



Ausgabe 2/2026

BioBlick

Magazin für Ernährung und Gesundheit

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



Schwindel belastet den Alltag Ernährung unterstützt das Gleichgewicht

von Dr. Heidi Oberbichler • Seite 4

Schwindel belastet den Alltag

Wer unter Schwindel leidet, hat Probleme, sich im Alltag zurechtzufinden. Menschen mit Kreislauf- oder Blutdruckproblemen ist dieser Zustand gut bekannt, aber es gibt viele Ursachen für Schwindel. Gezielte Ernährung kann Linderung bringen.

THEMA

4



Magnesium

Der Mineralstoff Magnesium ist an fast jeder wichtigen Körperfunktion beteiligt.

AKTUELL

6



Fieber senken ja oder nein

Darüber scheiden sich die Geister. Es gibt keine allgemein gültige Antwort.

LEXIKON

8



HbA1c (Langzeit-Zucker)

Wird verwendet zur Diagnose und Verlaufskontrolle von Diabetes mellitus.

SERIE

9



Heilwirkung von Gewürzen

Gewürze sind mehr als nur Kochzutaten. Sie haben vielfältige Wirkungen.

AKTUELL

10



LEXIKON

12



Mucus nasi

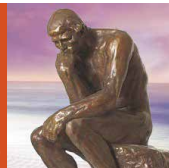
Bei Schnupfen einen Blick in das Taschentuch zu werfen, kann Hinweise darauf liefern, was im Körper gerade los ist. Farbe und Konsistenz des Nasenschleims sind nämlich je nach Krankheitserreger unterschiedlich ausgeprägt.

Gehirn-Jogging

Hier finden Sie 2 Labyrinth-Rätsel und 1 Fehlersuchbild zum Training Ihrer grauen Zellen.

G'SUNDES ECK

13



Shakshuka-Rezept

Das Rezept wurde dem Buch „Der Ballaststoff-Effekt“ (Südwest-Verlag) entnommen.

G'SUNDES ECK

14

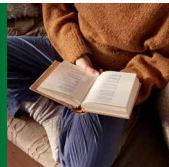


Wenn's draußen stürmt

Gerade in der dunklen, kalten Jahreszeit nimmt man sich wieder mehr Zeit zum Lesen.

BUCH-TIPPS

15



Digitale Hilfe & Aufklärung

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

WEB-TIPPS

16



30 Jahre Kindernothilfe Österreich

Was damals klein gestartet ist, hat sich seither zu etwas Großem entwickelt: Heute erreicht die Kindernothilfe Österreich gemeinsam im Kindernothilfe-Verbund mit Deutschland, Luxemburg und der Schweiz Hunderttausende Kinder in 33 Ländern weltweit.

SOZIALES

17



Der Elmorg-Weg

Frau Seidl zeigt in ihrem Gastbeitrag, was man unter dem „Elmorg-Weg“ verstehen kann.

GASTBEITRAG

18



Löffelkraut

Diese Heilpflanze zeichnet sich durch immunstärkende und entzündungshemmende Eigenschaften aus.

LEXIKON

21

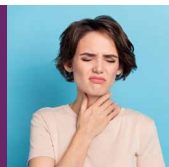


Heiserkeit

Halsentzündungen gibt's das ganze Jahr. Hier finden Sie ein paar Tipps für die Stimme.

AKTUELL

22



Klimawandel

Auch das psychische Wohlbefinden wird beeinflusst, man spricht von der sogenannten „Klimaangst“.

LEXIKON

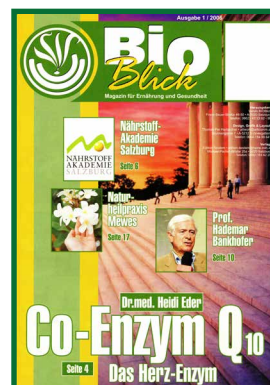
23



Liebe Leserschaft!

20 Jahre BioBlick

Wie schnell doch die Zeit vergeht! Unseren BioBlick, das Magazin für Ernährung und Gesundheit, gibt es nun tatsächlich **schon 20 JAHRE!** Manches hat sich verändert, wie zum Beispiel das Aussehen des Magazins, aber Vieles ist gleichgeblieben. Vor allem der Anspruch der Redaktion, für Sie Neuigkeiten und Interessantes zu Gesundheitsthemen zu sammeln und Ihnen im BioBlick zur Verfügung zu stellen.



EDITORIAL

Von Schwindel sind sehr viele Personen betroffen. Rund 30 % der Menschen erleiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal einen starken Schwindelanfall. Daher haben wir das Titelthema dieser Ausgabe dem Schwindel und der Möglichkeit der Besserung durch Vitamine, Mineralstoffe oder bestimmte Pflanzen gewidmet. Im Herbst und Winter nehmen Erkältungskrankheiten zu. Daher finden Sie hier Tipps bei Heiserkeit und wir sind der Frage nachgegangen, ob man das Fieber senken soll oder nicht. Im Laufe der Jahre haben wir immer wieder neue „Serien“ in das Magazin aufgenommen, wie zum Beispiel „Heimisches Superfood“ oder

„Komplementärmethoden“. Seit 1/2025 lautet unsere Serie „Laborwerte für Sie erklärt“; in der jetzigen Ausgabe geht es um den Langzeitzuckerwert: HbA1c. Wir hoffen, auch diesmal wieder interessante Themen für Sie zusammengetragen zu haben und wünschen Ihnen eine gute Herbst-Winter-Zeit und natürlich vor allem viel Gesundheit!

Wir freuen uns auf die nächsten 20 Jahre, 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.



Schwindel belastet den Alltag

Ernährung unterstützt das Gleichgewicht

Alles schwankt oder dreht sich. Die Knie zittern oder die Augen flimmern. Wer unter Schwindel leidet, hat Probleme, sich im Alltag zurechtzufinden. Menschen mit Kreislauf- oder Blutdruckproblemen ist dieser Zustand gut bekannt, aber es gibt viele Ursachen für Schwindel. Natürliche Mittel und gezielte Ernährung können Linderung bringen.

Schwindel selbst ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein **Symptom unterschiedlichster Erkrankungen**. Neben Kopfschmerzen gehört Schwindel zu den häufigsten neurologischen Beschwerden. Die Ursachen sind weit gefächert und reichen von Störungen des Innenohrs, über Herz-Kreislauf-Probleme (Durchblutungsstörungen, hoher oder niedriger Blutdruck), Nervenerkrankungen (Polyneuropathie, Parkinson, Multiple Sklerose), HWS-Syndrom, Stress, Depressionen bis hin zu Stoffwechselstörungen (Hypo- oder Hyperglykämie). Auch bestimmte Ernährungsgewohnheiten können Schwindel auslösen. Diesem Thema soll dieser Beitrag im Besonderen gewidmet sein.

Doch zuerst Allgemeines zum Schwindel. Schwindel ist eine **Störung des Gleichgewichtssinns**. Es kommt zu Unsicherheit beim Stehen oder Gehen, Drehgefühl, Orientierungslosigkeit und Benommenheit. Oft ist Schwindel verbunden mit Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen oder Ohrensausen. Das Gleichgewichtsorgan, auch

Vestibularapparat bezeichnet, befindet sich im **Innenohr**. Es dient, wie der Name schon sagt, gemeinsam mit den Augen und der Oberflächen- und Tiefensensibilität, der Erhaltung des Gleichgewichts. Es umfasst 3 Bogengänge mit Sinneszellen, die im 90°-Winkel zueinanderstehen und somit die Dimensionen des Raums erfassen. Die ebenfalls zum Gleichgewichtsorgan gehörenden Vorhofsäckchen dienen der Geschwindigkeits-Wahrnehmung.

ES GIBT VERSCHIEDENE SCHWINDELARTEN:

Drehschwindel: Diese Form tritt anfallsartig auf und kann wenige Sekunden bis Stunden andauern. Man hat das Gefühl, dass sich die Umgebung und der eigene Körper dreht, obwohl gar keine Bewegung stattfindet. Drehschwindel kommt vor bei Entzündungen des Gleichgewichtsnervs (Nervus vestibularis), der Signale vom Gleichgewichtsorgan zum Gehirn weiterleitet. Auch Durchblutungsstörungen und Migräne können einen Drehschwindel als Symptom haben.

Pflanzenkraft – in edelster Form

Espara



bezahlte Anzeige



erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

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

Lagerungsschwindel: Es handelt sich dabei um kurzfristige aber heftige Schwindelattacken, die durch bestimmte Kopfbewegungen ausgelöst werden. Im Gleichgewichtsorgan (den Vorhofsäckchen) befinden sich normalerweise winzige Kristalle (Otokonien). Lösen sich diese und gelangen in einen der flüssigkeitsgefüllten Bogengänge des Innenohrs, irritieren sie bei Kopfbewegungen die Sinneszellen. Das Gehirn erhält dadurch falsche Bewegungsinformationen.

