch, Nüsse und wenig rotes Fleisch. Die Hauptfettquelle ist Olivenöl, das viele ungesättigte Fettsäuren liefert. Zudem enthält die mediterrane Kost wenig Kalorien.

Omega-3-Fettsäuren im **Fisch** tragen zur Reduktion des Risikos, an altersbedingter Maculadegeneration zu erkranken, bei. Eine dieser Fettsäuren, das **DHA**, unterstützt die nervale Reizweiterleitung und sorgt für den **Erhalt der Zellmembran-Integrität** in den

Sehzellen. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind auch Nüsse, die zudem wertvolles Zink und das antioxidative Vitamin E liefern. Das **Lycopin** in **Tomaten, Melonen** oder Karotten ist ein wichtiges **antioxidatives Carotinoid**. Antioxidative Vitalstoffe schützen die Körperzellen vor freien Radikalen und tragen somit auch zur Vorbeugung von Katarakt (grauem Star) bei. Auch **Olivenöl** enthält antioxidative Wirkstoffe wie **Polyphenole** und Vitamin E. Weitere wichtige Carotinoide der Netzhaut sind das **Lutein** und das **Zeaxanthin**. Sie spielen ebenfalls eine zentrale Rolle beim Schutz der Augengesundheit, insbesondere der Macula, der Stelle des schärfsten Sehens. Sie sind ein natürlicher Lichtschutz für die Netzhaut. Man findet diese Carotinoide vor allem in **grünem Blattgemüse** (Salate, Spinat, Brokkoli) und in bunten Gemüsen und Früchten (Paprika, Mais, Orangen, Avocado, Beeren).

Neben mediterraner Kost helfen auch Bewegung, Verzicht auf Nikotin und Alkohol sowie ein guter Sonnenschutz den Augen.



Espara

Heidelbeere

60 Kapseln

Art-Nr: 7400544

PZN (A): 2713655

PZN (D): 00394370



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

HWS-Syndrom

Was tun bei Beschwerden im Nacken

Unter dem Begriff HWS-Syndrom versteht man Schmerzen und Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule. Sie sind meist Folge von Verletzungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule und können vorübergehend oder dauerhaft sein. Je nachdem spricht man von akutem oder chronischem HWS-Syndrom. Bleiben die Beschwerden erhalten, so führen sie zu starken Einschränkungen der Lebensqualität.

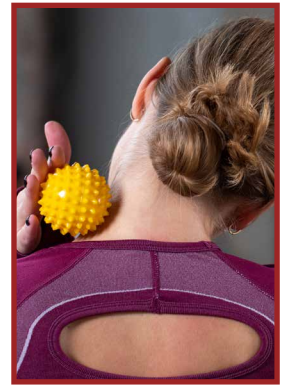
Ursachen für das HWS-Syndrom gibt es viele. Sie reichen von Wirbelblockaden (z. B. ausgelöst durch Zugluft), Unfallverletzungen (Schleudert trauma), körperlicher Überanstrengung, angeborenen Fehlstellungen, altersbedingtem Verschleiß (Arthrose), krankhaften Knochenneubildungen, Bandscheibenvorfällen bis hin zu krankhaften Entzündungsvorgängen (z. B. Rheuma) an der Wirbelsäule. In vielen Fällen sind Fehlhaltungen der Grund für schmerzhaft blockierte Gelenke und Schulterverspannungen. Ursächlich sind hier meist langes Sitzen am Computer oder am Steuer sowie falsches Liegen. Stress und psychische Probleme können ebenso ein HWS-Syndrom auslösen.

Symptome gibt es ebenso viele wie Ursachen. **Schmerzen im Nacken**, Muskelverspannungen und Funktionseinschränkungen bis hin zum „**steifen Hals**“ sind die häufigsten. Meist strahlen die Schmerzen in den Rücken, in die Schultern und teilweise sogar in die Arme und Hände aus. Sie können so stark sein, dass jede Bewegung unmöglich wird.

Weitere Symptome sind Kopfschmerzen, Benommenheit und Schwindel, Taubheitsgefühle, Kribbeln, Ameisenlaufen, Lähmungserscheinungen, Übelkeit, Kieferschmerzen, Schluckbeschwerden und Schlafstörungen.

Ein HWS-Syndrom kommt sehr häufig vor. Man geht davon aus, dass jährlich ein Viertel aller Erwachsenen darunter leidet. Bezogen auf die Lebenszeit scheint jeder zweite Mensch mindestens einmal in seinem Leben von Nackenschmerzen mit oder ohne steifem Hals, Frauen meist häufiger als Männer, betroffen zu sein.

Je nach Ursache und Ausprägung der Symptome werden mehrere **Behandlungsansätze miteinander kombiniert**. Zu den Therapieformen zählen: physikalische Therapien wie Wärmeanwendungen, manuelle Therapien, Massagen, Krankengymnastik und medikamentöse Schmerztherapie. Natürlich muss auch eine zugrundeliegende Grunderkrankung entsprechend therapiert werden. Bei einem Bandscheibenvorfall kann eine Operation notwendig sein.



© Виктория Попова - stock.adobe.com



© Microgen - stock.adobe.com

G'SUNDE INFO

Blutzuckerwerte

Tageslicht kann zur Besserung beitragen

Ein Forscherteam in Genf hat herausgefunden, dass Tageslicht den Blutzuckerspiegel von Menschen mit Typ 2 Diabetes stabilisieren kann. Eine Gruppe wurde mit Tageslicht durch große Fenster beleuchtet und die Resultate zeigten, dass sich **unter Tageslicht-Einfluss die Werte länger im Normbereich befanden** und weniger schwankten. Natürliches Licht fördert den Stoffwechsel. Wieder ein Grund mehr, sich Zeit für Bewegung im Freien zu nehmen, denn Bewegung hilft - zusätzlich zum Tageslicht.





Pflanzenkraft für die Gelenke



 Besuchen Sie uns
auf Facebook!

Espara GmbH

5020 Salzburg, AT • www.espara.com • office@espara.com