

Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE
WINTER

2018

MAGAZIN

03

Fasten – ein
Jungbrunnen

08

Tier & Mensch:
Ziemlich
beste Freunde

13

Eat to live!
Über moderne
Ernährung

22

Gelenke –
Schlüssel für
Beweglichkeit

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

Verein „Natur heilt -
Netzwerk für Kooperation
mit und für Natur“
A-8382 Mogersdorf 152
+43 3325 369 79
info@natur-heilt.at
www.natur-heilt.at
UID: ATU73096026
ZVR: 043686554

Redaktion:

Dr. med. Michael Ehrenberger
Barbara Klettner
Mag.^a Ines Siegl
Susanne Kohl
Gudrun Habersetzer
Nikki-Carina Merz

Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

Lektorat:

Textfein, Oberwart

Fotos:

Natur heilt, pixabay.com, iStock,
beigestellt

Satz- und Druckfehler
vorbehalten.

Hinweis: Es ist unser Anspruch
mit dieser Ausgabe von „Natur
heilt“ bereichernde Perspektiven
mit Ihnen zu teilen und einen dif-
ferenzierten Diskurs anzuregen.
Bitte recherchieren Sie auch für
sich selbst weiter.

Inhalt

Fasten – ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele	03
Tier & Mensch: Ziemlich beste Freunde	08
Die Gärten von AN-ALAPANKA-MA®	12
Eat to live! Wie die moderne Ernährung unser Leben beeinflusst.....	13
Gelenke – Schlüsselstellung für Beweglichkeit	22
Wie wird das Herz so selig im Wald	25
Curcuma – Wunderheilmittel aus der Küche?.....	30
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse.....	32
Buchempfehlungen	34



Offizieller Sponsoring-Partner:



Vivus Natura GmbH
A-8382 Mogersdorf 152
+43 3325 369 79
office@vivus-natura.eu
www.vivus-natura.eu



Fasten – ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Wir leben, zumindest in den westlichen Industriestaaten, in einer Zeit des Überflusses. Für viele von uns ist es ganz normal, jederzeit Zugang zu verschiedenen Speisen zu haben, durch die modernen Medien werden wir mit Informationen überhäuft und Sport betreiben wir am liebsten sitzend vor dem Fernseher. Wie es Konrad Lorenz einmal ausdrückte, sind wir Meister der „Unlustintoleranz“ geworden. Wir bezahlen dafür aber einen hohen Preis, konkret gesagt, wir bezahlen mit einer Zunahme der chronischen Krankheiten und einem Schwinden der allgemeinen Gesundheit.

Wir können es drehen und wenden wie wir wollen, wir können auch mit dem Kopf gegen die Wand laufen oder versuchen unter einem Regenbogen durchzugehen, es bleibt wie es ist: der menschliche Körper ist nicht dazu geschaffen, permanent Nahrung zu sich zu nehmen. Kürzere oder längere Zeiten ohne feste Nahrung sind ein wichtiger Teil unserer Gesundheit,

evolutionär bedingt und in allen traditionellen Heilsystemen und Religionen fest verankert. Sie sind so fest in uns verankert, dass ich als Arzt sogar von einer gesundheitlichen Notwendigkeit spreche, Fastenzeiten regelmäßig einzuhalten.

Fasten bedeutet, dass wir freiwillig regelmäßige Pausen einlegen und dies

nicht nur bei der Nahrungsaufnahme. Man kann auch einmal freiwillig verzichten auf Fernsehen, Handy oder Zigaretten. Dieser freiwillige Verzicht schult den Willen und schärft den Verstand. Viele Menschen, die an einem Typ II Diabetes leiden, würden gut daran tun zu erkennen, dass sie nicht an Diabetes leiden, sondern an einer Willensschwäche, die zu Übergewicht, Gefäß-, Augen-, Nieren- und Nervenschäden führt, erst dann kann man von Ehrlichkeit sprechen.

Fasten hilft dabei, die Unlustintoleranz zu überwinden und in einen natürlichen Rhythmus zurückzukehren. Natürlich braucht man dazu Willensstärke und den Mut zu einer Veränderung.

Arten des Fasten

Der Beginn: Keine Zwischenmahlzeiten mehr – Der bewusste Verzicht auf Zwischenmahlzeiten kann der Beginn einer persönlichen Fastenkultur sein. Vormittags- bzw. Nachmittagsjause können getrost gestrichen werden, insofern man bereit ist, die anderen Essenszeiten einzuhalten und vernünftige Lebensmittel zu sich nimmt. Je mehr wir in der Früh jedoch Zucker, Weißmehl oder süße Brotaufstriche (z.B.: Nutella) zu uns nehmen, desto schneller kommt der Hunger wieder und „zwingt“ uns zu einer Vormittagsjause, die „gesellschaftlichen Verpflichtungen“, z.B. in Firmen lassen wir dabei einmal beiseite. Es kann jedoch ganz lustig sein, einmal statt Brot und Aufstrich nur ein Glas Wasser zu sich zu nehmen. Sehr schnell wird dabei der Verdacht geäußert, dass man krank sei, dabei handelt es sich ja nur um eine Maßnahme gesund zu bleiben.

Stufe zwei: Intervallfasten – Intervallfasten nennt man den Verzicht auf die Zufuhr von fester Nahrung für eine

Zeit von ca. 16 Stunden. Bei dieser Variante des Fastens braucht man schon etwas mehr Disziplin. Idealerweise eignet sich dazu ein spätes Mittagessen und danach der Verzicht auf das Abendessen (Dinner Cancelling), natürlich auch auf Zwischenmahlzeiten. Man kann auch eine andere Variante wählen, indem man ein frühes, leichtes Abendessen zu sich nimmt und am nächsten Morgen auf das Frühstück verzichtet. Ich persönlich verzichte lieber auf das Abendessen und freue mich, wenn ich am nächsten Morgen mit Hunger aufwache. Zum Thema Hunger kommen wir aber noch.

Stufe drei: Vollfasten – „Vollfasten“ klingt dramatisch, ist es aber nicht. Ich verstehe darunter den Verzicht auf feste Nahrung in einer Zeitspanne von 36 Stunden, bis zu 7 Tagen (oder länger). Man kann die Zeitspanne individuell wählen, wichtig ist jedoch, die gewählte Zeit auch einzuhalten, sonst kann es sein, dass man sich als „Versager“ fühlt und dieses Gefühl sollte nicht eintreten. Mein Tipp ist also, sich zu Beginn eine kürzere Zeit vorzunehmen, verlängern kann man immer noch.

Die meisten Menschen, die sich für ein Vollfasten entschieden haben, sehen sich zumeist drei Problemen gegenüber. Das erste Problem ist die unbewusste Angst zu verhungern. Auch wenn das Wachbewusstsein sagt: „es kann Dir nichts passieren“, das Unterbewusstsein spielt uns dennoch oft einen Strich durch die Rechnung. Nachdem ich schon viele Fastenseminare geleitet habe, darf ich Ihnen versichern, dass Sie auch nach sieben Tagen Fasten nicht verhungert sind. Ganz im Gegenteil. Ich habe oft erlebt, dass sich die Energie der Teilnehmer nach dem dritten Tag deutlich erhöht hatte und wir in der Lage waren, aktiv Sport zu betreiben.

Der zweite Feind des Fastenden ist der Hunger. Wir sind es fast nicht mehr gewöhnt, ehrlichen Hunger zu empfinden. Sehr schnell wird in der heutigen Zeit des Überflusses ein aufsteigendes Hungergefühl mit einer Zwischenmahlzeit im Keim erstickt, ohne dass man es ehrlich empfinden kann. Freunden Sie sich mit Ihrem Hunger an, geben Sie ihm nicht sofort nach und Sie werden sehen, wie er die Macht über Sie verliert. Wenn Sie sich entschließen mehr als drei Tage zu fasten, werden Sie erleben, dass nach spätestens dem dritten Tag das Gefühl des Hungers verschwindet, es kommt zumeist erst am Ende der selbst gewählten Fastenzeit wieder.

Das dritte Handicap beim Fasten ist die Versuchung. Diese kann von guten Freunden ausgelöst werden, von Gerüchen, aber auch nur durch einen Werbespot. Bei der Versuchung können Sie beginnen Ihren Willen zu stärken. Die so erreichte Willenskraft kann Ihnen in ganz anderen Lebenssituationen durchaus nützlich sein.

Regeln für das „Vollfasten“

Führen Sie ausreichend Flüssigkeit zu – Wenn Sie fasten, dann kann es leicht passieren, dass Ihr Durstgefühl



Rezept: Basensuppe

Zutaten:

- 250 g Kartoffeln, klein geschnitten mit Schale
- 50-100 g Gemüse entsprechend der Jahreszeit (Petersilienwurzel, Sellerie, Karotten, Liebstöckel, Krautblätter, Fenchel, Löwenzahn, Brennnessel, Lauch, Ingwer, Weißkohl, Zwiebel, Zucchini)
- Gewürze: Lorbeerblätter, Gewürznelken, Wachholderbeeren, Muskatnuss, Majoran, Kümmel, Zwiebel, Knoblauch (die Auswahl erfolgt nach persönlichem Geschmack)

Zubereitung:

- Kartoffeln, Gemüse und die anderen Zutaten gut gereinigt in einem Liter Wasser in einem genügend großen Topf erhitzen.
- Die Brühe insgesamt 2 Stunden bei niedriger Temperatur vor sich hin köcheln/simmern lassen, danach werden die festen Bestandteile durch ein Sieb abgeseiht.

Verwendung: Die festen Bestandteile werden nicht verwendet, da sämtliche Mineralstoffe und Spurenelemente herausgelöst wurden. Nur die Brühe wird gegessen bzw. getrunken.



abnimmt. Bitte trinken Sie trotzdem ausreichend Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Der Urin sollte während der Fastenzeit hell sein, wenn er dunkel wird, dann erhöhen Sie bitte die Trinkmenge. Mineralwasser mit Kohlensäure eignet sich nicht als Durstlöcher und belastet die Nieren. Ideal geeignet ist Quellwasser, Leitungswasser oder gefiltertes Wasser.

Fastensuppe bzw. Smoothies – Während der Fastenzeit sollte man eine Basensuppe zu sich nehmen (siehe Rezept auf dieser Seite). Es handelt sich dabei um eine Gemüsesuppe, die bei ca. 60 Grad („Kaltauszug“) mehrere Stunden zubereitet wird. Man kann diese Suppe mit Kräutern würzen, jedoch nicht mit Salz. 2-3 Tassen der Suppe am Tag erleichtern die Fastenzeit, denn sie schmeckt gut und gibt dem Körper Wärme. Außerdem enthält sie wertvolle Mineralstoffe und Vitamine.

Wenn man will, kann man auch Smoothies zu sich nehmen, ich rate jedoch davon ab, Früchte zu verwenden, denn diese belasten die Leber. Bedeutend besser eignet sich rohes Gemüse, da es weit weniger Zucker enthält, dafür mehr Mineralien und auch Vitamine.

Der Darm

Besonders wenn man über 36 Stunden fastet, sollte man trotzdem darauf achten, den Darm regelmäßig zu entleeren. Dies klingt zwar etwas eigenartig, ist es aber nicht. Der Darm hat natürlich während der Fastenzeit nicht „nichts“ zu tun. Im Darm tummeln sich Billionen von Bakterien, die alle nur darauf warten, endlich einmal von Zucker und Weißmehl in Ruhe gelassen zu werden. Fasten bedeutet daher natürlich auch Darmregeneration und diese ist bei vielen von

uns dringend notwendig. Unser Darm ist die Schaltzentrale für das Immunsystem und regelmäßiges Fasten – auch wenn es „nur“ Intervallfasten ist – hilft, die Schaltzentrale aufzuräumen. Chronische Krankheiten können dadurch vermieden und auch ausgeheilt werden.

Sollte es bei längeren Fastenzeiten dazu kommen, dass der Stuhlgang völlig versiegt, dann kann man mit Einläufen oder Darmspülungen nachhelfen. Auch die Einnahme von Glaubersalz zu Beginn der Fastenkur hilft, den Darm gründlich zu reinigen.

Die Leber

Für jeden Fastentag ist Ihnen Ihre Leber dankbar. Unsere Leber ist mit ca. 1.200 g der eigentliche Dirigent unseres Körpers. Die chinesische Medizin lehrt uns, dass die Leber „die Mutter des Her-

zens“ sei. Die Leber ist in der Tat unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Sie funktioniert wie ein großer Hafen, in dem alle ankommenden Waren verarbeitet und alle Abfälle (in den Darm) abgegeben werden. Aufnahme und Abgabe müssen streng geregelt sein, sonst bricht die ganze wunderbare Logistik zusammen.



Mein Tipp: auch wenn Sie während des Fastens kein Durstgefühl verspüren, trinken Sie bitte trotzdem. Wasser ohne Kohlensäure, Basensuppe ohne Salz und Smoothies ohne Früchte sind wunderbare Flüssigkeitsspende.

In der Zeit des Fastens kann sich die Leber auf eine Aufgabe konzentrieren, dies bedeutet, dass sie sich auf die Abgabe von Stoffwechselprodukten konzentriert. In dieser Zeit ist es endlich möglich, den Körper von diversen Lasten zu befreien, ohne dass neue hinzukommen. Diese Regulation der Körpersäfte ist enorm wichtig für unsere Gesundheit. In der Fastenzeit kann sich die Leber damit beschäftigen, den Körper gründlich zu reinigen. Wenn man mehr als 36 Stunden fastet, dann merkt man eine gewisse Müdigkeit, Schläfrigkeit und vielleicht auch leichte Kopfschmerzen. Diese Symptome verschwinden aber bald, danach nimmt die Lebensenergie sehr schnell zu.