Schwankschwindel: tritt oft aufgrund einer Verspannung der Muskulatur auf. Man fühlt sich unsicher beim Gehen und Stehen.

Psychogener Schwindel: dieser wird ausschließlich durch psychische Faktoren ausgelöst (Angst, Stress, Panikattacke) und ist meist mit erhöhter Herzfrequenz und Atemnot verbunden.

Visueller Schwindel: dieser tritt auf, wenn die Informationen, die das Gehirn von den Augen bekommt, nicht übereinstimmen mit den Informationen, die vom Gleichgewichtsorgan gemeldet werden.

ERNÄHRUNG FÜR DAS GLEICHGEWICHTS-SYSTEM

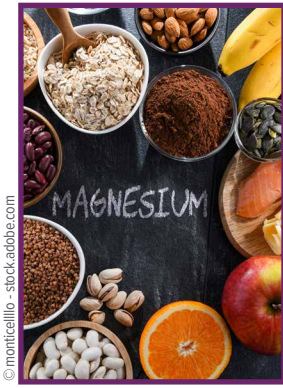
Ein Mangel an **Vitamin B12** kann allgemein zu Nervenstörungen und außerdem auch zu Störungen der Wahrnehmung im Gleichgewichtsorgan führen. Vitamin D, Magnesium und Eisen beeinflussen ebenso den Gleichgewichtssinn und das Gleichgewichtsorgan. Untersuchungen zeigen, dass ein **niedriger Magnesiumspiegel** mit einem erhöhten Risiko für Gleichgewichtsstörungen verbunden ist. Dies erklärt sich mit der Tatsache, dass Magnesium für die Entspannung nach der Muskelkontraktion sorgt und die Übertragung von Nervensignalen unterstützt. Ein Mangel an **Vitamin D** ist mit einer verringerten Muskelkraft, einem erhöhten Sturzrisiko sowie mit einem erleichterten Einwandern von Otokonien (Sinneskristalle) in das Gleichgewichtsorgan verbunden. Antioxidantien wie **Selen** oder **Vitamin E** können die vestibuläre Wahrnehmung stärken. Die **Blätter des**

Ginkgobaumes wirken durchblutungsfördernd und beugen somit altersbedingten Durchblutungsstörungen, die Schwindel auslösen können, vor. Zudem kann Ginkgo die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn stimulieren und somit auch mögliche Ursachen von Schwindel verhindern. **Ingwer** ist ein traditionelles Hausmittel. Er hilft durch seine durchblutungsfördernde und magenberuhigende Wirkung bei Schwindel, der mit Übelkeit einhergeht und wird vor allem bei schwindelbedingter Reisekrankheit empfohlen. **Rosmarin** kann bei Schwindel, der durch niedrigen Blutdruck (Hypotonie) verursacht wird, helfen. Die ätherischen Öle dieses Küchenkrauts regen den Kreislauf an und unterstützen die Kapillar-Durchblutung im Gehirn.

PRAKTISCHE TIPPS ZUR ABHILFE BZW. VORBEUGUNG EINER SCHWINDELATTACKE:

- Auf dem Rücken liegend die Beine hochlagern, damit die Durchblutung des Gehirns angeregt wird
- Bei Lagerungsschwindel können Lageübungen Erleichterung bringen (unter ärztlicher Anleitung erlernt, können sie eigenständig zu Hause durchgeführt werden)
- Bei stressbedingtem Schwindel ruhig atmen und damit das Nervensystem beruhigen
- Längeres Stehen vermeiden
- Nicht zu rasch aus dem Bett aufstehen, sich langsam bewegen und keine zu schnellen Kopfdrehungen ausführen
- Ausreichend Wasser trinken
- Histaminreiche Lebensmittel (reifer Käse, Rotwein, fermentierte Produkte) meiden, da diese ebenfalls Schwindel verursachen können

Da Schwindel auch ein Symptom von schwerwiegenden Krankheiten sein kann, sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen, vor allem dann, wenn Schwindel in Kombination mit starken Kopfschmerzen, Problemen beim Sprechen und Gehen, Hörverlust oder Tinnitus auftritt oder er Folge einer Kopfverletzung ist.



Magnesium

Ein Mineralstoff mit vielen Wirkungen

Magnesium ist ein leistungsstarker Mineralstoff, der an fast jeder wichtigen Körperfunktion beteiligt ist. Die Wirkung vieler Enzyme ist direkt oder indirekt von Magnesium abhängig. Magnesium spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten sowie bei der Zellteilung. Die Hälfte des im Körper vorhandenen Magnesiums wird im Knochen gespeichert.

Von besonderem Interesse ist die **Wirkung von Magnesium als natürlicher Kalzium-Antagonist**. Dadurch kommt es zu einer Senkung der Muskelkontraktion und des Gefäßtonus. Die Erregbarkeit des Herzmuskels und damit die Gefahr von Herz-Rhythmusstörungen wird reduziert. Der Sauerstoffverbrauch des Herzens sinkt und der Blutdruck ebenso. Doch nicht **nur die Funktionsfähigkeit von Herz und Kreislauf** ist auf eine ausreichende Magnesium-Versorgung angewiesen, sondern auch die Fettverbrennung, Energieproduktion, Knochenbildung und Blutzuckerregulierung brauchen diesen Mineralstoff. Magnesium hilft zudem bei der Bekämpfung von Depressionen sowie bei prämenstruellem Syndrom.

Magnesium **hemmt als Gegenspieler des Kalziums alle Erregungsvorgänge**. Daher ist Magnesium bei krampfartigen Kopfschmerzen (auch bei Migräne), Gefäßkrämpfen und Krämpfen innerer Organe wirksam. Menschen mit nervöser Erschöpfung, leichter Reizbarkeit und funktionellen Störungen an Herz, Kreislauf und vegetativem Nervensystem profitieren ebenso von Magnesium.

Magnesium gilt als Anti-Stress-Mineral. Unter Stress freigesetzte Hormone (z. B. Adrenalin, Cortison) führen zu einer Verschiebung von Magnesium vom intrazellulären in den extrazellulären Raum. Dies trägt dazu bei, dass vermehrt Magnesium mit dem Urin ausgeschieden wird, wodurch sich ein Magnesium-Mangel entwickelt. Der Magnesium-Mangel wiederum hat aber zur Folge, dass die stressassoziierten Hormone vermehrt ausgeschüttet werden. Ein Teufelskreis also. Daher ist es in stressigen Zeiten besonders wichtig,

sich ausreichend mit Magnesium zu versorgen.

Zu einem Magnesium-Mangel kann es aufgrund von Mangelerkrankungen (einseitige Ernährung, Magen-Darm-Erkrankungen, Schilddrüsen-Erkrankungen, Diabetes) oder bei erhöhtem Bedarf (Stress, Sport) kommen. Die Abklärung eines Magnesium-Mangels ist leider schwierig, da sich dieser Mineralstoff zu 98 % intrazellulär befindet. Eine Bestimmung in Blut oder Harn kann trotzdem vorgenommen werden, man muss jedoch bedenken, dass der Wert nur bedingt aussagekräftig ist. Besonders Frauen sind häufig von einem Magnesium-Mangel betroffen. Die typische **Magnesium-Mangel-Erscheinung sind Krämpfe**, besonders in den Waden. Weitere Magnesium-Mangel-Symptome sind Herzrhythmusstörungen und latente Tetanie. Aber auch Müdigkeit, Schlafstörungen, Muskelschwäche und viele andere Symptome können auf einen Magnesium-Mangel hinweisen.

Magnesium ist vor allem in grünen Pflanzen enthalten (als Baustein des Chlorophylls). Besonders reiche Magnesium-Lieferanten sind auch Kakao, Weizenkeime, Sojamehl, ungeschälter Reis, Tee und Nüsse.

DIE WICHTIGSTEN MAGNESIUM-WIRKUNGEN IM ÜBERBLICK:

- **Anti-Stress-Mineral:** Studien haben gezeigt, dass die Konzentration an Stresshormonen im Blut sinkt, wenn ein ausreichender Magnesiumspiegel vorhanden ist.
- **Muskelfunktion:** Magnesium reguliert die Muskelkontraktion und -dilatation (An- und Entspannung); bei Magnesium-Mangel kommt es zu Krämpfen.

- **Herzfunktion:** Magnesium senkt den Sauerstoffverbrauch und die Erregbarkeit des Herzmuskels (bessert dadurch Rhythmusstörungen). Auch der Blutdruck wird positiv beeinflusst.
- **Durchblutungsförderung:** Magnesium erweitert die Blutgefäße.
- **Enzymbestandteil:** Magnesium ist Bestandteil von mehr als 300 Enzymen.
- **Energieproduktion:** Magnesium hilft bei der Fettverbrennung.
- **Beeinflussung der Insulinwirkung**
- **Proteinsynthese**

In Nahrungsergänzungsmitteln kommen die unterschiedlichsten Magnesium-Verbindungen zum Einsatz. Sie unterscheiden sich meist in der Herkunft (organisch oder anorganisch), im Magnesiumgehalt des Rohstoffes und in der Bioverfügbarkeit. Die Löslichkeit ist unter anderem abhängig vom pH-Wert. Anorganische Rohstoffe sind eher im sauren Milieu löslich und organische in weniger saurer Umgebung. Eine Kombination von anorganischen und organischen Rohstoffen ist sinnvoll. Beispiele sind:

Magnesiumcarbonat: anorganischer Rohstoff; liefert sehr große Mengen an Magnesium; altbewährt und verlässlich

Magnesiumoxid: anorganischer Rohstoff; hat den höchsten Gehalt an Magnesium; auch altbewährt und verlässlich

Magnesiumcitrat: organischer Rohstoff; Magnesiumcitrat gilt als sehr gut

bioverfügbarer Mineralstoff

Trimagnesiumcitrat: organischer Rohstoff; Trimagnesiumcitrat hat eine etwas höhere Magnesiumkonzentration als Magnesiumcitrat

Magnesiumbisglycinat: organischer Rohstoff (Chelat der Aminosäure Glycin); hohe Bioverfügbarkeit, da es auch über Transportsysteme für Aminosäuren aufgenommen werden kann; aber niedriger Magnesiumgehalt; hat vor allem entspannende Wirkung

Magnesiumsuccinat: organischer Rohstoff; Magnesiumgehalt etwas besser als beim Bisglycinat; gute Bioverfügbarkeit; Succinat ist am Energiestoffwechsel beteiligt

Magnesiumcitratmalat: organischer Rohstoff; gute Löslichkeit und damit gute Bioverfügbarkeit; der Magnesiumgehalt ist eher niedrig; gute Verträglichkeit, da das Malat die laxierende Wirkung von Citrat abpuffert; Malat ist am Energiestoffwechsel beteiligt.

Werden kurzfristig hohe Magnesiumdosen, wie z. B. zur Abhilfe bei Krämpfen benötigt, dann kommen Rohstoffe zum Einsatz, die besonders hohe Gehalte an Magnesium liefern. Zur regelmäßigen Magnesiumversorgung sind keine hohen Dosen notwendig. Hier können die unterschiedlichsten Rohstoffe zur Anwendung kommen, damit die verschiedenen Bioverfügbarkeiten genutzt werden.



Espara

Magnesium Multi-7

60 Kapseln

Art-Nr: 7403460

PZN (A): 6147922

PZN (D): 20917344

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion von Muskeln, Nerven und Psyche sowie zur Elektrolytbalance bei.



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



© 球世 樹 - stock.adobe.com

Fieber senken ja oder nein

Darüber scheiden sich die Geister

Jeder, der schon einmal hohes Fieber hatte, weiß, wie unangenehm dieses Symptom eines grippalen Infektes ist und wie gerne man es loswerden möchte. Andererseits rückt immer mehr die Erkenntnis in den Vordergrund, dass das Fieber eine sehr nützliche Reaktion des Körpers im Rahmen der Abwehr der Krankheitserreger ist. Was also tun: Fieber senken ja oder nein?

Gleich vorweg: eine allgemein gültige Antwort gibt es leider nicht. Fieber ist eine Körperkerntemperatur, die über den Normwert von rund 37 Grad Celsius hinausgeht, wobei man zunächst von erhöhter Temperatur und erst bei 38,5 Grad und mehr von Fieber spricht. Die Werte sind allerdings je nach Messmethode (oral, axillär, rektal, im Ohr) unterschiedlich. Es handelt sich um keine eigenständige Erkrankung, sondern Fieber ist **eine wichtige und sinnvolle Abwehrreaktion unseres Immunsystems**, die meist durch Viren oder Bakterien ausgelöst wird. Ein bestimmter Bereich des Gehirns, der Hypothalamus, stellt dabei den inneren Sollwert höher, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Ausgelöst wird dieser Vorgang durch Botenstoffe (endogene Pyrogene), die von den **Immunzellen gebildet** werden, wenn sie auf Viren oder Bakterien treffen. Fieber ist ein zentraler Bestandteil der Immunantwort, der wiederum zur Ausschüttung von Botenstoffen führt. Damit werden weitere Immunzellen aktiviert, das Wachstum der Erreger gehemmt und die bakterizide Wirkung bestimmter Immunzellen gesteigert.

Andererseits gilt es zu bedenken, dass Fieber den Stoffwechsel belastet. Der Sauerstoffbedarf steigt und das Risiko für Krampfanfälle ebenso. Risikopatienten (Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen) haben eine erhöhte Gefahr der Dehydration. Daher ist ausreichende Flüssigkeitsaufnahme bei Grippe und grippalen Infekten, die mit Fieber einhergehen, so wichtig. Es gibt keine abschließend wissenschaftliche Klärung, ob Fieber gesenkt werden soll oder nicht. Fiebersenkung beeinflusst meist nur den Allgemeinzustand, nicht aber den Krankheitsverlauf. **Entscheidend** für den Einsatz von Antipyretika (= Fiebermittel), ist **in erster Linie der Gesundheitszustand**. Bei sehr hohem Fieber und Fieber in Kombination mit starken Schmerzen oder starker Erschöpfung wird man eher zu einem Fiebermittel greifen, als bei nur gering erhöhter Temperatur. Nichtmedikamentöse Maßnahmen können unterstützend angewendet werden wie z. B. lauwarme Wadenwickel. Diese sollte man aber nur bei warmen Extremitäten anwenden. Körperliche Schonung und viel Schlaf sind sehr wichtig.



Espara

Sternanis 60 Kapseln

Art-Nr: 7402487
PZN (A): 4495317
PZN (D): 12363647



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

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Laborwerte für Sie erklärt

HbA1c – der Langzeit-Zucker-Wert

Bei Verdacht auf Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) veranlasst der Arzt eine Bestimmung des HbA1c-Wertes. Dieser liefert einen Hinweis darüber, wie hoch der Blutzuckerwert durchschnittlich in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Man verwendet diesen Wert zur Abklärung der Diagnose sowie zur Verlaufskontrolle bei der Behandlung eines manifesten Diabetes mellitus.

Hb steht für Hämoglobin. Dabei handelt es sich um den Blutfarbstoff, der in den roten Blutkörperchen zu finden ist. Glucose (= Blutzucker) kann sich an das Hämoglobin anheften und man spricht dann von HbA1c (A bedeutet adultes Hämoglobin, also Blutfarbstoff von Erwachsenen). Jeder gesunde Mensch hat eine bestimmte Menge davon. Wird bei einer Blutabnahme ein erhöhter Nüchternblutzucker-Wert festgestellt, dann wird die Bestimmung des HbA1c-Wertes veranlasst, um die Verdachts-Diagnose Diabetes mellitus zu bestätigen. Dazu nimmt man etwas Blut, normalerweise aus der Armvene, ab und ein Labor ermittelt den Wert. Es gibt auch Messungen durch einen kleinen Stich in den Finger aus Kapillarblut. Mit Hilfe des HbA1c-Wertes kann nun ein Rückschluss auf die Höhe des Blutzuckerwertes der letzten 2-3 Monate geschlossen werden.

Die Grenzwerte sind wie folgt festgelegt:

Wert in % ausgedrückt: Ergebnis

bis 5,7: kein Diabetes mellitus

5,7 – 6,4: erhöhtes Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken

6,5 und höher: manifeste Diabetes mellitus

Zeigt der HbA1c-Wert ein erhöhtes Risiko an, wird der behandelnde Arzt vorerst Vorbeugemaßnahmen empfohlen. Dazu gehören mehr Bewegung, Gewichtsreduktion und Änderung der Ernährungsgewohnheiten. Dies allein reicht oft schon aus, um den Langzeitzucker-Wert in den Normbereich zu bringen. Eine Kontrolle des Wertes in 3 Monaten sollte dann zeigen, ob diese Maßnahmen von Erfolg gekrönt waren. Liegt der Wert über 6,4 und ein Diabetes mellitus wurde diagnostiziert, wird der Arzt die entsprechenden Medikamente verordnen.