Ich habe während der Fastenkuren, die ich leiten durfte, immer die Blutwerte der Teilnehmer kontrolliert. Regelmäßig, ohne Ausnahme, hatten sich

die Leberwerte verbessert. Dies ist für mich ein deutliches Zeichen dafür, dass Fasten eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit hat. Dieser Effekt tritt auch dann ein, wenn wir Intervallfasten praktizieren, dies jedoch mindestens dreimal in der Woche.

Die Atmung

Wer fastet, der sollte atmen lernen. Die Atmung ist es, die unsere Körperrhythmen steuert. Keine andere Funktion kann so bewusst gesteuert werden. Die Steuerung der Atmung hat Einfluss auf unseren Herzrhythmus und dieser wiederum auf alle Organe. Es zahlt sich also aus, wenn wir eine bewusste Atmung erlernen. Dies kann durch verschiedene Techniken erreicht werden, Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder auch nur einfache Stimm- und Singübungen.

Je tiefer wir in den Bauchraum atmen, desto mehr erhöht sich unsere Lebensenergie, gerade in Fastenzeiten können wir dies sorgfältig üben, da wir uns die Essenszeiten sparen.

Die Niere

Jeder gesunde Mensch besitzt zwei Nieren, wobei eine allein in der Lage ist, die ganze Arbeit zu leisten. Wie ich schon erwähnte, nimmt in der Fastenzeit das Durstgefühl ab. Trotzdem ist es unbedingt notwendig, eine gewisse Trinkmenge einzuhalten. Am besten kontrolliert man seine Trinkmenge an der Farbe des Urins. Ist die Farbe dunkel, dann ist bereits „Feuer am Dach“, dies bedeutet, dass man mehr trinken sollte. Leider musste ich auch miterleben, dass sich bei Fastenden eine starke Übersäuerung einstellte und die hat dann manchmal zu einem Gichtanfall geführt.

Die Haut

Während einer Fastenzeit ist die Haut besonders gefordert. Es kann sein, dass Hautunreinheiten entstehen



und man mit seinem „Gesamtbild“ zu Beginn gar nicht zufrieden ist. Dies gibt sich aber, bitte haben Sie keine Angst davor. Wichtig ist es, natürliche Kosmetikprodukte zu verwenden. Wenn man glaubt, dass man weiterhin Erdölprodukte verwenden kann, nur weil sie billig sind, dann ist man auf dem falschen Weg. Die Haut ist der Spiegel der Seele und während der Fastenzeit kann man tief in die eigene Seele blicken.

Natürliche Produkte, angereichert mit wertvollen Kräutern, Produkte mit Meersalz, Peelings, Sauna, Massage mit natürlichen Ölen helfen auch der Haut zu regenerieren und sich zu erholen.

Wer sollte fasten?

Diese Frage zu beantworten ist nicht ganz einfach. Für mein ärztliches Verständnis sollte jeder gesunde Mensch Fastenzeiten einhalten. Ob man sich dabei auf die einfachste Variante einlässt, keine Zwischenmahlzeiten mehr zu konsumieren oder vielleicht ein Intervallfasten ausprobiert, dies bleibt uns selbst überlassen. 36 Stunden oder mehr sind, wie schon gesagt, kein Problem und sogar sehr anzuraten für Menschen, die gesund sind und an keinen chronischen Krankheiten leiden. Fasten ist – durch unsere Evolution bedingt – ein wichtiger Beitrag zu Erhaltung der Gesundheit.



Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden (Diabetes, Darmentzündungen, Krebs, usw.) sollten sich von einem Fastenarzt beraten lassen und niemals allein beginnen zu fasten. In diesem Fall ist Fachkompetenz gefragt und ärztliche Ratschläge sind unbedingt einzuhalten. Der Idealfall wäre es, eine Fastenklinik aufzusuchen.



Nahrungsergänzungsmittel für die Fastenzeit

Vielleicht möchten Sie nach den Weihnachtsfeiertagen, die ja oft mit zahlreichen schweren Speisen und Leckereien an reich gedeckten Tischen verbracht werden, eine Fastenzeit einlegen? Empfehlenswert ist es auf jeden Fall. Mit Nahrungsergänzungsmitteln können Sie diese Erholungspause für Ihren Körper noch erfolgreicher gestalten.

Yucca reinigt den Körper „von innen“. Dies ist notwendig, wenn man jahrelang eine gesunde Ernährung vernachlässigt hat. Yucca enthält Saponine (Seifenstoffe), die alte Schlacken von den Darmwänden lösen. In

Kombination mit Bitterstoffen eine wunderbare Nahrungsergänzung in der Fastenzeit.

Basenpulver hilft in der Fastenzeit eventuelle Mineralstoffdefizite aufzufüllen. Besonders Magnesium und auch Calcium sind in dieser Zeit wichtige Begleiter. Sie verhindern eine mögliche Übersäuerung und optimieren Stoffwechselprozesse.

Moringa ist ein Superfood, das über 90 Nährstoffe enthält. Wenn man Intervallfasten bevorzugt, so kann man zwischendurch Moringa einnehmen. Entschließt man sich für ein paar Vollfasttage, dann kann man Moringa zu Ende der Fastenzeit einsetzen, um den Körper mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen.

Ziemlich beste Freunde

Tier und Mensch – eine jahrtausendealte Beziehung

➔ Von Gudrun Habersetzer

Eine vielschichtige und wechselvolle Verbindung ist es, die Menschen und Tiere seit Jahrtausenden verbindet. Wir gehen mit dem Hund spazieren, streicheln Nachbars Katze, staunen über die exotischen Tiere im Zoo und essen Kalbsschnitzel und Schweinsbraten. Ein paradoxeres Verhältnis kann man kaum erfinden. Angesichts der Bedeutung von Tieren für die menschliche Gesellschaft scheint es verwunderlich, dass dieses Verhältnis bisher innerhalb der Wissenschaften kaum reflektiert wurde.

Wann ist die Bindung zwischen den Arten entstanden?

Seit mindestens 40.000 Jahren gibt es eine Beziehung zwischen Menschen

und Tieren, die über das reine Jagen und Erlegen oder das Sammeln von Eiern hinausgeht. Mensch und Wolf sind sich damals vermutlich zum ersten Mal nähergekommen und haben erkannt, dass sie sich gegenseitig von Nutzen sein können. Höhlenzeichnungen zei-

gen auch heute noch beeindruckende Bilder dieser Beziehung zwischen den Arten und bezeugen die Wichtigkeit derselben.

Das Interesse an Tieren und die Tierliebe sind uns aber auch heute noch quasi in die Wiege gelegt. Am meisten interessieren sich drei bis sechs Monate alte Babys für menschliche Gesichter. Aber gleich danach kommt ein intensives Interesse für Tiere. Kleinkinder sind ausnahmslos tierfreundlich und reagieren sofort positiv auf Tiere. Entwicklungsforscher sagen, dass der Kontakt zu Tieren für eine gesunde Entwicklung sozialer, emotionaler und kognitiver Fähigkeiten eines Kindes absolut erforderlich ist. Fehlt der Kontakt zu Tieren, wachsen Kinder emotional verarmt auf. Ebenso gehört der Kontakt zur gesamten Fülle der Natur zu einer gesunden Kindheit. Durch das Zusammenleben mit Tieren lernen Kinder, dass man auf die Bedürfnisse anderer Rücksicht nehmen muss. Das macht sie zum einen empathisch, zum anderen aber auch intelligenter, weil sie durch die Pflege ihres Tieres früher ein breiteres Verhaltensspektrum ausbilden als Kinder ohne Hund, Katze oder Kaninchen.

Wenn Kinder älter werden, etwa ab 10 Jahren, nimmt das Faktenwissen und das wissenschaftliche Interesse an Tieren zu. Viele Kinder fangen in diesem Alter an, selbstständig ein Haustier zu versorgen. Diese Fürsorge fördert wie-





derum das Kind in seiner Entwicklung zu einem verantwortungsbewussten Menschen. Aber die Haltung von Haustieren erfordert auch Zeit, Mühe und Geld. Oft genug verliert ein Kind das Interesse am Tier, oder es wird von anderen Dingen abgelenkt und zeitlich in Anspruch genommen, so dass die Pflege des Tieres Elternaufgabe wird. Dies muss unbedingt bei der Anschaffung eines Tieres in Betracht gezogen werden. Schaffen Sie als Eltern nur ein Tier an, welches sie auch selbst wohlwollend versorgen können. Wenn Sie sich vor Vogelspinnen oder Ratten ekeln – schaffen Sie bitte keine für ihr Kind an. Wer würde das Tier versorgen, wenn Ihr Kind das Interesse verliert?

Gerade haben wir festgestellt, dass Tiere für eine gesunde kindliche Entwicklung sehr wichtig sind. Aber warum sind für eine Mehrheit der Menschen im Erwachsenenalter Tiere noch immer ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens? Ganz unabhängig davon, ob sie in der Stadt oder auf dem Land leben oder in welchem Berufszweig sie tätig sind?



Es ist leicht mit Tieren glücklich zu sein. Weil sich das Leben mit ihnen auf das Wesentliche beschränkt: Nähe, Fürsorge, Zuwendung. Und ganz viel Spaß!

Was ist es, was Tiere uns Menschen – außer Nahrung und Kleidung – geben können?

Zunächst einmal haben Tiere einen großen Unterhaltungswert. Sie machen im Zirkus Kunststücke, lassen sich bei Pferderennen anfeuern und im Zoo anschauen. Bei diesen Zurschaustellungen empfinden wir Menschen zwiespältig, wir sind einerseits fasziniert von der Ähnlichkeit des Tieres mit uns, den Menschen und andererseits genießen wir es, die Fähigkeiten von Tieren zu bestaunen, die so verschieden von unseren sind. Aber sie geben uns noch mehr.

Sie bringen uns in Kontakt mit unseren natürlichen Wurzeln

Das ist etwas, was vielen Menschen heutzutage fehlt, obwohl ihnen das nicht bewusst ist. Tiere sind uns Gesellschafter, wenn wir einsam sind. Tiere machen keinen Unterschied, ob wir alt oder jung, behindert, arm oder reich, sogar ob wir gut oder böse sind. Dies werden 30% der Österreicher/innen gern bestätigen, denn in 16% aller Haushalte lebte 2017 eine Katze und in immerhin 14% ein Hund. Hyperaktive Kinder werden ruhiger, wenn ein Hund oder eine Katze anwesend sind, der Aggres-

sivitätslevel sinkt, wenn Kinder sich um Tiere kümmern. Schüchterne können zu einem Tier viel leichter Kontakt knüpfen als zu einem Menschen, schaffen aber auch den Kontakt zu Menschen leichter, da ein Haustier ein ideales Einstiegsthema für jedes Gespräch ist. Tiere akzeptieren ihre Menschen vorbehaltlos, sie spüren Stimmungen und stellen sich darauf ein.

Im Zusammenleben mit einem Tier bildet sich eine sehr enge Beziehung heraus, ein Geben und Nehmen. Immer mehr Menschen nehmen Tiere als Wesen wahr, die ein Bewusstsein haben, einen Willen und Gefühle; diese Menschen sind davon überzeugt, dass Tiere uns sehr ähnlich sind – und dass wir sie entsprechend behandeln sollten.

Der Mensch schadet sich selbst

Menschen haben in ihrer Geschichte immer versucht, sich von anderen Lebewesen abzugrenzen und sich als etwas Besseres zu sehen. Sie sind dafür verantwortlich, dass ganze Tierarten von der Erde verschwunden sind oder in Kürze aussterben werden. Wenn Ökosysteme zusammenbrechen, rottet sich der Mensch selbst mit aus. Schließlich ist der Mensch auch nur ein Tier. Wir müssen erkennen, dass industrielle Massentierhaltung nicht nur den Tieren, sondern uns selbst am meisten schadet. Würden Menschen so wie früher die Tiere, die sie essen, selbst schlachten,

hätten sie zu ihnen ein ganz anderes Verhältnis. Sie würden ihnen mit mehr Respekt und Achtung begegnen und würden auch besser für diese Tiere vor ihrem Tod sorgen. Dennoch halten viele Menschen den Widerspruch zwischen der Vermenschlichung und der Tötung von Tieren aus, weil die Tötung hinter den Kulissen stattfindet. Und hinter diese Kulissen möchten sie (noch) nicht schauen.

Und die Wissenschaft?

Die Human Animal Studies (HAS) sind ein noch recht junges Feld der interdisziplinären Forschung und behandeln die kulturelle, soziale und gesellschaftliche Bedeutung nichtmenschlicher Tiere. Ebenso steht außerdem ihre Beziehung zum Menschen und umgekehrt im Mittelpunkt und die gesellschaftlichen Mensch-Tier-Verhältnisse allgemein. Entstanden ist die HAS aus der Kritik an der mangelhaften Beziehung zwischen Mensch und Tier und vor allem der fehlenden Auseinandersetzung mit dem Thema. Die Rede ist hierbei vom Mensch-Tier-Dualismus, also der Tatsache, dass das Tier einerseits als

reines Produkt und Mittel zum Zweck angesehen wird, andererseits aber auch gleichermaßen vermenschlicht und wie ein Familienmitglied behandelt wird – in der Regel wird dabei eine grundlegende Unterscheidung zwischen verschiedenen Tierarten gemacht, die das Verhalten rechtfertigen soll.

Was können wir tun, damit es Tieren besser geht?

Obwohl es in der westlichen Welt eine Übereinkunft darüber gibt, dass man Tierrechte achten muss, endet das Verständnis der Masse dort, wo für den Einzelnen Einschränkungen entstehen – wenn man auf das sonntägliche Schnitzel verzichten oder einen höheren Preis für ein Tierprodukt aus artgerechter Haltung bezahlen muss.