Der HbA1c-Wert ist weniger anfällig für kurzfristige Schwankungen als der Nüchternblutzucker-Wert. Da Diabetes mellitus ein Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden, Nierenschäden oder Nervenkrankungen birgt, sind regelmäßige Kontrollen sinnvoll.



SERIE

© Henrik Dole - stock.adobe.com



Espara

Zimt Nopal

60 Kapseln

Art-Nr: 7400902

PZN (A): 2994192

PZN (D): 04225701

Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei und Chrom unterstützt die Erhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.



Besuchen Sie uns auf Facebook!

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



Gewürze sind mehr als Kochzutaten

Welche Heilwirkung haben Kümmel und Co

Gewürze und Kräuter sind in der modernen Küche das „Tüpfelchen auf dem i“, um den Speisen den besonderen Geschmack, sozusagen den letzten Schliff, zu verleihen. Doch nicht nur für leckere Speisen sind sie zuständig, denn sie können auch mit den unterschiedlichsten heilkräftigen Wirkungen aufwarten. Entzündungshemmung, Verdauungsförderung, Blähungshemmung – um nur einige davon zu nennen.

Gewürze berühren unsere Sinne in besonderem Maße. Alleine der Duft, den man beim Betreten der Küche wahrnimmt, kann schon ein Wohlgefühl hervorrufen. Da muss noch gar nichts verzehrt worden sein. Und wer schwelgt beim Geruch von Zimt nicht in manch weihnachtlichen Kindheitserinnerungen?

Obwohl Gewürze meist nur in kleinen Mengen konsumiert werden, liefern sie dennoch viele gesunde Substanzen. Schon seit Jahrtausenden verwenden die Menschen die Gewürze nicht nur zur Geschmacksverbesserung, sondern auch aufgrund ihrer gesundheitlichen Vorteile. Sie verbessern die Verdauung, wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Sie unterstützen unser Herz-Kreislauf-System und tragen zur Vorbeugung vieler Krankheiten bei. Daher sollte man beim Kochen nicht mit Kräutern und Gewürzen sparen, sondern sie vielmehr großzügig verwenden.

Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Kaum ein italienisches Gericht kommt ohne den pfeffrigen Geschmack von Basilikum aus. Basilikum hat **antibakterielle Eigenschaften**, wirkt entzündungshemmend und unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

Cayenne-Pfeffer (*Capsicum annuum*)

Unter Cayenne-Pfeffer versteht man ein Gewürz aus gemahlenen Chilischoten der Gattung Cayenne. Er bringt Schärfe in jede Speise. Verantwortlich dafür sind die sogenannten Capsaicinoide, die nicht nur scharf, sondern auch **schmerzstillend**, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd wirken.

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Verzehrt man Ingwer roh, spürt man seine Schärfe ganz besonders. Vermengt mit

anderen Zutaten in einer Speise verleiht er nicht nur etwas Schärfe, sondern auch ein klein wenig Bitterkeit und Süße. Ingwer hat enorm viele Wirkungen. Er hilft bei allen Arten von **Übelkeit**, wirkt schmerzlindernd bei Kopfschmerz und Migräne, stärkt das **Immunsystem**, wirkt antiviral und antibakteriell, regt die Bildung von Magensaft, Speichel und Galle an und hilft bei entzündlichen Prozessen. Ein Ingwertee sorgt für ein angenehmes Wärmegefühl von innen heraus.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Die frischen Blätter von Koriander schmecken zitrusartig-seifig und werden in der asiatischen, orientalischen sowie lateinamerikanischen Küche verwendet. Die warmwürzigen, milderer Samen und das Pulver passen ideal zu Brot, Gebäck, Currys und Schmorgerichten. Die Inhaltsstoffe der Samenkörner wirken sich besonders positiv auf die Verdauung aus, während das Kraut in der Naturheilkunde und Alternativmedizin in erster Linie zur **Ausleitung von Giftstoffen und Schwermetallen** eingesetzt wird.

Kurkuma (*Curcuma longa*)

Mit ihrem unverwechselbaren Geschmack ist die Kurkumawurzel Hauptbestandteil von Currygerichten. Kurkuma schmeckt leicht herb und bitter. Sie zeichnet sich durch **entzündungshemmende und verdauungsfördernde** Eigenschaften aus. Man empfiehlt die Gelbwurz, so ein anderer Name, bei Arthritis und Verdauungsstörungen.

Muskatnuss (*Myristica fragrans*)

In der Küche wird normalerweise die frisch geriebene Muskatnuss verwendet, da sich das Aroma leicht verflüchtigt. Sie kommt in Kartoffelgerichten, Suppen und Eintöpfen zum Einsatz, aber ebenso auch bei Kuchen

und Keksen. Die Muskatnuss hat **antimikrobielle und schmerzlindernde** Eigenschaften. Außerdem kann sie die **Leber zur Entgiftung** anspornen. Wie fast alle Gewürze wirkt sie natürlich auch bei alltäglichen Verdauungsproblemen.

Petersilie (*Petroselinum crispum*)

Der frische, säuerliche Geschmack der Petersilie harmonisiert gut mit Kartoffeln aber auch mit vielen anderen Speisen, wo sie am besten erst am Ende der Garzeit zugefügt wird, weil durchs Kochen der Geschmack verloren geht. Die Petersilie wird oft als Garnierung auf dem Teller verwendet. Man sollte sie aber nicht mit dem Teller abservieren lassen, sondern auch verzehren, denn die Petersilie ist eine reiche **Quelle an Vitaminen** (vor allem Vitamin C und K). Außerdem wirkt sie positiv auf das Herz-Kreislauf-System und hat **entwässernde** Eigenschaften.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Der an Kiefern erinnernde Geschmack von Rosmarin passt hervorragend zu Kartoffeln, aber auch zu vielen anderen Gerichten. Medizinisch wertvoll ist der Rosmarin aufgrund seiner durchblutungsfördernden und immunstärkenden Eigenschaften. Er **reguliert den Kreislauf**, vor allem bei niedrigem Blutdruck und wirkt herzstärkend und verdauungsfördernd.

Safran (*Crocus sativus*)

Safran ist nicht nur ein teures Gewürz, das den Gerichten eine besondere Note und goldgelbe Farbe verleiht, sondern auch ein hervorragendes Heilmittel. Er macht



© Yaroslav - stock.adobe.com

Menschen **widerstandsfähiger gegenüber Stress** und negativen Umwelteinflüssen. Sein positiver Effekt ist vermutlich auf eine Erhöhung des Serotoninspiegels zurückzuführen. Safran wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und schmerzlindernd sowie auch **antidepressiv**.

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Thymian schmeckt würzig-herb und leicht bitter. Er wird für mediterrane Speisen, in Suppen und Eintöpfen sowie für Hackbraten und Faschiertes verwendet. Thymian wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, antimikrobiell und wird auch bei **Husten** empfohlen, da er schleimlösende und bronchienerweiternde Eigenschaften hat.

Zimt (*Cinnamomum*)

Der Geschmack von Zimt ist einzigartig und mit nichts vergleichbar. Er kommt vor allem in Süßspeisen zum Einsatz und das ist auch ganz gut so, denn Zimt ist ein hervorragendes natürliches Mittel, **um erhöhte Blutzuckerwerte zu senken**. Zudem wirkt er auch blutfettsenkend und antiseptisch. Zimt kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und wirkt entzündungshemmend.



Espara
Bio

Curcuma BIO

60 Kapseln

Art-Nr: 7403057

PZN (A): 5461059

PZN (D): 17535260

**Mit Curcuma und Artischocke
aus kontrolliert biologischem Anbau**



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



Mucus nasi

Was sagt die Farbe des Nasenschleims aus

Das Wort Nasenschleim klingt vielleicht ekelig, aber keiner kommt aus ohne ihn, jeder hat und braucht ihn. Bei bestimmten Erkrankungen ist er sogar deutlich vermehrt. Bei Schnupfen einen Blick in das Taschentuch zu werfen, kann Hinweise darauf liefern, was im Körper gerade los ist. Farbe und Konsistenz sind nämlich je nach Krankheitserreger unterschiedlich ausgeprägt.

Eine Schleimhaut sondert, wie der Name ja schon vermuten lässt, Schleim ab. Die Schleimhäute unserer Nase daher Nasenschleim. Der lateinische Name Mucus klingt vielleicht weniger ekelig, aber wenn wir uns vor Augen halten, wie wichtig der Nasenschleim ist, dann empfinden wir ihn schon weniger unappetitlich. Der Mucus nasi hat die **Aufgabe, in der Nase Staubpartikel, Krankheitserreger und Allergene aus der Atemluft abzufangen**. Er enthält verschiedene Enzyme wie z. B. Lysozym oder Lactoferrin. Diese wirken antibakteriell und antiviral. So können die Krankheitserreger bereits vor Ort teils unschädlich gemacht werden. **Je nach Erkrankung variieren Menge und Farbe**. Der Blick ins Taschentuch ist fast so, als würde man dem Immunsystem bei der Arbeit zusehen. Folgende Farben sind möglich:

Durchsichtig: das Nasensekret besteht hier hauptsächlich aus Wasser, Proteinen, Salzen, Zellen. Es hält die Nase feucht und fängt Partikel ab. Dies ist die normale Farbe des Mucus nasi. Bei Allergien und in der frühen

Phase von Virusinfekten ist jedoch das Sekret deutlich vermehrt. Man spricht dann von Fließschnupfen. Auch scharfe Speisen können dazu führen, dass die Nase rinnt.

Weiß: zeigt eine beginnende Infektion an. Es kommt zu lokaler Entzündung und Schwellung der Nasenschleimhäute. Der Schleimfluss wird langsamer, dickt ein und die Nase ist „verstopft“.

Gelb: ein Zeichen, dass die Krankheitserreger „bekämpft“ werden. Die Entzündung lockt weiße Blutkörperchen an, die nach getaner Arbeit absterben und Enzyme freisetzen, was zu einer Gelbfärbung des Schleims führt. Dies ist der Fall bei vielen viralen Infekten (Erkältung, Grippe)

Grün: die Immunreaktion läuft verstärkt ab. Die Farbe kommt von dem Enzym Myeloperoxidase, das ebenfalls bestimmte weiße Blutkörperchen freisetzen. Es hat antibakterielle Wirkung. Grünliches Sekret kann daher auf eine bakterielle Infektion oder auch auf eine besonders starke Reaktion auf ein Virus zurückzuführen sein.



Espara

Nase-frei

60 Kapseln

Art-Nr: 7402876

PZN (A): 5226625

PZN (D): 16322941



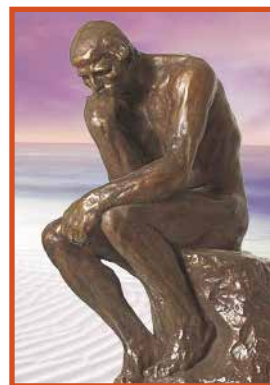
Espara GmbH • 5020 Salzburg, AT
Tel.: (+43) (662) 43 23 62 • www.espara.com

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Gehirn-Jogging

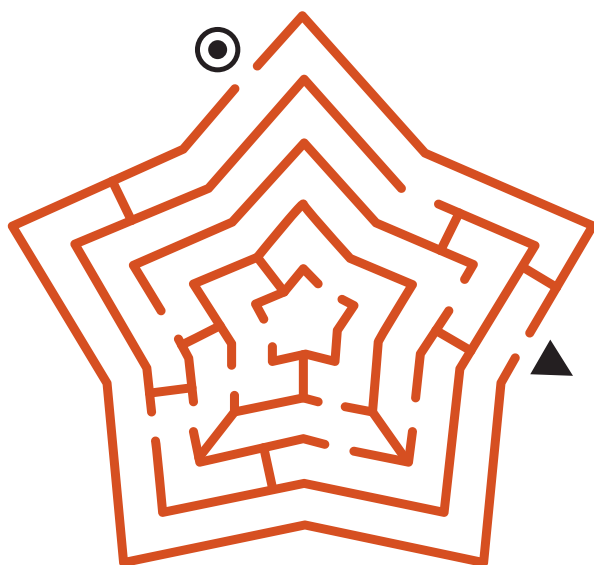
Unsere kleinen grauen Zellen spazieren führen

Diesmal haben wir als kleine Denksportaufgabe zwei Labyrinth-Rätsel 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.



Labyrinth-Rätsel

Finden Sie den richtigen Weg vom Startpunkt quer durch das verschlungene Gewirr bis zum Ziel. Passen Sie genau auf: Nur ein einziger Pfad führt Sie ohne Sackgassen und Umwege direkt ans Ziel!



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 **10 Fehler** eingeschlichen. Können Sie alle Abweichungen finden?





Shakshuka mit weißen Bohnen

Mit Vollkornbrot serviert ein sättigendes Abendessen

Dr. Maren Kemper zeigt in ihrem Buch „Der Ballaststoff-Effekt“, wie wichtig Ballaststoffe für unsere Gesundheit sind. Sie schützen das Herz, stabilisieren den Blutzucker, halten lange satt und sind Nahrung für unsere Darmbakterien. Im 2. Teil des Buches findet man viele tolle Rezepte, die zeigen, dass ballaststoffreich nicht nach Pflicht schmecken muss. Eines haben wir für Sie ausgewählt.

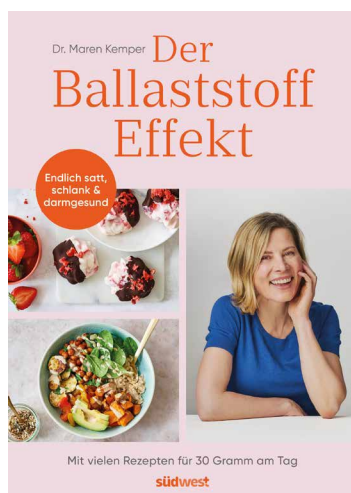
ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, abgezogen und fein gewürfelt, 3 Knoblauchzehen, abgezogen und gepresst, 1 rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, ½ TL gemahlener Koriander, 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g), 1 Glas weiße Bohnen (400 g), gut abgewaschen, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 4 Eier, frische Petersilie oder frischer Koriander

Zum Servieren: Vollkornbrot

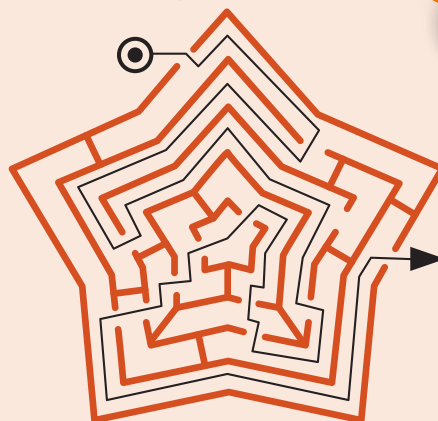
ZUBEREITUNG:

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel 3 Minuten darin andünsten. Knoblauch, Paprikastreifen, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie Koriander dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomaten einrühren, Bohnen dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Vier Mulden in die Sauce drücken, Eier hineingeben und zugedeckt 5 bis 7 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch leicht flüssig ist. Mit frischer Petersilie bestreut servieren. Vollkornbrot (auch dafür gibt's ein Rezept im Buch) dazu reichen.



Das Rezept wurde dem Buch „Der Ballaststoff-Effekt“, ISBN: 978-3-517-10493-5 (Südwest Verlag), mit freundlicher Genehmigung des Verlages entnommen.

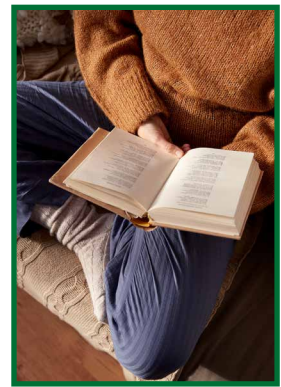
Auflösungen von Seite 13



Unsere Buchempfehlungen

Für Lesestunden, wenn's draußen stürmt

Sich gemütlich in eine Decke kuscheln, neben sich eine gute Tasse Kaffee oder Tee und ein Buch in der Hand, was gibt es Schöneres? Vielleicht auch noch eine Kerze mit gutem Duft angezündet und schon beginnt das Lesevergnügen. Gerade in der dunklen, kalten Jahreszeit nimmt man sich mehr Zeit fürs Lesen. 3 Bücher haben wir auch diesmal wieder für Sie ausgewählt.



Osteoporose – rechtzeitig erkennen und behandeln von Prof. Dr. med. Reiner Bartl

Der Leiter des Osteoporose-Zentrums am Dom in München, Prof. Dr. Reiner Bartl, zeigt, wie Betroffene und Präventionsbewusste ihre Knochengesundheit aktiv stärken können. Er beschreibt, wie sich die Erkrankung durch eine präzise Diagnostik früh erkennen lässt. Mit fundiertem Wissen aus Wissenschaft, Forschung und Praxis, alltagstauglichen Übungen und Ernährungsempfehlungen bietet er klare Strategien zur Vorbeugung. Für mehr Stabilität, Mobilität und Lebensfreude bis ins hohe Alter.