Ein erster und wichtiger Schritt hin zu einem besseren Umgang mit Tieren, die uns Lebensmittel liefern, wäre es, weniger Fleisch zu essen. Müssen denn wirklich jeden Tag Schnitzel, Wurst und Burger auf dem Speiseplan stehen? Wenn wir weniger Fleisch essen, können wir darauf achten, dass das Fleisch

eine gute Qualität hat und zudem von Tieren stammt, die wenigstens bis zur Schlachtung ein gutes, tiergerechtes Leben führen konnten.

Sogar Bauern beginnen umzudenken. So Norbert Hackl, Bauer aus der Südoststeiermark, der Anfang der 2000er Jahre damit anfang, Freiland-schweine zu züchten. In seinem Buch „Dürfen Schweine glücklich sein?“ beschreibt er die Entstehungsgeschichte von „Labonca“, seiner Marke für Fleisch von glücklichen Tieren. Ein zentraler Satz, den wir uns alle zu Herzen nehmen sollten, soll hier für einen neuen Ansatz von Tierhaltung zur Lebensmittelproduktion stehen: „Mich interessiert es nicht, Fleisch von einem Tier zu essen, das zu Tode gequält wurde, und in den letzten Minuten vor dem Tod panische Ängste ausgestanden hat. Diese Energie möchte ich nicht zu mir nehmen.“

Nicht umsonst heißt es: „Du bist, was du isst.“

Letztlich ist aber das Glück der Schweine abhängig von Willen der Menschen, einen höheren Preis zu bezahlen. Wollen wir dafür zahlen, dass Schweine (und andere Nutztiere) glücklicher leben können? Dies käme auch unserer Gesundheit zu Gute, denn glückliche Tiere benötigen wesentlich weniger künstliche Nahrungsmittel, Pharmaprodukte wie Antibiotika und sind insgesamt gesünder. Nur logisch, dass auch ihr Fleisch gesünder ist.

Nun ist bald wieder Weihnachten und es ist an der Zeit über das Weihnachtsmenü nachzudenken. Vielleicht versuchen Sie es ja in diesem Jahr einmal „Ganz ohne Gans“ (siehe unten) oder kaufen Sie Fleisch von glücklichen Tieren z.B. von Labonca (www.labonca.at). Ihre Gesundheit und die Tiere danken es Ihnen.

**Feiern Sie das Leben –
Frohe Weihnachten!**





Buchtipps



Kuhhorn | Von David Hunziker
AT Verlag | ISBN 978-3-03800-997-9



Dürfen Schweine glücklich sein?
Von Norbert Hackl
Leykam Verlag | ISBN 978-3-70118-095-0



Schwein ohne Schwei – Das Tierliebe Kochbuch
Von Karl Schillinger || edition a Verlag
ISBN 978-3-99001-177-5



Rezept: Ganz ohne Gans

Zutaten: Rotkraut, Maroni, Sellerie, Zwiebeln, Gemüsebrühe, süßer Traubensaft von roten Trauben, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Gewürznelken, Zimtstange, Butter

Zubereitung: Rotkraut in Streifen schneiden, mit süßem Traubensaft (Uhudler) mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Gewürznelken, Zimtrinde und etwas Butter ca. 10 bis 15 min. dünsten. Gekochte, geschälte Maroni, Knollensellerie in Würfel schneiden (selbe Größe wie Maroni), Zwiebel in grobe Würfel schneiden, alles in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und weichdünsten. Mit Salz, gemörsertem Nelkenpfeffer, Gewürznelken und Pfefferkörnern würzen (etwas für die Tellerdekoration aufheben). Fast trocken einkochen und mit kalter Butter verfeinern.

Anrichten: Rotkraut fast trocken auf warme Teller anrichten (in der Mitte des Tellers), Maroni, Sellerie, Zwiebel im Kreis um das Rotkraut drapieren. Den Tellerrand mit der restlichen Gewürzmischung bestreuen – für die Nase und evtl. zum Nachwürzen. Rotkrautsaft warm im Glas zum Trinken dazu servieren.
Guten Appetit wünscht das Team von AN-ALAPANKA-MA®

Die Gärten von AN-ALAPANKA-MA®

Tier und Mensch – eine jahrtausendealte Beziehung

leicht zu entdecken sind sie nicht, die astrophischen GartenWelten von AN-ALAPANKA-MA®, doch es lohnt sich die Suche, um den Nachlass der viel zu früh verstorbenen Künstlerin, Sylvia Mies (gest. 2018) zu finden. Sylvia wollte den Besuchern der Gärten die Archetypen (Urbilder) näherbringen und erleben lassen, dies ist ihr gelungen.

Die GartenWelten eröffnen dem Besucher die Möglichkeit, sich mit der Natur und den Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer in Verbindung zu setzen. Jedes Element hat spezielle Eigenschaften, die sich in den zwölf Tierkreiszeichen in verschiedenen Formen wieder spiegeln.

Die zwölf kreisförmigen Gartenbilder wurden paarweise angeordnet, entsprechend den Oppositionen im



Tierkreis. Die Pflanzen in den jeweiligen Bildern wurden speziell zu den Symbolen passend ausgesucht und man findet wunderschöne Skulpturen, entdeckt und geformt von Sylvia. Erst im Jahr 2018 wurden die „Gartenwelten“, die ganzjährig zu besichtigen sind, vollendet. Zum Abschluss wurde eine 65 Meter lange und fünf Meter hohe Brücke vom Zeichen der Jungfrau hin zum Zeichen der Fische errichtet. Sylvia durfte die Vollendung ihres Gartens noch miterleben. Die „GartenWelten“ wurden 2016 mit dem Österreichischen Innovationspreis für Tourismus ausgezeichnet.

Hat man die Anlage hinreichend studiert, so kann man sich kulinarisch verwöhnen lassen. Ein künstlerisch ausgestattetes Restaurant, das ebenfalls die Handschrift von Sylvia trägt, bietet die Möglichkeit ein rein vegetarisches oder veganes Menü zu genießen. Der Zeremonienmeister ist Friedrich Gutscher unterstützt von Dr. med. Peter Mies. Jeder der verschiedenen Menügänge ist einmalig und dem Gast wird genau erklärt, was sich auf dem Teller befindet. Dazu werden ausgesuchte Getränke serviert, von speziellen Tees bis zu auserlesenen Weinen.

Wenn man einmal die AN-ALAPANKA-MA® besucht hat, dann vergisst man diesen Tag nicht mehr. Man möchte wiederkehren und eintauchen in die Welt der Archetypen.



Eat to live! Wie die moderne Ernährung unser Leben beeinflusst

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Dine Nahrung soll dein erstes Heilmittel sein“, so lehrte Hippokrates, leider wurden seine Lehren schon vor langer Zeit vergessen. Die moderne Lebensmittelindustrie, in Produktion, Marketing und Vertrieb gaukeln uns eine heile Ernährungswelt vor, die es so nicht gibt. Cool ist, was man schnell zubereiten kann, wobei man wenig Arbeit hat und worauf man im Fast Food Restaurant nicht lange warten muss. Woher dabei die Zutaten kommen, wird nicht gefragt. Dennoch ist es ein Faktum: unsere moderne Ernährung gefährdet die individuelle und die globale Gesundheit!

Haben Sie sich schon einmal überlegt, woher das Essen auf Ihren Teller kommt?

Es liegt mir wirklich fern Sie zu schockieren, aber Fakten gehören nun einmal auf

den Tisch. Das Eigelb unserer Rouladen kommt aus China, Milchpulver aus Neuseeland, Palmöl (z.B. in Nutella) aus Asien, Bananen aus Costa Rica, Erdbeeren - im Winter - aus Spanien, Kürbiskerne teilweise aus China, Eier aus der Türkei, Gammelfleisch bald aus Südamerika, Zucker aus Industrien in denen Kinder arbeiten müssen, Wasser wird hunderte von Kilometern herantransportiert, obwohl wir in Österreich die besten Wasservorkommen der Welt haben, die Liste ließe sich noch lange fortsetzen.



In Österreich produzierte Lebensmittel haben leider auch nicht die Garantie der Reinheit. Neonikotinoide und Glyphosate, die im Verdacht stehen, Krebs zu erregen, sind auf unseren Feldern zugelassen, Hormone und Antibiotika in der Viehzucht sind auch legal, kein Getränk mit hohem Zuckergehalt muss gekennzeichnet werden und bei den über 4.000 Lebensmittel-Zusatzstoffen sind nur 400 deklarationspflichtig. Wieso wundern wir uns dann über die dramatische Zunahme von chronischen Erkrankungen?

Ich habe diesen Artikel in vier Abschnitte gegliedert. Im ersten Abschnitt gehe ich kurz auf die moderne Nahrungsmittelproduktion ein, im zweiten auf unsere Essgewohnheiten, im dritten auf einige Krankheiten, die daraus entstehen können und zum Schluss auf vernünftige Lösungsansätze, die sich als logisches Resultat der ersten drei Teile ergeben.

Teil eins: Die moderne Lebensmittel- Produktion

Die Lebensmittelindustrie ist heute weltweit eine der größten Industrien. Nicht nur was die Erzeugung von Nahrungsmitteln betrifft, sondern auch Transport und Vertrieb. In den westlichen Industrienationen herrscht ein erbitterter Preiskampf: Die Produkte sollen billig für den Konsumenten und ertragreich für die Industrie sein.

Am Beginn der Produktion jedes Lebensmittels stehen die Pflanzen und natürlich deren Samen. Ohne Pflanzen gäbe es kein höheres Lebewesen auf dieser Erde. Und genau an dieser Stelle greift der Mensch bereits ein, indem er Gene manipuliert und sogenannte „Hybride“ schafft. Dies hat natürlich nur für große Konzerne Vorteile, da sie über die Patente verfügen, das veränderte Saatgut zu vertreiben. In manchen Ländern

der Erde ist die Landwirtschaft bereits fest in den Händen von Großkonzernen. Dass der Konsum von genmanipulierten Pflanzen in Verdacht steht Krankheiten auszulösen, ist schon lange kein Geheimnis mehr, die Ergebnisse dieser Forschungen werden jedoch negiert oder ins Lächerliche gezogen, die Regierungen schweigen.

Nach der Genmanipulation braucht man Anbauflächen und diese schafft man, z.B. für Sojabohnen, indem man Urwälder rodet, ohne auf die dort lebenden Menschen oder Tiere Rücksicht zu nehmen. Auch für die Produktion von Palmöl werden die für den Planeten so wichtigen Urwälder zerstört, um ein minderwertiges, aber billiges Produkt herzustellen. Ich konnte mich selbst davon in Malaysia überzeugen, ein trauriger Anblick. Wenn die Böden ausgelaugt sind, zieht der Produzent weiter und die Versteppung schreitet voran...

Um die genmanipulierten Samen zu schützen, setzt man Düngemittel und diverse „Schutzmittel“ (Umweltgifte) ein, die natürlich wieder von den Großkonzernen geliefert werden. Durch die Düngemittel düngt man die Pflanze und nicht den Boden, wie es sein sollte und die Umweltgifte sind inzwischen auf der ganzen Welt nachweisbar, in Europa und den USA auch im Urin von Kindern.

Die so gewonnenen Erzeugnisse werden in großen Industrieanlagen zu minderwertigen Produkten verarbeitet, nachweisbar an Raps-, Sonnenblumen, Palm- oder Maiskeimöl, werden danach weiterverarbeitet oder landen, oft nach langen Transportwegen, in den Regalen der Supermärkte. Fast-Food-Ketten verlangen nach billigen Ölen, denn ein Burger darf nur einen Euro kosten. Viele landwirtschaftliche Produkte werden auch zu Tierfutter verarbeitet, wobei die Fleischproduktion ebenfalls durch den Ausstoß von Methan zu einer Umweltbelastung geworden ist, ganz zu schweigen vom Leid der Tiere.

Weiter geht es über lange Transportwege in große Zentrallager und danach

in die Supermärkte, wo die „Lebensmittel“ in hübschen Plastikverpackungen mit markigen, aber falschen und irreführenden Reklamesprüchen angeboten werden. Die Konsumenten freuen sich über ihren billigen Einkauf.

Die Lebensmittelindustrie greift in Ökosysteme ein, zerstört sie für Generationen und verschmutzt die Umwelt, nur um minderwertige Produkte zu produzieren. Sie stellt eine echte Gefahr für die globale Gesundheit dar.

Teil zwei: Krankmachende Nahrungsmittel

Sehen wir einmal die Zusammensetzung unserer Nahrung an. Sie besteht aus Kalorienträgern wie Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten und aus Mikronährstoffen, die zwar keine Kalorien liefern, aber lebensnotwendig sind. Darunter versteht man Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, es handelt sich dabei um ein ganzes Orchester, das gut abgestimmt sein sollte, so wie es nur die Natur vermag.

Kohlenhydrate werden von Pflanzen gebildet, nur sie sind in der Lage das Sonnenlicht „einzufangen“ und Kohlenhydrate zu bilden. Auch der menschliche Körper kann Zucker bilden, aber nur bedingt speichern. Vorräte gibt es in der Leber und der Muskulatur, Überschüsse werden in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gespeichert, das Resultat ist bekannt. Der Mensch hat ein natürliches Verlangen nach Süßem. Er isst es zur Belohnung (Zeugnisverteilung), bei feierlichen Anlässen (Hochzeiten, Weihnachten etc.) und zum Trost (Depression). Leider wählen wir dabei zu selten süße Früchte, sondern Produkte, die raffinierten Industriezucker enthalten, zum Beispiel Schokolade, Bonbons, Getränke und Speiseeis. Diese Liste ist natürlich viel zu kurz. Der Durchschnittsdeutsche nimmt am Tag die unglaubliche Menge von 38 Stück Würfelzucker zu sich, „lee-



re“ Kalorien. Ähnlich leere Kalorien bietet uns das so beliebte weiße Mehl, das wir in Nudeln, Semmeln und Kuchen finden. Was passiert nun im Körper? Diese raffinierten (industriell veränderte) Kohlenhydrate werden sehr schnell ins Blut aufgenommen und der Blutzucker schnell in die Höhe, die Bauchspeicheldrüse leistet Schwerstarbeit, es kommt dadurch zu enormen Blutzuckerschwankungen, fällt der Blutzucker wieder ab, dann erleben wir schnell wieder die nächste Hungerattacke.

Unser Körper ist es gewöhnt, Zucker immer gemeinsam mit Mineralstoffen und anderen lebensnotwendigen Mikronährstoffen verabreicht zu bekommen. Fehlen diese, z.B. Magnesium, können die Kalorien nicht komplett abgebaut werden, es fallen Säuren an und es kommt zu einem Mineralstoffmangel. Kurzfristig gesehen ist dies kein Problem, wer sich jedoch über Jahre hinweg so ernährt, wird unweigerlich gesundheitliche Probleme bekommen, welche dies sind, besprechen wir in Teil drei.

Ein weiterer Punkt darf nicht unerwähnt bleiben. Raffinierte Kohlenhydrate enthalten keinerlei Ballaststoffe, diese sind aber notwendig für eine geregelte Verdauung. Auch dies verursacht gesundheitliche Probleme, über die ich noch berichten werde. Nur naturbelassene Kohlenhydrate können uns Ballaststoffe liefern, weder Proteine noch Fette können dies.

Proteine (Eiweiße) können sowohl von Pflanzen, als auch von Tieren gebildet werden. Ohne Proteine „läuft“ im Körper gar nichts. Viele Menschen sind immer noch der Meinung, dass tierisches Protein für uns unverzichtbar sei. Kinder erhalten Kuhmilch, damit sie starke Knochen bekommen und das „gesunde“ Steak ist in Amerika ein besonderer Teil der Lebensmittelkultur. Ich habe in den USA selbst beobachtet, wie Menschen fast mühelos 500 Gramm Steaks verspeist haben, natürlich mit Pommes Frites, Ketchup und Mayonnaise. Größer ist besser, aber auch gesünder?

Über die Umweltbelastung durch die Fleischindustrie habe ich schon kurz geschrieben (Methanbelastung), ebenfalls kurz erwähnt habe ich die Problematik der Hormon- und Antibiotikabehandlung der gequälten Tiere. Es ist ein Mythos zu glauben, dass wir tierisches Eiweiß brauchen, die Werbung hält diesen jedoch geschickt aufrecht. Die Kindermilchschnitte kennt bei uns jedes Kind, einen Burger kann man bereits in fast allen Ländern der Erde bestellen. Ein Nachteil von tierischem Eiweiß ist auch, dass es keine Ballaststoffe enthält, Eiweiß von Pflanzen jedoch sehr wohl.

Eine sehr breit angelegte Studie, die sogenannte „China Study“, räumt mit unseren grundlegend falschen Vorstellungen über den Konsum von tierischem Eiweiß gründlich auf. Nachgewiesen wurde, dass bestimmte Krebsarten wie Brust-, Prostata-, Blasen-, Darm-, Gehirn-, Nieren-, Magen-, Bauchspeicheldrüsen- und Lungenkrebs mit dem Konsum von tierischem Eiweiß in Verbindung gebracht wer-

den können. Ebenfalls konnte nachgewiesen werden, dass es zu einem unnatürlich schnellen Wachstum der Kinder kommt, das fälschlicher Weise mit Gesundheit verbunden wird und die Pubertät früher einsetzt. Es gilt jedoch eine Faustregel: je langsamer wir wachsen und heranreifen, desto länger leben wir! Weitere Einzelheiten besprechen wir im dritten Teil.

Fette sind der dritte unverzichtbare Bestandteil unserer Nahrung, der uns Kalorien und Baustoffe für unsere Körperzellen liefert. Man sollte jedoch beachten, dass alle Fette dick machen. Während Proteine und Kohlenhydrate ca. 4 Kalorien pro Gramm enthalten, sind es bei allen Ölen ca. 9 Kalorien pro Gramm.

Fette sind hervorragende Geschmacksverstärker, mit dem Nachteil, dass sie keinerlei Mikronährstoffe und Ballaststoffe enthalten. Auch in der Qualität von Fetten und Ölen gibt es erhebliche Unterschiede. Bei der Herstellung von raffinierten Ölen, wie zum Beispiel billigem Sonnenblumenöl, werden mit Hilfe von hohen Temperaturen unter Einsatz von Benzin (!) alle öligen Substanzen aus dem Kern herausgepresst. Die so gewonnene Substanz wird danach weiterverarbeitet (Margarine) oder den Konsumenten in Plastikflaschen zum Kochen, Braten und Frittieren angeboten.

Der Körper ist nicht in der Lage zu unterscheiden, ob es sich um natives oder raffiniertes Öl handelt. Er speichert die Kalorien und es kommt zu einer Ausweitung des Speckgürtels mit Entwicklung von Entzündungen, die wiederum die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern, da sie zu Arteriosklerose führen.

Ungesunde Öle zu sich zu nehmen, kann damit verglichen werden, dass Sie an der Tankstelle Altöl zum Ölwechsel für Ihr geliebtes Auto verwenden: irgendwann wird der Motor streiken. Schädlich sind alle Öle, die industriell verarbeitet wurden. Aber auch Öle, die

einen schonenden Extraktionsprozess durchlaufen haben, können dem Körper schaden. So fördern Produkte mit einem exzessiv hohen Omega-6-Fettsäuren Anteil (Fleisch, Geflügel, Sonnenblumen- und Distelöl) chronische Krankheiten, die nach längerer Zeit auch zum Tod führen können.

Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren können diesem Prozess entgegenwirken. Man findet sie in fettem Fisch, aber auch in Krill Öl, Leinsamen, Walnüssen, Sojabohnen und grünem Blattgemüse.

Allgemeine Vorsicht ist geboten bei gehärteten Fetten. Das Härten des Fettes verlängert seine Haltbarkeit, indem ungesättigten Fetten Wasserstoffmoleküle beigemischt werden. Diese Öle sind bei Zimmertemperatur fest, extrem haltbar und können mehrmals verwendet werden (z.B.: Frittieren von Pommes Frites). Sie sind in Margarine enthalten, aber auch in Keksen und Crackern, in Schokolade und vielen anderen Lebensmitteln. Meiden Sie alle Lebensmittel, deren Inhaltstoffe gehärtete Fette enthalten, auch wenn diese nur einen Teil der Gesamtfettmenge ausmachen.

Neben der Qualität der Fette muss man auch auf die Quantität in unserer Nahrung achten.

Auch von „guten“ Ölen kann man zu viel zu sich nehmen, da sie, wie schon gesagt hochkalorisch sind und zu einer Gewichtszunahme führen können. Olivenöl ist ein anerkannt gutes Öl, dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie es unbegrenzt zu sich nehmen sollen, auch wenn es kaltgepresst ist.

Als Abschluss von Teil zwei möchte ich Sie darauf hinweisen, dass alle raffinierten, industriell verarbeiteten Lebensmittel einen Mangel an Nährstoffen aufweisen. Vitamine und Co sind darin Mangelware und der Zusatz von synthetischen Produkten (z.B.: Ascorbinsäure) kann den Gehalt an natürlichen Vitaminen in keiner Weise ausgleichen.

Teil drei: Krankheiten, die mit einer Fehlernährung in Verbindung gebracht werden

Ein Teil der Weltbevölkerung verhungert vor leeren Tellern und ein Teil vor vollen Tellern, so könnte man die derzeitige Situation auf dieser Welt schildern.

Wir leben in dem Teil der Welt, in dem wir vor den vollen Tellern zwar nicht verhungern, aber von den Speisen auf ihnen krank werden. Zivilisationserkrankungen haben uns fest im Griff und abgesehen vom persönlichen Leid, kosten sie uns jährlich Milliarden.

Ich werde mich in diesem Artikel nur auf Krankheiten beschränken, die zu einem großen Teil ernährungsbedingt sind. Dies sind Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und die Arteriosklerose, die zu Herzinfarkt oder einem Gehirnschlag führen kann. Es gibt viele weitere Krankheiten, die durch eine Fehlernährung ausgelöst werden können, diese werde ich in einer der nächsten Ausgaben von „Natur heilt“ besprechen.

Übergewicht. Übergewicht (besonders bei Kindern) wird bagatellisiert, obwohl die Zahl der übergewichtigen Kinder rasant wächst. Übergewicht bildet die Basis für viele chronische Krankheiten (eigentlich ist es eine selbst eine Krankheit) und reduziert die Lebenserwartung dramatisch. Schuld daran sind in den meisten Fällen unsere ungesunden Ernährungsgewohnheiten, gepaart mit Bewegungsmangel. Die meisten Eltern übergewichtiger Kinder sehen fast tatenlos zu, wie ihre Sprösslinge in die Zuckerfalle tappen. Was würden Sie über Eltern denken, wenn Sie sehen, dass deren Kinder im Alter von 10 Jahren zum Essen ein Bier trinken oder eine Zigarette rauchen? Beim Konsum von zuckerhaltigen Limonaden, Weißmehlprodukten und diversen Süßigkeiten findet man das „ganz normal“. Wir vergessen dabei, dass



Zucker ein erhebliches Suchtpotenzial in sich birgt und Süchte nur schwer wieder loszuwerden sind.

In Amerika und Europa sehen wir eine dramatische Zunahme von Diabetes Typ 2 bei Jugendlichen. Diese Menschen sind bereits chronisch krank und, wenn sie nicht ihren Lebensstil ändern, bleiben sie es. Experten sind sich einig, dass der Höhepunkt des Adipositas-Tsunamis noch nicht erreicht ist. Untersuchungen an amerikanischen Kindern haben dramatische Zahlen ans Licht gebracht. Bereits 75 % aller Kinder im Alter von 4-7 Jahren haben Anzeichen einer Herzkrankheit!

Epigenetische Studien haben ergeben, dass die Ernährung des Vaters vor der Zeugung einen Einfluss auf die Gesundheit seiner Kinder hat. Hat der Vater sich vor der Zeugung gesund ernährt, dann entstehen bei seinen Nachkommen viel seltener Stoffwechselerkrankungen. Die Mutter ist natürlich für die

Gesundheit des Kindes während der Schwangerschaft verantwortlich. Es ist eine logische Tatsache, dass der Körper des heranreifenden Kindes aus den Bausteinen besteht, die die Schwangere zu sich genommen hat. Die Verantwortung für die Gesundheit des Kindes beginnt also bereits vor und während der Schwangerschaft.

Diabetes. Die WHO warnt seit Jahren vor der dramatischen Zunahme junger Typ 2 Diabetiker. Dies ist eine Form von Diabetes, der früher fast ausschließlich bei älteren Menschen vorkam, nun aber bei Jugendlichen immer mehr zunimmt. Ganz klar eine Folge von Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Über zwanzig Millionen Amerikaner leiden bereits unter Diabetes mellitus und ca. 10 % der Deutschen, dies sind immerhin fast 8,5 Millionen.

Übergewichtige Menschen leiden deutlich häufiger an Diabetes Typ 2, wobei das Risiko der Erkrankung zunimmt,

je früher im Leben das Übergewicht angesammelt wird. Nimmt der Speckgürtel erst in fortgeschrittenen Alter zu, ist die Chance einen Diabetes zu entwickeln weitaus geringer.

„ Entsprechend des Gewichtsanstieges in unseren Gesellschaften haben auch die Diabeteserkrankungen zugenommen. Die weltweit explosionsartige Zunahme von Diabetes mellitus verläuft parallel zum Anstieg des Körpergewichts.

Dr. Joel Fuhrmann

Diabetes ist eine heimtückische Erkrankung, da sie lange Zeit unbemerkt bleibt. Ein erhöhter Blutzucker verursacht keine Schmerzen, aber es beginnen sich bereits sehr früh krankhafte Veränderungen im Körper zu bilden. Diese betreffen zu Beginn vor allen Dingen die Gefäße. Nicht selten wird ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel durch eine Augenuntersuchung diagnostiziert, da die Gefäße im Augenhintergrund in einer für Diabetes charakteristischen Weise verändert sind. Es ist verständlich, dass man diesen Befund auf das gesamte, mehr als 100.000 km lange Gefäßsystem übertragen kann.

Die Schädigung der Gefäße und die dadurch verursachte gesundheitliche Beeinträchtigung der von ihnen versorgten Organe sind die oft dramatischen Folgen einer Diabeteserkrankung. Die Statistik spricht dabei Bände. Über 70 % der Typ 2 Diabetiker erleiden einen Herzinfarkt, es kommt bei vielen Diabetikern zu einer Störung der Nierenfunktion, Durchblutungsstörungen in den Beinen können Amputationen notwendig machen, Mangel durchblutung im Gehirn führt zu Schlaganfall oder Demenz und auch der Augenhintergrund leidet, dies kann im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. Alles in allem Folgeerscheinungen, die das Leben nicht gerade lebenswerter machen.

Diabetes Typ 2 ist eine Erkrankung, die in den meisten Fällen hausgemacht ist, der Tatort ist die Küche. Obwohl es bekannt ist, dass Zucker und weißes Mehl der Gesundheit schaden, bleibt der Gesetzgeber untätig. Nach wie vor ist der Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel nicht geregelt, obwohl die EU sonst Regelungen wie einen Konfettiregen über uns ergehen lässt. Es ist eine traurige Tatsache, dass die Lebensmittelindustrie hier ihre Finger im Spiel hat, denn auf Zucker als Geschmacksverstärker will man nicht verzichten, auch nicht, wenn es uns allen guttäte.

Abgerundet wird die Dramatik dadurch, dass den betroffenen Personen

oft kein geeigneter Ernährungsplan angeboten wird. Oft wird nur empfohlen, die Quantität der Kalorien zu beachten also zu zählen, von der Qualität der Ernährung hat die moderne Medizin bisher wenig gehalten. Ein trauriges Zeugnis dafür liefern die Speisepläne in vielen Spitälern.