Südwest Verlag, ISBN 3517104388



Die Beckenbodenrevolution von Dr. med. Rieke Hermann, Katharina Charissé

Jede zweite Frau ist während oder nach ihrer Schwangerschaft von Beckenbodenproblemen betroffen. Häufig zeigt sich dies durch belastende Symptome wie Inkontinenz beim Niesen oder Heben, Einschränkungen beim Sport oder das unangenehme Gefühl eines Fremdkörpers in der Vagina. Die Autorinnen räumen in diesem Buch gründlich mit Halbwissen und Tabus auf. Mit effektiven Yoga-Übungen, Selbsttests, ganzheitlicher Unterstützung und bewegenden Erfahrungsberichten.

Südwest Verlag, ISBN 3517103861



Der Cortisol-Effekt von Marina Wright

Marina Wright ist eine funktionelle diagnostische Ernährungsberaterin. In ihrem Buch verhilft sie in einfachen Schritten zum stressresilienten Körper. Sie erklärt anschaulich, was die oft verwirrenden Symptome auslöst und mit Hilfe eines aufschlussreichen Selbsttests kann das eigene Risiko herausgefunden werden. Sie erklärt, welche Gewohnheiten helfen können, die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen, um zu mehr Ausgeglichenheit und damit auch mehr Lebensqualität zu gelangen.

Heyne Verlag, ISBN 3453607139



G'SUNDE INFO

Knies-Arthrose

Bewegung trotzdem wichtig



Arthrotische Veränderungen am Kniegelenk nehmen ab 40+ stetig zu. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mindern die Lebensqualität. Sanfte Formen der Bewegung helfen dabei, die Funktionalität zu erhalten. Untersuchungen haben ergeben, dass aerobes Training wie **Gehen, Schwimmen und Radfahren** bereits kurzfristig die Lebensqualität erhöhen, indem die Schmerzen abnehmen und die Gangleistung verbessert wird. Dies kann durch Kräftigungsübungen und neuro-motorische Übungen (Gleichgewicht, Koordination) noch verbessert werden.



Wissen online

Digitale Hilfe und Aufklärung

Die Web-Tipps haben wir, passend zum Titelthema, dem „Schwindel“ gewidmet. Schwindel und Gleichgewichtsstörungen gehören neben Kopf- und Rückenschmerzen zu den am häufigsten genannten Beschwerdebildern in einer Hausarztpraxis. Schwindel verunsichert davon Betroffene sehr. Die nachfolgenden Seiten können helfen, sich besser damit zurechtzufinden.



Umfangreiche Informationen zum Thema Schwindel

Der deutsche Berufsverband für Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V. hat eine sehr informative Seite im „World Wide Web“: die HNO-Ärzte im Netz. Dort findet man Hilfreiches zu allen HNO-Problemen, auch zum Thema Schwindel wird man fündig. Ursachen, Formen, Untersuchungen uvm.

www.hno-aerzte-im-netz.de/krankheiten/schwindel/was-loest-schwindel-aus.html



Training des Gleichgewichtsorgans

Schwindel kann die verschiedensten Ursachen haben. Daher ist die Therapie auch niemals eine Universalbehandlung. Die Therapie mit Medikamenten kann allerdings sehr gut mit Übungen für das Gleichgewichtsorgan ergänzt werden. Auf dieser Seite der HNO Biberach finden sie Anleitungen.

www.hno-biberach.de/services/schwindeluebungen



Was ist Schwindel?

Auch auf der Seite der Neurologen und Psychiater im Netz werden von Schwindel betroffene Personen fündig. Es gibt allgemeine Infos zu den Ursachen, zum Gleichgewichtssinn und zum Krankheitsbild. Und man findet Erläuterungen zu den einzelnen Schwindelformen sowie auch Informationen zur Prävention und Therapie.

www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/schwindel



G'SUNDE INFO

Vitamin C bei Erkältungskrankheiten

Neue Studie bringt Licht in jahrzehntelange Diskussion



Immer wieder wird diskutiert, ob Vitamin C die Dauer von Erkältungskrankheiten verkürzt oder nicht. Eine aktuelle Studie hat nun ergeben, dass dies nicht direkt der Fall ist. Auf alle Fälle wird aber die Schwere der klinischen Symptome messbar gelindert, vor allem bei Personen, die stärker belastet oder exponiert sind. Dadurch kann sich trotzdem eine Reduktion von Arbeits- oder Schulausfall ergeben. Somit ist **Vitamin C auch weiterhin bei Erkältungskrankheiten indiziert.**

30 Jahre Kindernothilfe Österreich

Geschichten, die Hoffnung schenken – und ein Kochbuch, das verbindet

„Wenn die Kindernothilfe ein Gewürz wäre, wäre sie Knoblauch: unverzichtbar, überall präsent und mit einem Geschmack, der Leben verändert.“ Mit diesem Bild beschreibt die Sozialarbeiterin Rosa Núñez Bravo die Arbeit der Kindernothilfe Österreich. Im Armenviertel Agüita de la Perdiz in der chilenischen Küstenstadt Concepción begleitet sie täglich Kleinkinder und ihre Familien. „Hier verwandeln wir Realität in Möglichkeiten.“

Vor 30 Jahren wurde der Verein Kindernothilfe Österreich gegründet. Was damals klein gestartet ist, hat sich seither zu etwas Großem entwickelt: Heute erreicht die Kindernothilfe Österreich gemeinsam im Kindernothilfe-Verbund mit Deutschland, Luxemburg und der Schweiz Hunderttausende Kinder in 33 Ländern weltweit. Unterstützt werden Straßenkinder, Kinder mit Behinderungen, Mädchen und Buben in extremer Armut, Kinderarbeiter, Aidsweisen oder Jugendliche ohne Zugang zu Bildung – Kinder, denen ohne Hilfe oft jede Perspektive fehlen würde.



Dabei geht es um weit mehr als akute Nothilfe. „Wir stärken Kinder und Jugendliche nachhaltig – durch Bildung, Gesundheitsvorsorge, Schutz vor Ausbeutung und Gewalt“, sagt Geschäftsführer Gottfried Mernyi. „Und wir begleiten Kinder, die aus dem Schulsystem herausfallen, und schaffen neue Perspektiven“, ergänzt Vorstandsvorsitzender Robert Fenz, der die Kindernothilfe Österreich 1996 mitbegründete. Für Fenz sind es vor allem die persönlichen Erfolgsgeschichten, die den Einsatz der vergangenen 30 Jahre greifbar machen: „Es ist etwas Besonderes zu sehen, wenn aus Kindern, die kaum Zukunftsperspektiven

hatten, selbstbewusste Erwachsene werden.“ Jede einzelne Geschichte zeige, dass langfristige Hilfe wirkt.



Genau diese Geschichten erzählt auch das anlässlich des 30-jährigen Jubiläums entstandene Kochbuch der Kindernothilfe: In „*Zutaten für eine bessere Welt. Kochen verbindet*.“ nehmen Mitarbeitende, Mütter oder Patenkinder aus Projekten der Kindernothilfe die Leserinnen und Leser mit auf eine kulinarische Reise. Entstanden ist dabei weit mehr als eine Rezeptsammlung: Das Buch eröffnet Einblicke in Lebenswelten rund um den Globus und zeigt, wie Essen Menschen über Grenzen hinweg verbindet. „Dieses Buch erzählt von Engagement, kultureller Vielfalt und von Hoffnung, die wächst, wenn wir gemeinsam handeln“, so Robert Fenz. Zu bestellen ist das Kochbuch unter www.kindernothilfe.at/kochbuch

Kontaktdaten:

Kindernothilfe Österreich

Adresse: Dorotheergasse 18, 1010 Wien

Telefon: +43 – 1- 513 93 30-0

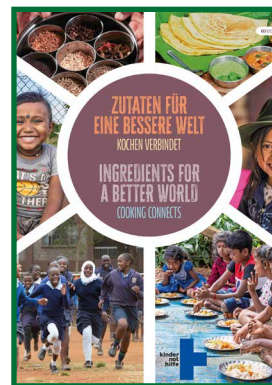
Email: info@kindernothilfe.at

Website: www.kindernothilfe.at

Spendenkonto Erste Bank:

IBAN: AT14 2011 1310 0280 3031

BIC: GIBAATWW





© Christine Seidl

Der Elmorg-Weg

Ein Beitrag von Frau Christine Seidl

Mit Hilfe der ELMORG-Analyse, die ausgeschriebenen Elemente-Meridian-Organ-Geburtsdaten-Analyse bedeutet, ist man in der Lage, die wahre Ursache hinter seinen Beschwerden zu erkennen. Außerdem findet man über die 5 Weisheiten der Wahrhaftigkeit seinen einzigartigen Zugang zu sich und der geistigen Welt. Diese Weisheiten sind auch ein Teil von ELMORG und in erster Linie in der Geburtszeit zu finden.