Arteriosklerose und Bluthochdruck. Diabetes Typ 2 ist, da ist sich die Fachwelt einig, häufig eine direkte Folge von Übergewicht und Fehlernährung. Die Folgen von Diabetes wiederum betreffen viele Organe in unserem Körper, vor allen Dingen aber die Blutgefäße. Diabetiker haben immerhin ein um 400 % höheres Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden.

Arteriosklerose führt zu Durchblutungsstörungen des Herzens, des Gehirns und der Beine also den Zivilisationserkrankungen schlechthin. Sie verursacht in Deutschland, den USA und Österreich die meisten Todesfälle. Eine Ursache dafür ist die Fehlernährung der Bevölkerung, gepaart mit dem schon erwähnten Bewegungsmangel, Stress, Konsum von Nikotin und bei jungen Frauen: Einnahme der Pille.

Ein ungesunder Lebensstil über Jahre hinweg führt zu einem Defizit an Mineralstoffen, Vitaminen, Antioxidantien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen in unserem Körper. Die Blutwerte geraten außer Norm und Entzündungen entstehen, besonders in den Gefäßen. Eine Entzündung geht immer mit einer Schwellung einher, in dem Fall der Arteriosklerose ist es das Endothel, also die innere Auskleidung der Gefäße, das massiv in Mitleidenschaft gezogen wird. Die Gefäße sind geschädigt, verlieren an Elastizität, es kommt zu einer Verminderung der Durchblutung und letztendlich können lebenswichtige Organe nicht mehr ausreichend mit frischem Blut und Sauerstoff versorgt werden. Folgen eines Lebensstils, der zumeist schon in der Kindheit antrainiert wurde.

So lange sich die Schädigung auf die Gefäße beschränkt, besteht natürlich



die Aussicht auf Heilung. Ein kleiner Vergleich: auch ein Insektenstich ist eine Entzündung. Wenn man jedoch die Wunde der Haut richtig behandelt, dann vergeht er relativ rasch. Kratzt man jedoch daran, vielleicht sogar bis man blutig ist, dann können Narben entstehen. Diese Narben sieht man manchmal ein ganzes Leben lang.

Ebenso sieht man Narben in der Herzmuskulatur und im Gehirn, wenn die Durchblutung einmal für längere Zeit unterbrochen war.

Genau dieses „Kratzen“ ist es aber, was Patienten mit nachgewiesenen Ablagerungen in ihren Gefäßen machen, indem sie ihren ungesunden Lebensstil weiter beibehalten. Die Entzündungen werden großflächiger und gehen immer tiefer, bis eines Tages ...

Wenn Sie es bisher geschafft haben diesen Artikel zu lesen, ich Sie nicht abgeschreckt habe und Sie das Magazin



nicht aus der Hand gelegt haben, dann haben Sie die schlimmen Nachrichten gut überstanden, jetzt geht es bergauf und ich biete Ihnen im vierten Teil Lösungen für diverse gesundheitliche Probleme an, sie beschränken sich allerdings auf ihre Ernährungsgewohnheiten und beinhalten keine allgemeinen Ratschläge zu Stressabbau Bewegung und Lebenseinstellung.

Teil vier: Lösungsangebote

Zu Beginn einmal die **gute Nachricht**. Viele gesundheitliche Probleme lassen sich rückgängig machen. Ich habe selber erleben dürfen, dass sich nachgewiesene Ablagerungen in Gefäßen aufgelöst haben (auch in meinem eigenen Körper), dass Gewicht dauerhaft reduziert werden konnte und, dass Typ 2 Diabetiker komplett ohne Medikamente ausgenommen sind.

Von der Schulmedizin – so sehr ich sie schätze – ist leider keine große Unterstützung zu erwarten. Erwarten Sie also bitte nicht, dass Ihr Hausarzt Sie lobt, wenn Sie ihr oder ihm freudestrahlend Ihr neues Lebenskonzept präsentieren. Weihnen Sie so wenige Menschen wie möglich ein und ziehen Sie in Ruhe Ihr Vorhaben durch. Das Resultat wird für sich sprechen. Freunde werde Ihre Ausgeglichenheit schätzen und Sie auf Ihr verbessertes Aussehen ansprechen, Ihr Hausarzt wird es an den verbesserten Blutwerten sehen. Sie selbst erhalten eine deutlich verbesserte Lebensqualität und viel Lob und Anerkennung.

Die Tipps, die ich Ihnen gebe, sind leicht, sogar sehr leicht umzusetzen, sie verlangen nur eine Voraussetzung: **Ihren Willen zur Veränderung...** und es wird passieren! Was Sie nicht erwarten dürfen ist, dass die Veränderung auch dann kommt, wenn Sie Ihren Ernährungsstil beibehalten.

Haben Sie keine Angst vor Veränderungen

Leben bedeutet ständige Veränderung, wenn man sich dagegen wehrt, dann kommt das eigene Leben zum Stillstand. In Bezug einer Ernährungsumstellung bedeutet dies auch einen Abschied von vielen Dingen, die Sie von Kindheit an gewöhnt waren. Manche geben ihrem Körper eine Chance, weil sie gesund bleiben möchten, andere jedoch werden vom Leben auf notwendige Veränderungen hingewiesen.

Meiden Sie Diäten

Im alten Bürogebäude meines Vaters gab es einen uralten Aufzug, den man „Paternoster“ nannte. Dabei fahren die Kabinen in einem bestimmten Tempo auf und ab ohne anzuhalten. Ein ähnliches Prinzip erzielen Sie mit einer Diät.

Natürlich verlieren Sie an Gewicht, wenn Sie sich an die Vorgaben halten, nach dem Ende der Diät kommen die Kilos zurück und bringen auch noch Freunde mit. Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um!

Bauen Sie Ihre Ernährungssüchte ab

Es gibt verschiedene Arten von Süchten, die uns oft unser Leben lang be-

gleiten. Auch die Sucht nach Ernährung gehört dazu. Süß, salzig oder sauer wollen wir die Lebensmittel, bitter ist nicht mehr gefragt. Als ersten Schritt weg von den Süchten empfehle ich Ihnen, nur dann zu essen, wenn sie auch wirklich Hunger haben, an diesem Zeitpunkt ist Ihr Körper bereit für eine Kalorienaufnahme und gibt Ihnen die Signale dazu. Natürlich können angerichtete Speisen oder Gerüche auch Appetit in Ihnen erwecken, besser ist jedoch, Sie achten auf die Signale Ihres Körpers. Er ist klüger als Sie vielleicht denken.

Meiden Sie die Zuckerfalle und raffinierte Nahrungsmittel

Zucker und raffinierte Lebensmittel sind leere Kalorien. Sie enthalten wenige, oder wie beim weißen Zucker keine Mikronährstoffe, die Ihr Körper so dringend braucht. Da auch die Verarbeitung der zugeführten Nahrung Mikronährstoffe benötigt, holt sich der Körper diese aus seinen Depots, oft nachgewiesen im Fall von Magnesium und es entstehen Defizite. Diese Defizite sind der beste Nährboden für chronische Erkrankungen.

Kaufen Sie bewusst ein, informieren Sie sich

Machen Sie sich zu Hause eine Einkaufsliste und benutzen Sie diese im Supermarkt. Lassen Sie sich nicht von den Tricks der Verkäufer überrumpeln. Achten Sie auf die Herkunft der Produkte, kaufen Sie regional ein, unterstützen sie die kleinen Bauern und nicht die großen Konzerne. Wenn Sie in Versuchung kommen, Produkte mit Palmöl zu kaufen, dann stellen Sie sich vor, wie der Urwald dafür gerodet wurde. Vor dem Fleischregal denken Sie an die gequälten Tiere, bevor Sie zugreifen.

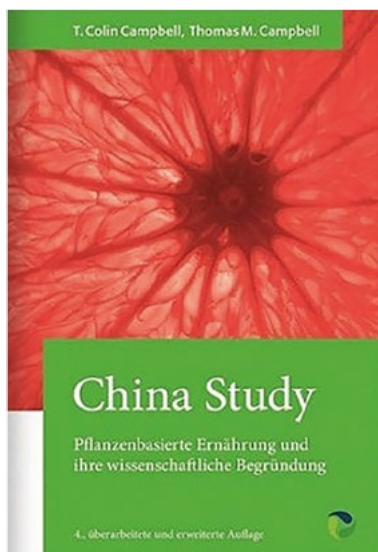


Vertrauen Sie auf Obst und Gemüse anstatt auf Zucker und Fleisch

Die Basis Ihrer Ernährung sollte Gemüse sein, sowohl roh als auch gekocht. Das Verhältnis sollte ungefähr 50:50 betragen. Danach folgen Früchte und Bohnen bzw. Hülsenfrüchte. Samen und Nüssen benötigen Sie in einem bestimmten Ausmaß, um Ihren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken, auch Vollkorn und Kartoffeln sollten auf Ihrem Speiseplan stehen, Geflügel, Öle, Eier, Fisch und Milchprodukte nur in einem geringen Maß und wirklich sparsam geht man mit Fleisch (aus artgerechter Haltung), Süßigkeiten und Käse um.



Buchtipps



China Study

T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell Verlag
Systemische Medizin
ISBN 978-3-86401049-1

Lernen Sie Nüsse und Samen lieben

Nüsse und Samen beinhalten wertvolle Öle, auf die Sie nicht verzichten sollten. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob man geschälte Sonnenblumenkerne oder Sonnenblumenöl zu sich nimmt. Walnusskerne, ungesalzene Pistazien, ungesalzene Mandeln sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Kontrollieren Sie die Herkunft Ihrer Speisen

Wie im ersten Teil erwähnt, kümmert sich die Lebensmittelindustrie in keiner Weise um die Umwelt. Munter werden Lebensmittel um den ganzen Erdball transportiert, nur um noch mehr Profit zu erwirtschaften. Eines der Paradeunternehmen in Unvernunft und Täuschung der Kunden ist Nestlé. Dieser Konzern geht sogar so weit, dass er Menschen das Recht auf Wasser abspricht, nur um es selbst in Plastikflaschen abzufüllen und teuer zu verkaufen. Hier jedoch hat der Konsument die Macht in der Hand und kann, falls er informiert ist, regulativ eingreifen.

Gehen Sie sanft mit sich um und halten Sie Stillschweigen

Jede Veränderung bedeutet eine Herausforderung. Werden Sie nicht ungeduldig und gestehen Sie sich auch ein, dass Sie manchmal vom geplanten Pfad abweichen werden. Wenn dies nicht zu oft passiert, spielt es keine Rolle. Reden Sie bitte über Ihre Vorhaben nur mit Menschen, die Ihnen positiv gegenüberstehen. Sehr leicht könnte es sonst passieren, dass Sie die Worte hören: „Na, isst Du jetzt wieder normal“? Bedenken Sie, dass viele Ihrer

Bekannten mit Veränderungen nicht umgehen können.

Ich habe sogar schon erlebt, dass langjährige Freundschaften und sogar Partnerschaften daran zerbrochen sind, dass ein Teil die Ernährungsgewohnheiten nachhaltig geändert hat.

” Geben Sie sich sechs Wochen lang eine Chance und probieren Sie die Rezepte von Dr. Fuhrmann aus.

Es gibt bereits eine Menge an Literatur, die man als Reiseführer in ein fremdes Ernährungsland verwenden kann. Ich empfehle Ihnen zu Beginn das Buch „Eat to live“ von Dr. Fuhrmann.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel werden immer noch sehr kontrovers diskutiert, wobei die positiven Effekte längst nachgewiesen sind. Zum Einsatz sollten jedoch nur Nahrungsergänzungsmittel natürlichen Ursprungs kommen, synthetisch hergestellte Vitamine - die leider immer noch den Großteil der angebotenen Produkte ausmachen - haben in der Medizin nichts verloren.

Zu Beginn einer Ernährungsumstellung macht es durchaus Sinn, dem Körper durch Mineralstoffe (Magnesium), Vitamine (D, B12), und Substanzen, die eine Entgiftung unterstützen (Algen) zu helfen, die Umstellung besser zu verkraften. Schließlich wurden jahrelang die Depots geplündert und Giftstoffe im Körper angesammelt. Über diese Themen berichten wir laufend und Sie können sich dazu auch gerne von uns beraten lassen.

Gelenke – Schlüsselstellung für Beweglichkeit

Damit es rund läuft – gesunde Gelenke

➔ Von Gudrun Habersetzer

Ohne Gelenke bliebe unser Skelett starr und unbeweglich. Ohne sie könnten wir weder laufen, radfahren, atmen oder reden. Gelenke sind für unseren Körper natürlich unverzichtbar und haben eine wahre Schlüsselstellung für unser Wohlbefinden und unsere Beweglichkeit. Erkrankten Gelenke, dann nimmt beides ab.

140 echte Gelenke hat der Mensch

Grundsätzlich sind Gelenke Verbindungsstücke zwischen zwei oder mehreren Knochen. Je nach Gelenkform erlauben sie unterschiedliche Bewegungsrichtungen, so zum Beispiel das Scharniergelenk, welches eine Bewegung nach vorn und hinten erlaubt, wie bei einem Türscharnier. Das größte Scharniergelenk in unserem Körper ist das Kniegelenk.

Ein Kugelgelenk erlaubt Bewegungen in alle Richtungen, gute Beispiele dafür sind die Schulter- oder Hüftgelenke. Außerdem gibt es noch Eigelenke, Sattelgelenke und Zapfengelenke. Diese enorme Beanspruchung erklärt, warum Gelenke schnell überlastet wer-

den können und dadurch Schäden erleiden.

” Bis zu 400 kg Drucklasten auf einem Quadratzentimeter.

Wie sind Gelenke aufgebaut?

Gelenke werden durch die **Gelenkkapsel** umschlossen. Sie verleiht dem Gelenk Schutz, Festigkeit und Stabilität. Die Innenwand der Gelenkkapsel ist mit der sogenannten **Gelenkhaut** ausgekleidet. Diese sondert die Gelenkflüssigkeit (in der Fachsprache **Synovia** genannt) in den Gelenkspalt ab. Die Gelenkflüssigkeit ähnelt in Aussehen und Konsistenz rohem Hühnereiweiß. Sie ist zäh, wenn sich das Gelenk in Ruhe befindet und wird dünnflüssig, wenn sich das Gelenk bewegt. In einem gesunden Gelenk ist in der Regel gerade genug Gelenkflüssigkeit vorhanden, um die Gelenkflächen im Innern der Gelenkhöhle mit einem dünnen Film zu überziehen. So wird die Beweglichkeit der knorpelüberzogenen Knochen gegen-

einander gewährleistet und das Gelenk vor zu starker Reibung geschützt.

Die Gelenkflächen der Knochen sind mit **Gelenkknorpel** überzogen. Der Gelenkknorpel ist wichtig, um Reibung zwischen den Knochen zu verhindern, außerdem fungiert er als Stoßdämpfer. Der Gelenkknorpel wird durch die Gelenkflüssigkeit ernährt, da er selbst nicht an das Blutgefäßsystem angeschlossen ist. In der Nähe mancher Gelenke sind flüssigkeitsgefüllte Beutel vorhanden, die so genannten **Schleimbeutel** oder „Bursae“, sowie kissenartige Strukturen aus Knorpel, die als Gelenkzwischenscheibe oder „**Meniskus**“ bezeichnet werden. Die Schleimbeutel dienen als Polster, um die Reibung zwischen Knochen und anderen Strukturen, z. B. Sehnen oder Muskeln, zu vermindern. Im Kniegelenk teilen die „Menisci“ die Gelenkhöhle in getrennte Räume. Sie tragen zur Gelenkstabilität bei und dienen ebenfalls als Stoßdämpfer.

Die Gelenke werden durch Anspannung oder Erschlaffung der **Muskeln** bewegt. Die Skelettmuskeln ziehen von einem Knochen zum anderen und überspannen so die Gelenke. In der Regel überquert ein Muskel mindestens ein Gelenk und ist an den Knochen befestigt, die das Gelenk bilden. Muskeln haben die Fähigkeit, sich zusammenzuziehen oder zu entspannen und können so



die Gelenke beugen oder strecken. Die Muskeln enden in Strängen aus festem Bindegewebe, den **Sehnen**, mit denen sie an den Knochen angeheftet sind.

Gelenkerkrankungen

Gesunde und schmerzfreie Gelenke sind der Motor für ein aktives Leben.

Bei gut funktionierenden Gelenken erfolgt die Bewegung absolut schmerz- und geräuschfrei. Leider nimmt mit zunehmendem Alter oft die Beweglichkeit ab und die Bewegungen verursachen Schmerzen. Dies kann verschiedene Ursachen haben.

Knorpelabbau ist zunächst ein natürlicher Alterungsprozess. Eine degenerative Erkrankung geht mit fortschrei-

tender Zerstörung des Gelenkknorpels unter Beteiligung der übrigen Gelenkstrukturen einher. Sekundäre Arthrose nennt man den Verschleiß, der durch Verletzungen, Entzündungen, Fehl- oder Überbelastungen im Gelenk entsteht. Zuletzt gibt es noch die rheumatischen Erkrankungen.

Bedenken Sie, dass bei Arthrose zuerst der Knorpel verschwindet – davon bemerken Sie zu Beginn wenig. Je weniger Sie das Gelenk bewegen, umso mehr schwindet Knorpelmasse, bis dann irgendwann die Schmerzen einsetzen, bis Knochen auf Knochen reibt. Dies verursacht massive Schmerzen. Arthrose ist jedoch auch in einem fortgeschrittenen Stadium behandel- und verbesserbar.

Was sind die Ursachen für Arthrosen?

1. Mangelnde Bewegung
2. Alter
3. Nachlassen der körpereigenen Knorpelproduktion.
4. Jahrelange Überlastung (Profisportler)
5. Übergewicht
6. Eine verkürzte Muskulatur
7. Falsche Ernährung (zuviel tierische Eiweiße und Fette, Ausnahme: Kaltwasserfisch)

Ab etwa 40 Jahren wird das Bindegewebe schwächer, was meist zuerst an der Faltenbildung der Haut bemerkt wird. Aber auch die Knorpelsubstanz

und Kollagenfasern der Sehnen und Bänder sind Bindegewebe. Frauen sind hiervon leider grundsätzlich stärker betroffen als Männer, da ihr Bindegewebe eine andere Struktur aufweist. Der Mangel an Knorpelsubstanz beschleunigt das Entstehen der Arthrose. Die speziellen Knorpelgerüststoffe **Glykosaminoglykane (GAG)** werden mit dem Alter deutlich geringer.

Von besonderem Interesse ist das spezielle GAG **Chondroitin**. Es funktioniert wie ein Schwamm und ‚saugt‘ Wasser in den Knorpel. Dadurch wird der Knorpel elastischer und kann als **Stoßdämpfer** wirken. Schwindet der Knorpel, stoßen die Gelenkknochen schmerzhaft aufeinander. Chondroitin sollte dem Körper zugeführt werden, um den Erhalt der Knorpelsubstanz zu fördern.

Was tun bei Arthrosen?

Um schmerzfreie Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten oder bereits bestehende Einschränkungen zu verbessern, können Sie einiges tun!

Das Allerwichtigste für gesunde Gelenke ist **Bewegung**. Regelmäßige Bewegung transportiert die Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit in den Gelenkknorpel. Ohne Bewegung kann der Knorpel nicht ernährt werden und trocknet aus!

„ Benutze es oder verliere es.

Bewegen Sie Ihre Gelenke schonend, insbesondere, wenn Sie bisher nicht sehr sportlich waren, aber auch, wenn Sie Ihre Gelenke bisher überlastet haben. Bevorzugen Sie sanfte Sportarten, wie Radfahren, Langlauf, Nordic Walking, Wandern und Spaziergehen, Gymnastik, Pilates, Schwimmen, Yoga oder ähnliches. Vermeiden Sie Sportarten, die abrupte Richtungswechsel erfordern (z.B. Squash, Tennis, Skifahren).

Achten Sie bei Ihrer **Ernährung** auf die richtigen Nährstoffe für Gelenke. Wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Vitamin C, D und K, den Mineralstoffen Kupfer, Mangan, Zink und Selen.

Unter anderem entzündliche Gelenksbeschwerden, wie zum Beispiel Arthritis oder rheumatoide Arthritis, können durch eine Vitamin E-Gabe verbessert werden. Vitamin E findet sich in Fettfischen wie Lachs, Hering oder Makrele, aber auch in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln, zum Beispiel Nüssen, Ölen (Raps- oder Sonnenblumenöl), Früchten (Mango, schwarze Johannisbeere) oder auch Süßkartoffeln und roten Paprikaschoten.

Die wichtigste Wirkung von Vitamin E – also der Schutz der Zellen vor oxidativem Stress – kann gerade bei entzündlichen Gelenkprozessen gezielt genutzt werden. So haben Forscher herausgefunden, dass zum Beispiel bei Arthrose Vitamin E im Gelenk vermehrt verbraucht wird.

Bei Gelenksbeschwerden kommen zahlreiche Produkte zum Einsatz, viele davon überflüssig. Beschränken Sie sich auf das Wesentliche. Durch eine Nahrungsumstellung, Verzicht auf tierische Eiweiße und Fette sowie eine ausreichende Zufuhr der verschiedenen Vitalstoffe können die meisten Patienten ihre Beschwerden stark verbessern.

Viele werden sogar vollständig schmerzfrei und können ihr Leben in vollen Zügen genießen. Seien Sie auch dabei!





Wie wird das Herz so selig im Wald... ❁

*Waldrast, Volkslied

➔ Von Gudrun Habersetzer

Die neue Romantik verklärt den Wald beinahe ebenso wie es im 1900 Jahrhundert schon Henry David Thoreau mit seinem Werk „Walden. Oder das Leben in den Wäldern.“ vormachte. Jedoch hat die neue Waldeslust aufgeklärtere Hintergründe. Heute wissen wir ganz genau, wie Bäume kommunizieren, wie sie miteinander oder mit anderen Lebewesen kooperieren. Und natürlich wissen wir, welchen Nutzen wir daraus ziehen können. Wald ist aber weitaus mehr als eine Quelle für den nachwachsenden Rohstoff Holz.

Allerortens ist neuerdings die Rede vom „Waldbaden“, „Bäume umarmen“ und dem „Seelenleben der Bäume“. Dieser Trend entstand etwa 2015 durch das Buch von Peter Wohlleben „Das geheime Leben der Bäume“. Wohlleben hatte zwar auch zuvor schon verschie-

dene Bücher zum Thema Wald veröffentlicht, dieses jedoch ist anders. Ganz anders.

Es ist wissenschaftlich fundiert und die Sprache spiegelt Wohllebens große Liebe zum Wald wieder. Dies Empfin-

den überträgt sich beim Lesen sofort auf uns. Erstmals wird der Wald nicht als Ansammlung einzelner Bäume oder als Holzplantage betrachtet, sondern als einzigartige große umfassende Kreatur, die aus einer Vielzahl Lebewesen besteht – darunter keinesfalls nur Bäume! So gesehen ist der Wald – ebenso wie wir Menschen – ein Wesen, das durch die Vielfalt erst lebt. Ein Wesen, dessen Teile sich helfen, beschützen, lieben, bewegen und miteinander austauschen.

Der Wald bildet große Mengen von Staub, Ruß und Kohlendioxid und fil-

tert damit die Luft. 1 Kubikmeter Holz speichert rund 1 Tonne CO₂. Damit kommt dem Wald eine wichtige Klimaschutzfunktion zu. Aber der Wald besteht nicht nur aus Bäumen. Der größte Teil der Artenvielfalt im Wald verbirgt sich im Boden. Mit einer Handvoll Erde halten Sie gleichzeitig mehr Organismen in der Hand, als es Menschen auf der gesamten Erde gibt! Der Boden wirkt wie ein Schwamm, nimmt Wasser auf und reinigt es zu Trinkwasser. Er speichert Wasser und schützt damit vor Hochwasser.

Die Wichtigkeit des Waldes wurde schon oft gemessen, besonders beeindruckend ist das von Forschern des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums geschehen: Zwischen 1990 und 2007 hatte der asiatische Eschenprachtkäfer in einigen amerikanischen Bundesstaaten etwa 100 Millionen Bäume vernichtet. In den Gebieten, in denen das geschah, sind im Vergleich deutlich mehr Menschen an Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen gestorben. Dies ist zwar noch kein Beweis für einen Zusammenhang, aber dieser ist doch recht wahrscheinlich.

Naturwissenschaft contra Naturromantik

Wir Menschen befinden uns heute in einem Zwiespalt zwischen allumfassendem Wissen über die Natur, welches wir zwar als sachlich richtig, aber auch mechanistisch separierend empfinden auf der einen Seite, und dem starken Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer beschützenden, heilen und heilsamen Natur auf der anderen Seite. So zieht es uns in der Freizeit in die Natur hinaus, und oft auch in den Wald. Jahrtausendlang durchstreiften die Menschen der Vorzeit die Wälder, denn fast alle Flächen waren mit Wald bedeckt. Auch heute noch ist er zu Recht eine beliebte Freizeitstätte, sei es zum Spaziergehen, Wandern, Radfahren, Pilze sammeln, Joggen oder für andere Hobbies. Nun bekommt der Wald als Quelle der Gesundheit ganz neue Bedeutung.

In Japan ist das „Waldbaden“ als Shinrin Yoku bekannt. Darunter versteht man

das bewusste, geruhsame Verweilen im Wald. Es ist also keine Wanderung mit Zwischenstopp in der Waldwirtschaft, sondern ein stressfreier Aufenthalt ohne Ziel. Der japanische Umweltimmunologe Qing Li von der Nippon Medical School hat herausgefunden, dass Spaziergänge unter Bäumen Depressionen und Angst lindern können.

Vielfältig mit Forschung und Studien belegt sind inzwischen die positiven Wirkungen eines Verweilens im Wald. Beim Waldaufenthalt trifft das kommunizierende Immunsystem der Pflanzen auf das des Menschen und kommuniziert auch mit diesem. Das bemerken wir nicht, jedoch erhöht jeder Waldaufenthalt die Anzahl der Killerzellen in unserem Blut. Wir nehmen über unsere Haut und Atmungsorgane bioaktive Substanzen auf, darunter die Terpene – sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle. Es gibt viele Hinweise darauf, dass die Phytonizide (= der ganz besondere Duft des Waldes) der Nadelbäume eine ähnliche Wirkung wie Antibiotika haben, wie Forscherinnen der Ludwig-Maximilians-Universität in München bestätigen.

Der Wald heilt Körper und Seele

Stärkung des Immunsystems	Bäume geben ätherische Öle ab, die sogenannten Terpene. Mit diesen kommunizieren sie untereinander.
Anti-Krebs-Wirkung	Unser Körper produziert unter dem Einfluss der Terpene um bis zu 50% mehr sogenannte Killerzellen, die gegen Krebs wirken.
Stärkung der Atemwege	Im Innenklima des Waldes halten die Bäume die Sonnenstrahlen ab und die Bäume verdunsten viel Wasser. Die feuchtere Waldluft befeuchtet auch Ihre Atemwege und erleichtert das Durchatmen sogar im Hochsommer. Bei Lungenkrankheiten war frische Luft auch in der Vergangenheit schon das beste Heilmittel. Denken Sie an die Sommerfrische in den Bergen oder auch die Tuberkulose-Sanatorien, die den Patienten Luftkuren verschrieben. Luftkurorte sind oftmals in walddreichen Gegenden. Auch in Großstädten ist die Luft im nahen Stadtwald oder sogar im Stadtpark besser, als in den Straßenschluchten.
Stressreduktion und Burn-out Prävention	Allein durch den Anblick von Bäumen und des sie umgebenden Grüns wird der sog. „Nerv der Ruhe“, der Parasympathikus aktiviert. Dies bringt uns auch in stressreichen Zeiten sehr schnell „runter“ und führt zudem dazu, dass die Regeneration von Zellen und Organen besser funktioniert. Unter Stressbelastung ist diese Regeneration nur eingeschränkt möglich.
Senkung des Blutdrucks	Schon 15 Minuten Aufenthalt im Wald können durch Senkung des Stresshormons Cortisol dazu beitragen, den Blutdruck zu senken.