Schon früh wollte ich alles über mein wahres Sein erfahren, was mich ausmacht und warum ich hier auf Erden bin. Mein Geburtsdatum und generell Zahlen faszinierten mich auf eine besondere Weise. Als ich mich schließlich 2016 als Heilmasseurin selbstständig machte und Menschen mit Beschwerden aller Art zu mir kamen, fiel mir eines immer auf: Der Mensch kommt meist jedes Jahr mit dem gleichen Leiden. Klar, es bessert sich nach jeder Behandlung. Dennoch taucht es meist nach einiger Zeit wieder auf.

Dies fing an, mich zu beschäftigen, und eine Frage drängte sich mir auf: „Warum kommt ein Mensch jedes Jahr mit den gleichen Symptomen – wie zum Beispiel einem LWS-Syndrom – zu mir, und welche Ursache steckt wirklich dahinter?“

Doch erst als zwei Patientinnen mit fast identischen Geburtsdaten und nahezu den gleichen Beschwerden in meine Praxis kamen, wurde mein Interesse wirklich geweckt. Ich begann zu forschen. Konnte es

wirklich einen Zusammenhang zwischen den Symptomen, den Ursachen und dem Geburtsdatum geben?

So fing ich an, im Internet zu recherchieren, doch ohne Antworten. Auch andere Methoden, wie z. B. die Numerologie, halfen mir in diesem Zusammenhang nicht wirklich weiter. Da entdeckte ich, dass in den 5 Elementen und dem Tiroler Zahlenrad die gleichen Farben enthalten waren. So kam ich schließlich über die TCM zu den Organen und den Meridianen, die auch eine besondere Rolle darin spielten. Alles stand in einem Zusammenhang miteinander. Nach und nach entwickelte ich in den folgenden Jahren über die Geburtsdaten den ELMORG-Weg und schließlich eine Analyse dazu.

Die **Elemente-Meridian-Organ-Geburtsdaten-Analyse** hilft, die wahre Ursache hinter seinen Beschwerden zu erkennen. Der **ELMORG-Weg** ist kein starres System, sondern ein lebendiger Weg, der Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Mit seiner Hilfe findet man die Antworten in sich selbst.



© by studio - stock.adobe.com

G'SUNDE INFO

Diabetes-Therapie

Auf Vitamin B12 achten

Ein häufig verwendetes Antidiabetikum, Metformin, kann einen Vitamin B12-Mangel verursachen, indem die Aufnahme im Darm verringert wird. Ähnlich verhält es sich mit Magenschoner (Protonenpumpenhemmer). Bei einer langfristigen Therapie ist es daher ratsam, **regelmäßig den Vitamin B12-Spiegel kontrollieren** zu lassen, um gegebenenfalls mit Vitamin B12-Präparaten entgegenzuwirken. Müdigkeit und Erschöpfung können die ersten Symptome einer Mangelversorgung sein. Auch Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.



Dazu ist es wichtig, dass man den Weg von außen nach innen geht, und ELMORG kann dabei unterstützen.

Seit September letzten Jahres arbeite ich nun als Spezialistin für körperliches Bewusstsein und mit dem ELMORG-Weg. Außerdem habe ich als Autorin einen Ratgeber geschrieben.

Mit diesem Buch:

„Lebe! Du bist alles, was du brauchst! Erkenne dich selbst mit Hilfe der ELMORG-Analyse.“

ist man in der Lage, sich selbst zu helfen und sich ganzheitlich zu verstehen.

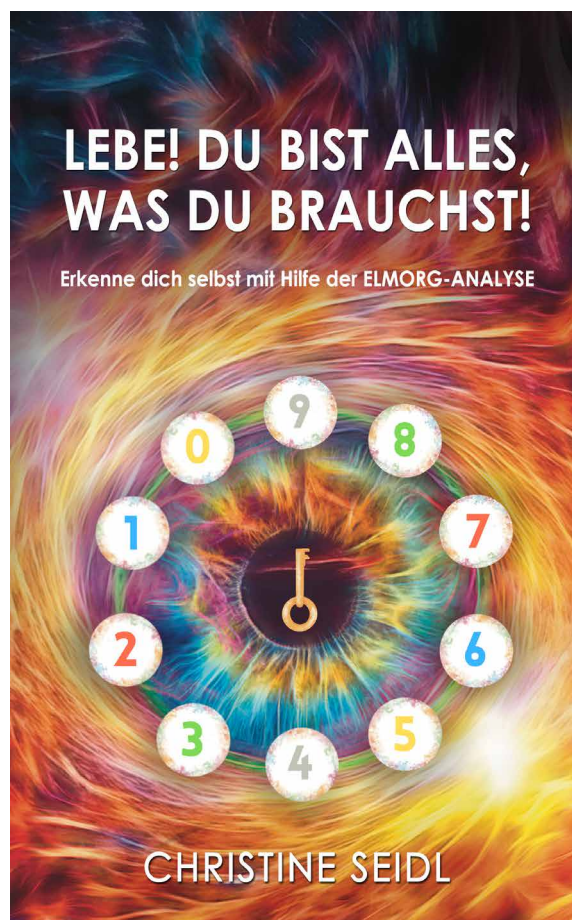
Bei Interesse an einer ELMORG-Analyse oder an meinen Büchern:

Mentaphys

Christine Seidl

Telefon: 0043/664/2510933

Website: www.mentaphys.at



Alchemistische ESSENZEN *Espara*

46 Pflanzenkompositionen für Körper, Seele und Geist





3 million smiles
Mary's Meals ernährt an jedem Schultag 3 Millionen Kinder

NAHRUNG UND BILDUNG GEBEN HOFFNUNG

UNSERE VISION IST, DASS JEDES KIND EINE TÄGLICHE MAHLZEIT IN DER SCHULE ERHÄLT UND DASS JENE, DIE MEHR HABEN ALS SIE BENÖTIGEN, MIT JENEN TEILEN, DENEN DAS NÖTIGSTE ZUM LEBEN FEHLT.

Mary's Meals stellt Kindern in ärmsten Ländern der Welt tägliche Schulmahlzeiten bereit. Für viele Kinder ist dies das einzige Essen am Tag. „Das ist der Grund, warum wir in die Schule gehen, denn zu Hause haben wir nichts zu essen“, berichtet die 12-jährige Aping aus dem Südsudan.

Das Schulernährungs-Programm von Mary's Meals begann im Jahr 2002 in Malawi mit 200 Kindern. Heute ernährt Mary's Meals mithilfe vieler Unterstützer täglich mehr als 3 Millionen Kinder in 5.084 Schulen in 16 der ärmsten Länder der Welt.

Nahrung und Bildung gelten heute als Schlüssel, um der Spirale von Armut und Hunger im weiteren Leben zu entkommen. Ein Kind zu ernähren kostet 11 Cent pro Mahlzeit, das sind 22 Euro für ein ganzes Schuljahr!



MARY'S MEALS - SCHULERNÄHRUNG FÜR HUNGERNDE KINDER

ZVR. 815375485 • Absetzbarkeit. SO 2488 • Tel. 0043 664 88933572 • eMail. buero@marysmeals.at

Instagram. @marysmeals.at • Facebook. Mary's Meals Österreich • BlueSky. @marysmealsat.bsky.social



MARYSMEALS.AT

Löffelkraut

Eine vergessene Pflanze mit vielen Wirkungen

Das echte Löffelkraut (lat. *Cochlearia officinalis*) gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Trivialnamen sind auch Bitterkresse, Skorbutkraut oder Löffelblättchen. Der Name rührt von den löffelartigen Grundblättern dieser Heilpflanze her, die sich vor allem durch immunstärkende, entzündungshemmende und blutreinigende Eigenschaften auszeichnen.

Das Löffelkraut ist eine nahezu in Vergessenheit geratene Heilpflanze, obwohl sie früher zum Grundstock der Apotheker gehörte. Die zwei- bis mehrjährige bis zu 30 m hohe Pflanze hat weiße, wohlriechende Blüten. Löffelkraut blüht von April bis in den Sommer hinein, teils bis September. Vor allem die **Grundblätter haben eine löffelähnliche Form**. Man finde Löffelkraut in vielen Ländern Europas. Das klassische *Cochlearia officinalis* ist an Küsten und salzhaltige Böden angepasst und daher wächst es wild primär an Meeresküsten. Aber auch an Sümpfen, Bächen und Quellen ist es anzutreffen und es gibt mehrere Unterarten.

Der Name Skorbutkraut deutet bereits darauf hin, dass die Pflanze in früheren Zeiten gegen Vitamin C-Mangel eingesetzt wurde. Sehr zu Recht, denn sie hat einen hohen Gehalt an diesem Vitamin. Löffelkraut wurde dazu eingesalzen und fässerweise mit auf Seereisen genommen. Neben Vitaminen liefert die Pflanze auch Senfölglykoside, Bitterstoffe, Mineralstoffe, ätherische Öle und vieles mehr.



© iRedding01 - stock.adobe.com

Löffelkraut hat viele Einsatzgebiete. Aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe wirkt es **immunstärkend, stoffwechselanregend, entzündungshemmend, leicht antibakteriell, blutreinigend und harntreibend**.

Löffelkraut kann man sehr einfach im eigenen Garten oder im Topf auf dem Balkon anbauen. Die Pflanze ist zweijährig und absolut winterhart. Der Geschmack erinnert an Kresse und man kann die Blätter in Salaten, Pesto, Kräuteraufstrich und Smoothies verwenden.

Wichtige Einsatzgebiete sind:

- Stimulierung und Festigung des Zahnfleisches
- Entzündungshemmung und Blutstillung im Mund- und Rachenraum
- Frühjahrsmüdigkeit und Ermüdung nach großen Anstrengungen
- Gicht und Rheuma
- Blasen- und Prostataleiden
- Immunstärkung
- Ekzeme
- Schwindel und Übelkeit



bezahlte Anzeige

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Espara

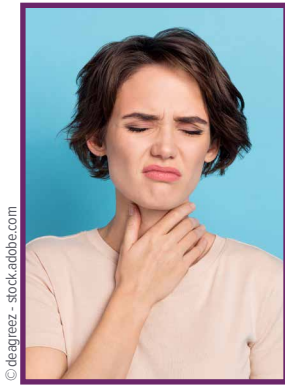
Tormentill Compositum Alchem. Essenz 30 ml

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



Heiserkeit

Tipps für die Stimme

Wer kennt das nicht: der Hals kratzt und schmerzt und die Stimme wird zunehmend brüchig und versagt schließlich ganz. Erst dann wird uns bewusst, wie wichtig sie, die Stimme, für den Alltag ist. Halsentzündungen sind in der kalten Jahreszeit besonders häufig, kommen aber das ganze Jahr hindurch vor, denn auch ohne Erkältungsviren kann es zu Heiserkeit kommen. Sänger können ein Lied davon singen.

Unsere Stimme ist eine treue Begleiterin und so individuell wie ein Fingerabdruck. Wenn die **Stimmlippen nicht mehr frei schwingen können**, dann kommt es zu Heiserkeit. Häufigste Auslöser sind Erkältungsviren, die zu einem Anschwellen der Schleimhäute führen. Durch Überlastung der Stimme (Sänger, Lehrer) kann es ebenfalls zu einem Anschwellen kommen, verursacht durch mechanische Reibung. Zudem trocknet der hohe Luftstrom beim Sprechen die feucht gehaltene Kehlkopfschleimhaut aus, was den Schutzfilm verringert.

Folgende **Tipps** können dafür sorgen, dass die Stimme schnell wiederkommt oder erst gar nicht verschwindet:

Schleimhäute befeuchten: Feuchtigkeit ist der Schlüssel zur schnellen Linderung. Ein feuchtes Raumklima (feuchte Tücher über die Heizung hängen) und viel trinken sorgen dafür, dass sich die gereizten Schleimhäute wieder regenerieren.

Reizfaktoren ausschalten: Wer heiser ist, sollte so wenig wie möglich reden und schon gar nicht flüstern, denn flüstern strengt die Stimmbänder noch mehr an. Zudem sollte man auf heiße und sehr kalte Speisen und Getränke sowie auf scharfe Speisen verzichten.

Heilpflanzen: Die **Wegrauke (Sisymbrium officinale)** wird als Sängerkraut bezeichnet, weil sie bei Stimmbandentzündungen und -reizungen eingesetzt wird. Das Gurgeln mit **Salbeitee** ist hilfreich, um den Reiz im Hals und Rachen zu lindern. Mit einer Inhalation (am besten mit Kamillentee, dem etwas Kochsalz zugefügt wird), kann man sogar die Stimmlippen erreichen. Auch **Spitzwegerich** wird bei Heiserkeit empfohlen.

Wickel: Ein Zwiebel-Topfen-Wickel wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Dazu bestreicht man ein dünnes Baumwolltuch mit einer zentimeterdicken Topfenschicht und legt Zwiebelscheiben darauf. Den Wickel kurz auf der Heizung erwärmen und um den Hals legen.



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

Klimawandel

Welche Auswirkungen hat er auf die Psyche

Extreme Hitze, Unwetter, Waldbrände und ungewisse Zukunftsaussichten. So manch einer leidet unter der Klimakrise. Das psychische Wohlbefinden wird durch die ständigen Negativmeldungen beeinflusst und man spricht von der sogenannten „Klimaangst“. Experten fassen unter diesem Begriff alle seelischen Belastungen zusammen, die sich durch Umweltveränderungen ergeben.

Es lässt sich nicht leugnen! Die Natur ist im Wandel begriffen! Die gewohnte Pflanzen- und Tierwelt wird sich verändern und man muss immer mehr mit extremen Wetterereignissen rechnen. Hitze, Stürme, Starkregen mit Überschwemmungen sind im Zunehmen. Dies hat natürlich weitreichende Auswirkungen. Der heurige Sommer hat gezeigt, dass anhaltende Hitze und ausbleibende nächtliche Abkühlung Schlafqualität und -quantität beeinträchtigen, wodurch in weiterer Folge Konzentrationsfähigkeit und Arbeitsleistung sinken können. Negative Emotionen wie Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit und Verzweiflung nehmen zu. Klimaangst ist der Fachbegriff für alle psychischen Belastungen, die mit dem Klima im Zusammenhang stehen. Junge Menschen sind davon häufiger betroffen als ältere. Klimaangst wird derzeit nicht als psychische Erkrankung eingestuft. Man sieht in ihr eine natürliche Reaktion auf eine mögliche Bedrohungslage. Bleibt die Angst auf einem kontrollierbaren Level, dann kann sie sogar positive Effekte hervorrufen, indem davon Betroffene

sich klimafreundlicher verhalten.

Damit sich aus der Angst kein manifestes Krankheitsbild entwickelt, gibt es Tipps zum gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen: die Gefühle wertschätzen und mit anderen teilen, sich auf eigene Bewältigungsstrategien rückbesinnen, sich mit anderen zusammentun (**gemeinschaftliches Engagement bewirkt nicht nur viel, sondern stärkt auch die Resilienz**), sich informieren und weiterbilden (Wissen hilft, wirksame Möglichkeiten zu finden und entsprechend zu handeln), die Grenze aber auch das Potential der eigenen Einflussmöglichkeiten anerkennen, regelmäßig Achtsamkeit praktizieren (das Konzentrieren auf das Hier und Jetzt sorgt für Ruhe und Entspannung und hilft aus negativen Gedankenspiralen heraus) und zu guter Letzt das Pflegen einer zuversichtlichen Grundhaltung. Führt die Klimaangst zu massiven Symptomen wie Appetitverlust, Schlaflosigkeit und Panikattacken, kann eine Depression oder Angststörung dahinterstecken. Hier ist professionelle Unterstützung unbedingt notwendig.



© by studio - stock.adobe.com



© Krakenimages.com - stock.adobe.com

G'SUNDE INFO

Zahnverlust

Das Risiko für Gewichtszunahme im Alter wird erhöht

Es wurde kürzlich nachgewiesen, dass Zahnverlust im Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme steht. Besonders deutlich zeigte sich dieser Effekt im Seitenzahnbereich. Die Autoren der Studie geben als mögliche Erklärung eine **verminderte Kaufunktion** an. Dadurch wird die Lebensmittelauswahl beeinflusst, was zur Konsumation von mehr weicheren, stärker verarbeiteten und **energiedichten Lebensmitteln** führt. Eine direkte Analyse des Ernährungsverhaltens muss in weiteren Untersuchungen erfolgen.



Weil Schokolade glücklich macht

Espara



Die B-Vitamine 1, 3, 6, 7, 9 und 12 tragen zur
normalen psychischen Funktion bei.

erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

Griffonia-Kakao

60 Kapseln

Art-Nr: 7403392

PZN (A): 5956393

PZN (D): 19918485

Espara GmbH

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