Die medizinische Universität der Stadt Wien und die Universität für Bodenkultur haben in der Studie „Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ herausgefunden, dass der Wald eine vielversprechende Umgebung für medizinische Therapien ist, insbesondere bei Herz-Kreislauf- und Suchterkrankungen, Übergewicht, Burnout oder ADHS.

Ein Waldausflug hebt die Stimmung, vertreibt negative Gedanken, steigert positive Emotionen und senkt die Gewaltbereitschaft. Das Bundesforschungszentrum für Wald schreibt in einem Bericht: „der Wald bietet Erlebnis- und Bewegungsraum und kann damit dazu beitragen, Aggressionen zu mildern“. Gewaltbereite Menschen sind oft nur aus Unsicherheit gewalttätig, sie können ihre Gefühle nicht einordnen und verarbeiten. Die Verarbeitung von Emotionen wird im und durch den Wald leichter.

Im Warmbad-Villach, der Sonderkrankenanstalt für Medizinische Reha-

bilitation, gehört die Waldtherapie zum wöchentlichen Programm für Patienten. Patienten mit Stress, psychischen Belastungen, Burnout und chronischen Schmerzen werden damit behandelt. Das Stresshormon Cortisol verringert sich nachweisbar im Wald, ein Effekt, der noch über Tage hinweg anhält. Auch ein Pluspunkt für das Walderlebnis: Es gibt keinerlei negative Nebenwirkungen.

Eine berühmte Studie zeigte schon 1984, dass sich Patienten in einem Krankenhaus in Pennsylvania nach einer Operation deutlich schneller erholten und weniger Schmerzmittel brauchten, wenn sie vor ihrem Krankenzimmer einen Baum anschauen konnten, als wenn dort nur eine Mauer war. Und Menschen, die in europäischen Großstädten näher an Parks wohnen, haben gesundheitliche Vorteile gegenüber denen, die weiter weg wohnen. Je länger der Aufenthalt am Wohnort dauerte, desto stärker die Wirkung, zeigten mehrere Studien aus den Niederlanden.

Aus ganz besonderem Holz

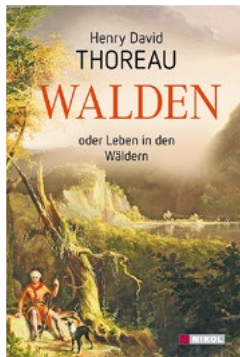
Die Zirbe ist besonders: Wie alle Nadelbäume ist sie stark harzhaltig und duftet sehr viele Terpene aus. Wer in einem Bett aus Zirbenholz schläft, dessen Herz schlägt langsamer. So erspart die Zirbe unserem Herzen pro Nacht eine Stunde Arbeit.

Der Wald steht schwarz und schweigt

Wenn wir im Wald verweilen und bewusst auf die natürliche Umgebung achten, stellen wir fest, dass es gar nicht so still ist. Vögel singen, Spechte klopfen, Käuzchen rufen, unter unseren Füßen knacken Zweige und rascheln Blätter. Wenn wir länger ruhig an einem Platz bleiben, hören wir vielleicht auch die Tiere des Waldes: das Rascheln des Iglers



Buchtipps



Walden.
Oder das Leben in den Wäldern
 Henry David Thoreau
 Nikol Verlag | ISBN 978-3868203394



Biophilia-Effekt –
Heilung aus dem Wald
 Clemens Arvay | Ullstein Verlag
 ISBN 978-3548376592



Blattgeflüster. Die wunderbare
Welt der Pflanzen
 Hope Jahren | Ludwig Verlag
 ISBN 978-3-453-28069-4

im Laub, das Keckern der Eichhörnchen bei ihren Fangspielen in den Bäumen, das Bellen der Rehe oder das Schreien der Fasane. Wie viele Tierstimmen können Sie erkennen Sie? Nur wenige? Und dann die Pflanzen! Kennen Sie die Bäume, unter denen Sie wandeln? Wie viele von Ihnen? Die Pilze? Die Moose? Die Farne? Wir kennen die kunstvoll gezüchteten Gartenblumen besser als die natürliche Umwelt direkt vor unserer Haustür. Aber es ist noch Zeit, das zu ändern. Noch gibt es die große Vielfalt dort draußen. Wir müssen nur hingehen. Und schauen. Und staunen. Und dabei gesund werden.

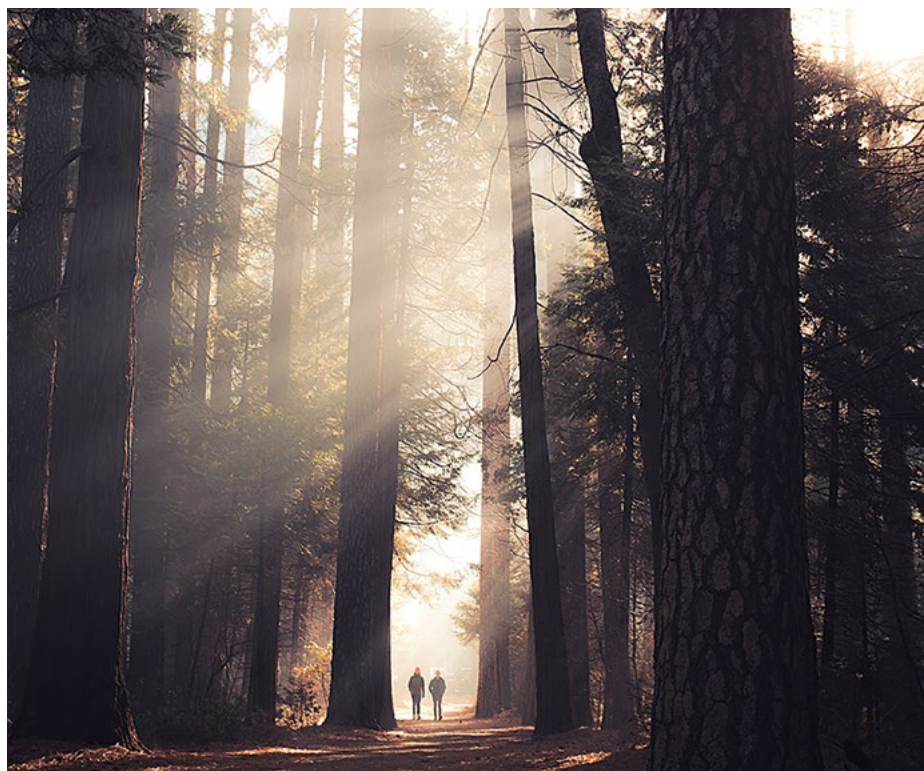
Tipps für Ihren Kuraufenthalt im Wald

Gehen Sie hinaus in den Wald. Ganz egal, welcher Wald – Urwald oder Kulturwald. Jeder Wald hat seine Eigenheiten. Genießen Sie die reine Luft, fühlen Sie die Rinde unterschiedlicher Bäume, riechen Sie an Kräutern, spüren Sie Zartheit der Lamellen eines Pilzhutes, lauschen Sie den Waldgeräuschen, ziehen Sie die

Schuhe aus und spüren Sie das weiche Moos unter der Sohle, vielleicht gehen Sie auch barfuß durch einen klaren Bach, wenn es möglich ist. Atmen Sie tief. Die wichtigen Terpene geben die Bäume durch den Stamm ab, und das beste dabei ist: die Konzentration ist in 1 bis 2 m Höhe über dem Erdboden am höchsten – genau in unserer Nasenhöhe!

Vielleicht machen Sie einige sportliche Übungen mit natürlichen Dingen, die im Wald zu finden sind. Tannenzapfenwurf, Astklimmzüge oder Baumstamm-balancieren machen nicht nur den Kindern Spaß und halten ganz kostenlos fit. In der guten Luft des Waldes kann Ihre Lunge dabei so richtig durchatmen.

Sie können auch einen wunderbaren Familienspaziergang machen, lassen Sie doch dabei einmal die Kinder oder Enkelkinder entscheiden, wo es langgeht und in welchem Tempo, gern auch querfeldein. Beobachten Sie, wie frei Kinder sich in der Sicherheit der Waldumgebung bewegen, so ganz ohne die Gefahren des Autoverkehrs. Sammeln Sie mit Ihren Kindern natürliches Bastelmaterial, damit Sie auch



daheim noch etwas vom Wald haben. Nehmen Sie einen Naturführer mit und bestimmen Sie die Pflanzen des Waldes – Bäume, Büsche, Gräser, Pilze, Blumen. Oder die Tiere – Insekten, Vögel, Säugtiere. Gehen Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit in den Wald – keine Angst, in unseren Breiten leben keine gefährlichen Tiere – und nehmen Sie wahr, wie unterschiedlich das Waldleben zu verschiedenen Tageszeiten, im Dunklen und Hellen, ist.

Grundsätzlich dürfen Sie jeden Wald frei betreten, auch außerhalb der Wege. Ausnahme: Der Wald ist ein Naturschutzgebiet, dort sollten Sie auf den Wegen bleiben.

Im Wald gelten nur wenige Regeln:

1. Genießen Sie die Stille, aber Sie müssen nicht schweigend durch den Wald gehen. Wildtiere kommen mit etwas Menschenlärm zurecht. Daran erkennen sie, wo und wie weit entfernt wir sind.
2. Nehmen Sie etwaige Abfälle wieder mit. Auch Essensreste.

Schließen möchte ich mit einem wunderbaren Gedicht von Martin Auer.



Foto: © Tigerente CC BY-SA 3.0

Über die Erde

Über die Erde
sollst du barfuß gehen.
Zieh die Schuhe aus,
Schuhe machen dich blind.

Du kannst doch den Weg
mit deinen Zehen sehen,
das Wasser,
den Wind.
Sollst mit deinen Sohlen
die Steine berühren,
mit ganz nackter Haut.
Dann wirst du bald spüren,
dass dir die Erde vertraut.

Spür das nasse Gras
unter deinen Füßen
und den trockenen Staub.
Lass dir vom Moos
die Sohlen streicheln und küssen
und fühl
das Knistern im Laub.
Steig hinein,
steig hinein in den Bach
und lauf aufwärts
dem Wasser entgegen.
Halt dein Gesicht
unter den Wasserfall.

Und dann sollst du dich
in die Sonne legen.
Leg deine Wange an die Erde,
riech ihren Duft und spür,
wie aufsteigt aus ihr
eine ganz große Ruh'.

Und dann ist die Erde
ganz nah bei dir,
und du weißt:
Du bist ein Teil von Allem
und gehörst dazu.

© Martin Auer, blog.martinauer.net, www.martinauer.net.

Curcuma – Wunderheilmittel aus der Küche?



➔ Von Nikki-Carina Merz

Curcuma ist in aller Munde! Wenn nicht als Lebensmittel, dann zumindest wegen der zahlreichen gesundheitlichen Wirkungen. Dabei haben wir es auf die orangefarbenen Knollenwurzeln dieser tropischen Pflanze abgesehen. Getrocknet und gemahlen sind sie ein beliebtes Gewürz, vor allem in der südostasiatischen Küche. Curcuma bildet die Basis von Curry und verleiht der bekannten Gewürzmischung auch die intensive orange Färbung.

In Indien gehört Curry zu den Hauptnahrungsmitteln. Dies ist vor allem interessant, wenn man sich mit der indischen Heilkunde, der Ayurveda, beschäftigt. Im Ayurveda ist die Ernährung ein grundlegendes Heilmittel, welches sich in den indischen Gerichten über die Verwendung der Gewürze wiederfindet.

Curcuma wird bereits seit über 4000 Jahren verwendet und fand traditionell bei einer Vielzahl von Erkrankungen Einsatz. Als solch historische Heilpflanze ist Curcuma natürlich auch für die moderne Wissenschaft von hohem Interesse und inzwischen gibt es Tausende von Studien weltweit, die sich mit der Wirkung von Curcuma befassen.

Curcumin ist mit Abstand der bioaktivste sekundäre Pflanzenstoff in

Curcuma. Die natürlichen entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften von Curcuma sind in erster Linie dem Curcumin zu verdanken.

Gesundheitliche Wirkung von Curcuma

Steigert die Denkkraft | Curcumin kann nachweislich ein Wachstumshormon steigern, welches auf die Gehirnfunktion Einfluss nimmt. Es kann eine Vielzahl von Hirnerkrankungen und altersbedingte Verschlechterung der kognitiven Funktionen stoppen bzw. sogar reversieren. Außerdem kann Curcumin das Erinnerungsvermögen unterstützen und uns möglicherweise sogar schlauer machen.

Hemmt Entzündungen | Entzündungen haben eine wichtige Funktion, sie unterstützen den Körper dabei, Krankheitserreger wie beispielsweise Bakterien abzuwehren und den Schaden zu reparieren. Hält eine Entzündung jedoch länger an und wird chronisch, kann sie sehr ernst werden und sogar körpereigenes Gewebe angreifen.

Curcumin hat eine stark entzündungshemmende und antioxidative Wirkung und nimmt direkten Einfluss auf jene Moleküle, die eine große Rolle bei Entzündungen spielen.

Beugt Krebs vor | Einige Studien deuten darauf hin, dass Curcumin Wachstum und Vermehrung von Krebszellen auf Zellebene beeinflussen kann und somit bei Vorbeugung und Behandlung von Krebs hilfreich sein könnte.

Reduziert das Risiko einer Herzerkrankung | Curcumin stärkt nachweislich die Funktion des Endothels (innerste Wandschicht von Lymph- und Blutgefäßen) und reduziert somit das Risiko einer Herzerkrankung. Außerdem unterstützt auch hierbei wieder die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.



Wussten Sie jedoch, dass Curcuma notorisch schlecht verfügbar ist?

Wenn Sie aus dem Gewürz eine gesundheitliche Wirkung haben wollten, müssten Sie täglich größere Mengen zu sich nehmen, bei hohen Temperaturen mit viel Fett angebraten.

Genau so wird Curcuma in der indischen Küche verwendet und moderne Studien belegen, dass der Körper so zumindest einen kleinen Teil der enthaltenen Wirkstoffe aufnehmen und einsetzen kann. Doch wer von uns Westeuropäern isst schon täglich große Mengen an frisch zubereitetem Curry?

Um die Bioverfügbarkeit von Curcuma zu erhöhen, haben sich über die letzten Jahrzehnte drei verschiedene

Verfahren am Markt entwickelt, die wir Ihnen kurz vorstellen möchten. In einem sind sich alle drei einig: Um genügend der wertvollen Curcuminoide zu gewinnen, muss mit Extrakten gearbeitet werden. Doch auch Extrakt ist nicht gleich Extrakt!

Piperin | Piperin ist ein Pfefferextrakt, welcher für die Schärfe in Pfeffer verantwortlich ist. Das Wirkprinzip hinter dieser Idee ist ganz einfach: Piperin reizt die Magenschleimhaut, löst eine Mikro-Entzündung aus und dadurch können (auch unerwünschte) Substanzen im Magen-Darm-Trakt besser aufgenommen werden.

Wir raten generell von Piperin ab. In Kombination mit pharmazeutischen Produkten oder bei empfindlichen Mägen halten wir es sogar für bedenklich.

Angereichert – Curcuma Extrakte werden oft auch mit ätherischen Ölen oder anderen fetthaltigen Substanzen

angereichert. Oft wird es dann als liposomales Curcuma oder Curcumin bzw. Curcuma Extrakt angeboten. Diese Methode erhöht ebenfalls die Bioverfügbarkeit von Curcuma und hat gegenüber Piperin drei Vorteile: Die Wirkstoffe können länger im Blut nachgewiesen werden (also längere Haltbarkeit), es werden keine Mikro-Entzündungen im Körper ausgelöst und nur die erwünschten Wirkstoffe werden besser aufgenommen.

Cureit® ist einer der hochwertigsten Curcuma Extrakte weltweit. Er wird in einem speziellen patentierten Verfahren hergestellt und ist der einzige Extrakt, der die volle Curcuma-Matrix enthält.

Studien haben ergeben, dass bei vollem Matrixerhalt die höchste und längste Bioverfügbarkeit gegeben ist. Im Falle von Cureit® bleiben 37 verschiedene Arten von Curcuminoiden erhalten.

Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

➔ Von Gudrun Habersetzer

**„Traue nicht dem Ort, an dem kein
Unkraut wächst.“**

Sprichwort

Wenn der nächste Frühling naht, beginnt die Hauptsaison des Wildgemüses. Sie werden so viele essbare Pflanzen vor Ihrer Haustür finden, dass Sie gar nicht alle ausprobieren können. Eine Pflanze finden Sie aber ganz gewiss: den Löwenzahn. Den Löwenzahn muss man nicht lange beschreiben, je-

des Kind kennt die gezackten Blätter, leuchtendgelben Blüten und später den fedrig leichten Samenstand. Abreißen und pusten und sich über die davonschwebenden Schirmchen freuen, das ist für Kinder ein wunderbarer Zeitvertreib bei jedem Spaziergang. Im Garten ist er dann nicht so gern gesehen bei uns, der „Franzosensalat“. Wie wäre es, wenn wir ihn tatsächlich einmal so einsetzen, als Salat? Im vierten

Teil der Serie über Gemüse, das vor unserer Haustür wächst, lege ich Ihnen als zweites den Bärlauch ans Herz, der nun gerade in unseren lichten Wäldern zu sprießen beginnt. Aber Achtung: Hier gibt es Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Maiglöckchen, dem Aronstab und der Herbstzeitlosen. Beachten Sie unbedingt die Erkennungsmerkmale oder fragen Sie jemanden, der/die sich auskennt!

Pusteblyume

Der **Löwenzahn** mit den typisch gezackten grünen Blättern, die rosettenförmig wachsen, hat eine starke Pfahlwurzel. Die Blüten, leuchtend gelb, sieht man schon von weitem. Nach der Blüte entwickeln sich die Samen, die sämtlich an einem federleichten Schirmchen hängen und beim Pusten oder einem Windstoß davonfliegen. Löwenzahn kann fast ganzjährig geerntet werden und ist immer eine Bereicherung in unserer Küche. Junge Blätter, fein geschnitten, geben – unter den Salat gemischt – eine herzhaft Würze.

Oder wie wäre es mit einer Wildkräutersuppe mit Brennessel und Löwenzahn, leicht gedünstet, gehackte Zwiebeln dazu anschwitzen, mit Wasser und/oder Pflanzenmilch aufgießen. Vielleicht noch mit gekochten Kartoffelscheiben anreichern und wer Fleisch mag, gibt noch geröstete Speckwürfel hinein.

Teufelsknoblauch

Die Pflanze mit den unheimlichen Namen wächst relativ unscheinbar im Frühjahr in lichten Wäldern, meist unter Laubbäumen. Aber aufgepasst – Verwechslungsgefahr besteht mit einigen giftigen Pflanzen. Wenn auch der Geruch des Bärlauchs unverwechselbar ist, können die lanzettförmigen Blätter mit denen des giftigen Maiglöckchens verwechselt werden. Blüht der Bärlauch erst einmal, ist die typische Lauchblüte unverwechselbar. Bis dahin aber: aufgepasst beim Sammeln.

Die Merkmale des Bärlauchs sind: Die Blätter sind weich, breit-oval, haben eine matte Unterseite und sitzen an Stielen, die Blüte wächst an einem eigenen Stiel, starker Lauchgeruch. Einfach ein Blatt zwischen den Fingern zerreiben – riecht es stark nach Knoblauch, ist es ganz sicher Bärlauch. Sind Sie sich immer noch nicht sicher, untersuchen Sie die Wurzel: Bärlauch hat eine Zwiebel, das Maiglöckchen ein flaches faseriges Wurzelwerk.



Steckbrief Pusteblume

Pflanzenname: Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Erntemonat: ganzjährig

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Cholin, Taraxosid, Triterpene, Inulin, Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin A, Vitamin B2, Vitamin C

Verwendung als Heilkraut bei: Allergien, Gallenschwäche/-steinen, Gicht, Hämorrhoiden, Hautleiden, Ekzemen, Gelenkerkrankungen, Warzen, Hühneraugen, Husten, Leberschwäche, Nierensteinen, Rheuma

Verwendung als Lebensmittel: Blätter als Salat, Suppeneinlage, Gewürz, Blüten als Honig bzw. Geleegrundlage, Wurzeln als Ersatzkaffee.

ACHTUNG: Wer angegebene Inhaltsstoffe nicht verträgt, sollte die beschriebenen Kräuter nicht verwenden. Die hier angeführten Wirkungen sind keine ärztlichen Handlungsempfehlungen und ersetzen nicht den Arztbesuch.

Rezepte

Steirischer Röhrl-Salat

Zutaten: 300g junge Löwenzahnblätter, 1 kg Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe oder eine kleine Zwiebel, Apfelessig, Salz, Pfeffer, 3 EL Kernöl.

Zubereitung: Löwenzahnblätter waschen und kleinschneiden. Kartoffeln kochen, schälen, fein schneiden und noch heiß über die Löwenzahnblätter geben. 10 min ziehen lassen. Marinade aus Kernöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Zwiebel bereiten und über den Salat geben. Durchmischen und nochmals kurz ziehen lassen. Mit Löwenzahnblüten dekoriert servieren.



Steckbrief Teufelsknoblauch

Pflanzenname: Bärlauch (*Allium ursinum*)

Blütezeit: März bis Juli

Inhaltsstoffe: Allicin, ätherische Öle, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Schleimstoffe, Selen, Senfölglykoside, Vitamin C

Verwendung als Heilkraut bei: Arterienverkalkung, Arteriosklerose, Bronchitis, Darmsanierung, Hautproblemen, Frühjahrsmüdigkeit

Verwendung als Lebensmittel: Blätter für Salat, Suppe, Aufstriche etc.

Schafskäse-Bärlauch-Aufstrich

Zutaten: 3 EL fein gehackte Bärlauchblätter, 200 g Schafskäse (Feta), 2 EL Oliven- oder Kernöl, 1 TL Zitronensaft, Salz.

Zubereitung: Den Schafskäse zerbröckeln, mit dem Öl und dem Zitronensaft mischen. Die Bärlauchblätter darunter rühren und mit Salz abschmecken.

Buchempfehlungen



Susanne Hansch & Elke Schwarzer: Der Giersch muss weg!

Dieses Buch zeigt auf amüsante Weise, wie Sie die ungebetenen Gäste im Garten oder wo immer sonst Sie sie finden, auf natürlichem Weg loswerden oder einfach aufessen können. Denn: erstaunlich viele Pflanzen eignen sich vorzüglich als leckere Wildkräuter.

Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8166-0647-3



Klaus-Dieter Platsch: Die Medizin heilen

Die Medizin von morgen wird ein viel weiter gefasstes Verständnis von Bewusstsein und Verbundenheit haben, das zu einem integralen Menschenbild führt. Der Autor entwickelt seine sechs Thesen aus Erkenntnissen der Neurobiologie sowie der aktuellen Placebo- und Kommunikationsforschung.

Verlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-38640-1038-5



Christian Schubert: Was uns krank macht – Was uns heilt

Neueste Studien zeigen: Chronischer Stress, z.B. in Beziehungen oder im Job, macht uns nicht nur anfälliger für Infektionen, sondern kann unser Leben verkürzen und sogar zu schweren Leiden wie Krebs führen. Die gute Nachricht: positive Gedanken und Ausgeglichenheit mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte.

Fischer & Gann Verlag, ISBN 978-3-9030-7217-6



Dirk Bockmühl: Keim daheim

Der Mikrobiologe Bockmühl erzählt uns von der Wunderwelt unserer unsichtbaren Mitbewohner – unserem Mikrobiom. Sie sind in uns, auf uns und um uns herum – Keime. Manche sind für uns unverzichtbar, einige lästig, manche gefährlich. Ein vergnüglicher und schlauer Lesespaß.

Droemer Verlag, ISBN 978-3-4262-7759-1



Dennis Wilms: Klugen Appetit!

Was und wie wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper sondern auch unser Gehirn. Neueste Studien belegen: Wir können etwas tun, um unser Gedächtnis und unsere „Brain-Fitness“ zu schützen. Nämlich clever kochen und kluge Rezepte genießen. 60 einfache und wohlschmeckende Rezepte finden Sie in diesem besonderen Kochbuch.

ZS Verlag, ISBN 978-3-89883-813-9



Emeran Mayer: Das zweite Gehirn

Der Autor zeigt die untrennbare Verbindung zwischen unserem Verstand und Verdauungssystem auf und liefert viele praktische Informationen und Hilfestellungen. Verständlich und schlüssig erklärt er das komplexe Zusammenspiel von Gehirn und Darmflora – also den Mikroorganismen, die in unserem Verdauungstrakt leben – und bietet einen revolutionären und provokanten Blick auf dieses neue Forschungsfeld.

riva Verlag, ISBN 978-3-74230-017-1

Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

Lebendiges Natur-Wissen

Der Verein „**Natur heilt**“ hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Mitgliedern lebendiges Wissen über die Natur und lebendige Systeme zu vermitteln. Die Natur verfügt über ihre eigenen Regeln, die sich der Mensch nicht ausgedacht, jedoch zu beachten hat, weil sie auch für ihn gelten. Niemand kann sich ihnen entziehen.

Wir sind Lebewesen und gut darin beraten, uns selbst und die Natur (Tiere, Pflanzen, Böden und Gewässer) respektvoll zu behandeln. Dazu brauchen wir ein umfangreiches Wissen, das größtenteils in unseren Schulen nicht gelehrt wird.

Der Verein „**Natur heilt**“ wurde von Dr. med. Michael Ehrenberger in der Absicht gegründet, eine erweiterte, lebendige Sichtweise der Natur zu teilen. Undogmatisch und auf einer ganzheitlichen, philosophischen-physikalischen Denkweise beruhend.



Bringen wir gemeinsam die Natur den Menschen näher!

Um Vereinsmitglied zu werden, füllen Sie das Anmeldeformular aus oder schreiben uns eine E-Mail an info@natur-heilt.at. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro und beinhaltet:

- Willkommenspaket für neue Mitglieder
- Vereinsmagazin (Print und Online)
- Wissenstipps und gesunde Rezepte
- Förderung von Natur-Bewusstsein und -Vermittlung

„Natur heilt“

Verein für Kooperation mit und für Natur
8382 Mogersdorf 152 | Österreich
+ 43 3325 369 79 | info@natur-heilt.at
www.natur-heilt.at

Ich/wir möchte(n) Mitglied im Verein Natur heilt werden:

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land PLZ/Ort

Telefon

Email

Homepage

Datum

Unterschrift



Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, RRB Güssing-Jennersdorf,
IBAN: AT08 3302 7000 0321 7338. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft/Jahr.



Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur