

Natur heilt

Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE
WINTER

2021

MAGAZIN

03

Evolution
durch
Kooperation

08

Trübe Tage –
Zeit für's
Sonnenvitamin

13

Einfach
gut in
Schuss

16

Fokus
Augen-
Gesundheit

Inhalt

Evolution durch Kooperation	03
Trübe Tage – Zeit für's Sonnenvitamin	08
„Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein!“	10
Einfach gut in Schuss.....	13
Fokus Augengesundheit.....	16
Rot sehen – woher kommt die Farbe?	20
Schönheit kommt von innen	22
Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse.....	28
Buchempfehlungen	30

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:

Barbara Klettner
Mag.^a Ines Siegl

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.



Offizieller Sponsoring-Partner:



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



Evolution durch Kooperation

Im September 2013 sprach der deutsche Publizist und Dokumentarfilmer Michael Vogt mit Dr. med. Michael Ehrenberger über das Thema „Evolution durch Kooperation“. Lesen Sie hier eine schriftliche Form dieses Gespräches, das für die Lesbarkeit gekürzt und bearbeitet wurde. Unser Dank richtet sich an Michael Vogt, der diese Veröffentlichung möglich gemacht hat.

Michael Vogt (MV): *Ich freue mich, dass wir bei dir sein können, hier im schönen Burgenland, und dass wir Themen diskutieren aus dem Gesundheitsbereich. Du bist Schulmediziner, bist Arzt von der Ausbildung her und hast das auch jahrelang praktiziert. Wie ging es dann weiter oder wie war der Werdegang bei dir?*

Michael Ehrenberger (ME): Ich habe die Ausbildung durchgemacht, ganz klassisch Schulmedizin gelernt, dann die Ausbildung zum praktischen Arzt, dann eine Praxis geführt mit Kassenverträgen,

dann ohne Kassenverträge und mich dann auf die Naturmedizin spezialisiert.



MV: *Du hast in einem Nebensatz gesagt, mit Kassenverträgen und ohne. Du hast also irgendwann das, was wir in der Bundesrepublik die kassenärztliche Zulassung nennen, zurückgegeben?*

ME: Genau.



MV: *Was war denn da der Auslöser und der Anlass, dass du gesagt hast, das will ich nicht mehr?*

ME: Der wichtigste Punkt war, ich hatte keine Zeit für die Menschen, die zu mir kamen. Ich konnte wirklich nicht mehr sprechen, ich durfte nur mehr vier Minuten, fünf Minuten Zeit haben pro Patienten – das war mir zu wenig. Die zweite Sache ist, ich habe bald gemerkt, dass das Gesundheitssystem doch von einer ziemlich wirtschaftlichen Industrie gesteuert wird, und da wollte ich auch nicht mitmachen. Und ich denke, dass die Naturmedizin hier ganz andere Richtungen gehen kann, und die wollte ich einschlagen.



MV: *Ein Austritt aus der Ärztekammer ist etwas sehr Demonstratives –*

also du hast schon ein Signal damit setzen wollen?

ME: Das hat länger gedauert. Ich habe lange Zeit gebraucht, diesen Entschluss zu fassen. Ich habe dann gesagt: „Ja, ich möchte gerne aus der Ärztekammer austreten.“ Ohne damit jemanden angreifen zu wollen ... In der Ärztekammer zu sein, das war nicht mein Weg.



MV: Du sagst, die Zeit, die du für deine Patienten hattest, sei zu wenig gewesen. Hat denn bei den Überlegungen auch das Erreichen von Grenzen im Bereich der Schulmedizin eine Rolle gespielt? War es nur die fehlende Zeit zur Patientenbetreuung oder waren es schon die ersten Fragezeichen, was schulmedizinische Ansätze betrifft?

ME: Der eine Punkt ist ganz klar, das war die Zeit. Ich muss, wenn jemand zu mir kommt, chronisch krank ist, wirklich erfahren, was steht im Hintergrund, was für eine Geschichte hat dieser Mensch. Das geht von den ersten Monaten des Lebens bis zu den letzten Wochen, wo die Leute zu mir kommen. Ich wollte gerne Lebensgeschichten hören und dort helfen. Das war mal der erste Punkt und der zweite ist, ich habe ziemlich bald erkannt, dass die Schulmedizin helfen kann, wenn akute Erkrankungen da sind,

aber bei chronischen Erkrankungen wenig helfen kann, vor allen Dingen auch, weil das wissenschaftliche Bild, das wir vom Menschen haben, unvollständig ist.



MV: Du hast den Einfluss, der im Bereich Wirtschaft und Ökonomie auf das Gesundheitswesen herrscht, angesprochen. Wie schlimm, gravierend, beeinträchtigend ist denn dieses Thema für den Menschen? Du sprichst richtiggehend von Korruption ...

ME: Das Thema ist riesengroß und es gibt auch von Herrn Seehofer (deutscher Bundesminister für Gesundheit von 1992 bis 1998, Anm. d. R.) ein Interview – ist zu sehen im Internet –, wo er sagt, die Politik kann sich der Pharmaindustrie nicht entziehen. Auch in Österreich hat ein Ex-Minister eine Fabrik gebaut für Generika (Arzneimittelrezepturen, die patentfrei produziert werden dürfen, Anm. d. Red.) und ist sehr gut im Geschäft. Medizin ist zum Geschäft geworden. Der chronisch kranke Mensch ist eine gewisse Melkkuh und wird – ich sag es jetzt ein bisschen böse – herangezüchtet. Fast Food, Softdrinks – wir haben 36 Stück Würfelzucker in einem Softdrink drin ... Das heißt, wir haben Typ-2-Diabetiker, die 16, 17 Jahre alt sind. Altersdiabetes! Und niemand traut sich hier etwas zu sagen. Die chronisch kranken Menschen könnten wirk-

lich verhindert werden, wenn eine intelligente Gesundheitspolitik gemacht wird. Hier steuert die Wirtschaft dagegen.



MV: Wobei das ja schon bei der Ernährung anfängt und dieser Negativpakt entsteht zwischen einer Ernährungsindustrie, die krankmachende Produkte herstellt und PR-mäßig unters Volk bringt, und einer Pharmaindustrie, die dann die herangezüchteten, multimorbiden Patienten ordentlich versorgt. Zu Lasten der Wirtschaft des gesamten Landes und zu Lasten natürlich auch insbesondere der Gesundheit der Menschen.

ME: Das ist klar. Ich möchte nur dazu sagen, es ist ein geringer Prozentsatz. Die meisten meiner Kollegen sind ganz ehrliche Arbeiter, sehen von dem gar nichts. Aber ein geringer Prozentsatz steuert dorthin, dass der chronisch kranke Mensch einfach eine Melkkuh ist.



MV: Du wirst wahrscheinlich berücksichtigen, dass wir in unseren Ländern unser Bruttosozialprodukt danach rechnen, wie viel Umsätze, wie viel Geschäft gemacht wird. Das heißt, je kränker die Menschen in einem Land sind, desto höher ist das Bruttosozialprodukt. Und da wird dann deutlich, dass es der völlig falsche Denkansatz ist. Ich könnte hier Geld sparen, ich könnte Gesundheit gewinnen, aber ich würde im Bruttosozialprodukt runtergehen. Um Gottes Willen – kein Wachstum, ganz entsetzlich!

ME: Genau.



MV: Jetzt sprichst du aber im Bereich von dem Einfluss der Pharmaindustrie – Stichwort Seehofer, Stichwort Minister, die sich eine goldene Nase über pharmazeutische Produktionen verdienen – von Korruption. Der Begriff ist schon etwas schärfer. Ist es



nicht so, dass die Gesundheitspolitik eigentlich gar nicht wirklich den gesunden Menschen will, sondern ihn eher in so einer Schwebel haben will – ein bisschen krank, nicht tot ...

ME: Genau. Der Mensch darf nicht ganz gesund sein, da verdient kein Arzt was dran. Er darf nicht tot sein, da verdient auch keiner was dran. Aber das ist nur ein Teil unseres Gesundheitssystems und noch einmal – ich glaube, die Hauptverantwortlichen, viele, viele der Verantwortlichen arbeiten ganz korrekt. Was mir eigentlich noch mehr aufgefallen ist, ist, dass wir ein falsches Bild vom Lebendigen haben. Die erste große Prüfung, die ich (im Medizinstudium; Anm. d. Red.) machen musste, war die Physik, also Physik Rigorosum. Und ich habe nur Physik gelernt, die im 19. Jahrhundert entwickelt wurde, gelehrt wurde. Ich habe nichts gelernt von Quantenphysik, nichts von Einstein, nichts von Heisenberg, nichts von Planck und so weiter. Aber diese Physik, die neue Physik, kann das Lebendige erst erklären. Nicht die alte Physik. Ich sage immer ein klassisches Beispiel: Wie viele Zellen bildet der Körper neu – was denkst du?



MV: In welchem Zeitraum?

ME: Sagen wir am Tag.



MV: Millionen.

ME: Zehn Millionen neue Zellen pro Sekunde! Allein zwei Millionen rote Blutkörperchen. Das kann man ausrechnen. Das kannst du mit der klassischen Physik nicht erklären. Zellen kommunizieren über Licht, Lichtquanten. Jede Zelle gibt Licht ab und die Ordnung des Lichtes gibt Auskunft über die Gesundheit der Zelle. Diese Dinge fließen überhaupt nicht in die Medizin mit ein und es ist wirklich an der Zeit, komplett neu zu denken.



MV: Das heißt, wir haben bei dem, was wir als medizinischen Reparatur-Betrieb im Augenblick haben, ein völlig veraltetes Bild von der Physis und der Physik und der Chemie des Menschen?

ME: Genau. Es gibt in Wien Professor Pietschmann. Ein Professor für Physik, der sagt, er fürchtet, dass die Biologie noch viel, viel umdenken muss, allein wenn du ein Elektron hernimmst, das gibt es physisch nicht. Es gibt eine Elektronenwolke, aber es gibt kein Elektron physisch ... Allein was die neue Physik uns sagen würde oder sagen kann – ja, dann müsste die Medizin komplett umdenken.

... Was für mich wichtig ist, wenn der Arzt zum Patienten kommt, mit ihm in Kontakt tritt, ihn angreift, dann ist schon Interaktion da. Man muss den jungen Kollegen sagen, wenn du zum Patienten gehst, hat dein Erscheinen eine Wirkung. Rhythmen werden synchronisiert und so weiter und da gibt es eine Vielzahl von Dingen, die man ins Medizinstudium einbringen

muss. Und der alte gute Hausarzt, der weiß das. Der sagt: „Okay, ich gehe zum Patienten hin, ich begreife ihn, ich frage ‚Was fehlt dir?‘, nicht ‚Was hast du?‘, sondern ‚Was fehlt dir – fehlt dir Zuneigung, fehlt dir ein sicherer Arbeitsplatz, hast du Probleme mit Krediten?“ und so weiter. Eine Fülle von Problemen, die heutzutage gang und gäbe sind ... Gestern hab ich mit jemandem gesprochen, der meinte, ich hab drei Euro und muss noch Mietenzahlen. Kann der gesund bleiben? Geht nicht ...



MV: Diese Bedeutung des Arztes im Gespräch mit dem Patienten hat aber auch eine andere Seite. Du sprichst von Kooperation zwischen beiden. Wie ist das zu verstehen?

ME: Das Thema Kooperation ist für mich ganz wichtig. Dieser Sozialdarwinismus, den wir derzeit leben, ist untragbar. Wenn der Arzt zum Patienten geht, dann müssen beide sagen: „Wir

arbeiten zusammen.“ Es sollte auch der Patient wirklich bereit sein zu sagen: „Ich stelle mein Leben um“, „Ich stelle dieses/jenes um“, „Ich stell mein Gedankenmuster um“, sonst ist der Arzt auf verlorenem Posten, das muss ganz klar sein. Einerseits sollten sich die Ärzte ein bisschen am Riemen reißen, aber die Patienten genauso.



MV: Die Einstellung, die man heute ja oft auf der Patientenseite hat, ist: Ich betrete die Arztpraxis und gebe die Verantwortung für meine Gesundheit beim Betreten der Praxis an der Tür, wie den Mantel an der Garderobe, ab. Jetzt bist du der Arzt – mach mal ... Und das ist aus der Patientensicht das falsche Bild.

...

Die Rolle Arzt-Patient im Sinne einer solchen Kooperation ist etwas, was für deine Beratung und auch für die Erfolge spricht. Wir haben jetzt hier vor uns zwei Beispiele, wo zwei Menschen, die ganz gravierende gesundheitliche Probleme hatten, diese losgeworden sind. Nicht auf dem klassischen Weg. Wenn du die beiden Damen kurz vorstellst, was da die Schwierigkeit war und wie es dann weitergegangen ist.

ME: Beide Damen waren in einer sehr schwierigen Situation. Das eine war eine chronische Darmentzündung, das andere war eine Diagnose, die eigentlich unter Anführungszeichen ein Todesurteil war (Schleimhautmelanom; Anm. d. Red.). Und wir haben gemeinsam begonnen zu arbeiten, und da hat sich was entwickelt, wo beide jetzt gesund sind trotz Diagnosen, bei denen es laut Schulmedizin keine Heilung gibt. Bei beiden haben wir den körperlichen, den energetischen Weg gesehen – ganz wichtig –, aber auch den Weg, dass man sagt: „Hey, ich betrachte das Leben ein bisschen anders.“ Jeder Gedanke hat die Macht, eine Emotion auszulösen, das wissen wir ja. Emotion kann sein Liebe, Glück, Vertrauen, kann sein Eifersucht, Hass, Angst, Gier. Und das Interessante ist, wenn der Gedanke ent-

steht und die Emotionen auslöst, dass der Körper von denen (Emotionen, Anm. d. Red.) abhängig werden kann. Wie von Zigaretten oder von Alkohol und so weiter ... Ja, und wenn der Gedanke jetzt nicht mehr kommt, dann dauert es eine gewisse Zeit, bis der Körper sich entwöhnt. Und das war meine Aufgabe, zu sagen: „Schau her, du musst nicht Angst haben, du kannst Vertrauen haben, du brauchst keine Eifersucht und so weiter.“ Und das hat beide Damen dorthin geführt, dass sie jetzt gesund sind.



MV: Eindrucksvoll, dass dieses Aufarbeiten von vorhandenen Problemen, das Wegräumen seelischer Schwierigkeiten, sich als ganz zentral erweist. Es hilft eben nichts, zu sagen „Lebenslang Cortison und dann ist gut“, mit all dem, was dann noch passiert – sondern du gehst an die Wurzeln.

ME: Wenn die Menschen mich lassen. Es geht nicht immer, das muss man auch sagen. Aber wenn das Vertrauen da ist, dann funktioniert das und das habe ich gesehen. Hier und da gelten die Sachen als Wunder – aber es gibt keine Wunder, es gibt nur zu wenig Erklärungsmodelle für das, was wir sehen können.

...

Wir sollten dem Leben vertrauen. Das Leben kann so viel – es ist ein wirkliches Wunderwerk. Medizin ist keine Wissenschaft, Medizin ist vielmehr eine Kunst.



MV: Und sie ist gerade im Bereich der Natursubstanzen eine langjährige Erfahrung vieler Völker, über viele Hunderte und Tausende von Jahren, und damit eigentlich ein unglaublicher Schatz der ganzen Menschheit.

ME: Genau. Du brauchst Antioxidantien, du brauchst Omega-3-Fettsäuren, dass die Rhythmen wieder zurückkommen. Das ist wirklich ein Schatz, der

einfach da ist und nicht seit 150 Jahren erst erfunden ist. Das gibt es seit Tausenden von Jahren. Es heißt richtig zu atmen, es heißt sich richtig zu bewegen, es heißt das Leben leicht zu betrachten, und dann ist Medizin wirklich das, was sie sein soll.



MV: Du hattest einmal die Frage eines Weltbildes angesprochen, wie wir es entsprechend der Lehren von Darwin beigebracht bekommen haben: dass sich der Stärkere durchsetzt, dass das Modell Kooperation bei Patient und Arzt, das wünschenswert wäre und allen beiden hilft, in Wirklichkeit laut Darwin nicht stattfindet. Da wird nicht kooperiert, da wird der Schwächere ausgemerzt und der Stärkere siegt. Da gibt es Wissenschaftler, die ganz dicke Fragezeichen dahinter setzen ...

ME: Absolut. Es gibt einen Professor in Amerika, aus Österreich kommend (Prof. Martin A. Nowak; Anm. d. Red.), der sagt: „Evolution kann nur auf Kooperation basieren, sonst geht es nicht.“ Und das wissen wir auch im Körper. Jede Zelle deines Körpers weiß von jeder Zelle Bescheid, es geht sonst nicht. Und vielleicht ein kleines Beispiel aus der Wirtschaft: Alle reden über Griechenland, über Spanien, über Italien. Ich bin der Meinung, gerade diese Länder, die jetzt aufzeigen: „Uns geht es schlecht“, die sollten die billigsten Kredite bekommen, wenn nicht Kredite bekommen ohne irgendwelche Zinssätze. Aber diesen Ländern jetzt aufzubürden, noch einmal sechs, acht Prozent zu zahlen, ist Unsinn. Das heißt, wir müssen auf der Welt, wenn wir fortbestehen wollen, kooperieren, sonst geht es nicht. Und eine Zelle im Körper, die nicht kooperiert, wird als Krebszelle bezeichnet. Krebszellen leben länger als gesunde Zellen und teilen sich langsamer – haben einen anderen Rhythmus. Sie kooperieren nicht mehr und das ist das Krebs-Geschwür auf der Welt, man kann von der Medizin ausgehend die Welt betrachten

und kann sagen, biologische Systeme sind alle gleich, ob das eine Ameise ist, ob das eine Pflanze ist, ob das ein Mensch ist – alle funktionieren gleich. Sie alle funktionieren nach Rhythmen und wenn wir das wirklich im Herzen, nicht im Kopf, sondern im Herzen haben, dann könnten wir gesund werden.



MV: Wobei das, was wir bedauern und kritisieren, unter dem Stichwort Ellenbogengesellschaft, Rücksichtslosigkeit, Individualisierung..., sind Krankheitsbilder der modernen Gesellschaft, die genau auf dieser fehlenden Kooperation, dem fehlenden Miteinander fußen. Das krieg ich in den Schulen beigebracht. Wenn ich da nicht der Beste bin vom Abschluss her, habe ich nachher beruflich keine Chance und da muss ich dann alle anderen ausstechen. Das ist eigentlich das, wie wir konditioniert werden, da muss eine Gesellschaft nicht nur im Gesundheits- und Medizinbereich, sondern insgesamt umdenken.

...

Du hast ein Beispiel dieser Kooperation angesprochen, das man in der Natur fantastisch beobachten kann – die Ameise. Warum ist die so beispielhaft?

ME: Die Ameise ist ein sensationelles Beispiel für Kooperation. Wenn zum Beispiel jemand ein Ameisennest zerstört, da gibt es dann keine Schuldigen, sondern die versuchen sofort alles wieder aufzubauen, ja, sie tragen sofort ihre Larven weg. Es gibt Ameisen, die Weberameisen, die nehmen ihre Larven und bauen Nester damit. Die Larve kann nie zur wirklichen Ameise werden, wird aber bis zu ihrem Tod durchgefüttert. Es gibt keinen, der Kommandos gibt, der sagt: „Da gehst du hin, dort gehst du hin“ – die wissen von sich aus, wie etwas funktionieren kann. Kooperation ... Und man sagt, sie sind die heimliche Weltmacht schlechthin. Insekten überhaupt, staatenbildende Insekten, Bienen – von denen könnten wir so viel lernen.



MV: Kommen wir zurück zu dem Thema Gesundheit. Wenn es beispielsweise in einer Familie Schwierigkeiten gibt: Wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus? Gibt es hier Zoff und Unstimmigkeiten – sind das Dinge, die sofort durchschlagen, oder wie geht der menschliche Organismus mit einer fehlenden Kooperation um? ...

ME: Je jünger das Kind ist, desto mehr ist es in der Emotion der Eltern drinnen. Ich kenne Familien, die mit Mühe die Ehe aufrechterhalten, dauernd gibt es Zoff, dauernd Streit, die Kinder sind permanent krank. Ich kenne Familien, wo die Eltern sagen: „Bitte, ich hab dich lieb, aber trennen wir uns“, und die Kinder sind gesund. Und die Kinder, je jünger sie sind, desto mehr sind sie in der Emotion der Eltern verhaftet und desto mehr fühlt sich das Kind schuldig. Wenn es einem Elternteil schlecht geht, glaubt das Kind selber, es ist schuld, und solche Sachen sind ganz einfach zu sagen. Und ich brauche mich nicht auf Gene ausreden. Nur 1,9 Prozent aller Krankheiten sind genetisch bedingt ...



MV: Kommen wir zum Abschluss. Schulmedizin auf der einen Seite, Naturmedizin auf der anderen Seite. Was ist das Plädoyer aufgrund deiner Erfahrung?

ME: Wir brauchen beide Seiten. Wir brauchen die Schulmedizin, die sehr wichtig ist. Wir brauchen die Naturmedizin. Wir brauchen einen aufgeklärten Patienten, der sagt: „Ich weiß/ich entscheide mich freiwillig.“ Wenn ich jetzt hier umfalle, einen Herzinfarkt habe, bitte pendle mir nicht aus, welches ho-



möopathische Mittel ich brauche, sag mir bitte auch nicht: „Willst du drüber reden – du musst nur loslassen“ – das ist Blödsinn. Dann möchte ich gerne akut richtig behandelt werden. Wenn ich aber – wie in meinem Fall bei Schuppenflechte, Cox-Arthrose – hier nicht Helfer gehabt hätte aus der Naturmedizin, dann wärs nicht so gut gegangen. Es gehört eine wirkliche Kooperation von allen Seiten her und dann geht es einen Schritt weiter. Und was ich noch einmal dringend sagen möchte, wir müssen in der Medizin neue physikalische Inhalte beachten. Wir leben nach einer Medizin, die ein Herr Newton, ein Herr Descartes und so weiter in der Physik entwickelt haben und das ist nicht mehr up to date. Und wenn wir uns das trauen – das ist ein großer Schritt –, dann wird sich die Medizin entwickeln. Und die Menschen mit ihr.

Mehr zur Arbeit von Michael Vogt finden Sie auf seiner Website m-v.tv (Michael Vogt TV).

Trübe Tage

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

Bis zum Februar dauert es noch... Erst, wenn am 2. 2. Maria Lichtmess gefeiert wird, werden die Tage wieder spürbar länger und die Kraft des Sonnenlichtes stärker. Die Devise bis dahin lautet: Durchhalten, die dunkle Jahreszeit bewusst zur Innenschau nutzen und auf eine gute Versorgung mit dem Sonnenvitamin D3 achten.

Vitamin D3 heißt auch Cholecalciferol oder Calciferol und ist eigentlich eine Hormonvorstufe, umgewandelt von unserem Körper in seine aktive Form mit Hilfe von Sonnenlicht. Wir brauchen Vitamin D3 für viele Funktionen: für gesunde **Knochen und Zähne**, ein gut funktionierendes **Immunsystem** sowie für **Bewegungsapparat** und **Zellteilung**. Das macht die Folgen eines Mangels weitreichend: Kinder bekommen Rachitis (Verformung des Skeletts durch Entmineralisierung), Erwachsene beklagen Muskelschwäche, Knochenschmerzen bis hin zu Knochenschwund und Osteoporose, schlechte Zähne, Abgeschlagenheit und eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Im Raum stehen auch Zusammenhänge zwischen Vitamin D3-Mangel und einem erhöhten Covid-19-Risiko, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Herz- und Krebs-Erkrankungen – die Forschungslage reicht aktuell jedoch nicht aus, um die Zusammenhänge genauer einzuordnen.

Speicher: leer oder voll?

Unser Körper ist darauf ausgelegt, 80 bis 90 Prozent des gebrauchten Vitamin D3 selbst zu bilden. Vorausgesetzt man pflegt einen gesunden Lebenswandel mit genügend Zeit in natürlichem **Sonnenlicht**. Denn bestimmte Wellenlängen des Lichts spielen eine

Schlüsselrolle im komplexen Herstellungsprozess. Die Vitamin D3-Synthese ist dadurch im Sommer begünstigt (mehr Sonnenstunden, intensivere Strahlung).

Wird mehr erzeugt, als gebraucht wird, speichert der Körper D3 im **Fettgewebe**, von wo aus es bei Bedarf wieder mobilisiert wird, wenn der Fettstoffwechsel in einem Zustand ist, der dies erlaubt.

Achtung gilt bei Kosmetik-Produkten mit **Sonnenschutzfaktor**. Sie filtern jene Strahlen aus dem Licht, die für die Vitamin-Produktion notwendig sind und verhindern dadurch die körpereigene Vitamin D3-Produktion. Umgehen lässt sich das, wenn man mit dem Auftragen des Sonnenschutzes 20 bis 30 Minuten wartet (= kurze Zeit ungeschützt in der Sonne ist), den Morgen oder Abend bevorzugt (= die Mittagssonne meidet) und die Haut schon zeitig im Frühjahr langsam an die stärker werdende Sonne gewöhnt.

Woher kommt Vitamin D3 im Winter:

- Volle Speicher vom Sommer und Herbst
- Regelmäßige Aufenthalte in der Sonne mit einer Dauer von mindestens 30 Minuten, ohne Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor
- Lebensmittel mit hohem Vitamin D3-Gehalt (Leber, fettreiche Fische

wie Lachs, Aal, Hering, Makrele, Schweinefleisch, Eier, Milchprodukte, Pilze)

- Hochwertige Nahrungsergänzung (Tropfenform begünstigt eine schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut)
- Urlaub im Süden (stärkere Sonnenstrahlung = vermehrte Vitamin D3-Produktion).

Wer sich für Nahrungsergänzung entscheidet, hat eine große Auswahl an Produkten in Kapsel- oder Tropfenform in allen Qualitäts- und Preisklassen. Dabei wird grundsätzlich unterschieden, ob das Sonnenvitamin rein pflanzlich aus Flechten gewonnen wird oder aus dem Wollfett von Schafen.

Vitamin D3 aus Wollfett

Wollfett, auch Wollwachs und Lanolin genannt, ist ein Nebenprodukt beim Scheren von Schafen. In deren Talgdrüsen wird das Wollwachs produziert, das die Wolle überzieht und schützt. Es wird beim Weiterverarbeiten der Wolle herausgewaschen, gereinigt und als Inhaltsstoff in der Kosmetik- und Arzneimittel-Industrie verwendet.



Weniger Sonnenlicht: Von Oktober bis März steigt die Wahrscheinlichkeit eines Vitamin D3-Mangels.



Lanolin enthält von Natur aus Cholesterin, wird dieses mit UV-B-Licht bestrahlt, wandelt sich das Cholesterin um zu Cholecalciferol (Vitamin D3).

Vitamin D3 aus der Bartflechte

Eine rein pflanzliche Option ist Vitamin D3 gewonnen aus der Bartflechte. Auch bei diesem Verfahren kommt UV-B-Licht zum Einsatz: die Flechten werden der Strahlung ausgesetzt und produzieren daraufhin das Sonnenvitamin. Dieses Herstellungsverfahren ist aufwendiger, darum sind rein pflanzliche Vitamin-D3-Produkte höher im Preis, als der Großteil, der am Markt erhältlichen Produkte, die auf Wollfett zurückgreifen.

Falls Sie schnell den „Winterblues“ bekommen, sich ausgelaugt, betrübt, motivationslos fühlen oder sich rasch erkälten, könnte das mit einem Vitamin D3-Mangel zusammenhängen. Fragen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, wenn Sie Ihren Vitamin D3-Status prüfen lassen möchten. Verbringen Sie so viel Zeit in natürlichem (Sonnen-)Licht, wie möglich

und machen Sie das Beste aus der dunklen Jahreszeit. Denn im Handumdrehen ist wieder Lichtmess, die Kraft der Sonne wird stärker und Frühlingsgefühle ziehen wieder übers Land. ●



Mit offenem Mund die Sonne anlachen: Über Zähne und Mundschleimhäute kann unser Körper das Sonnenlicht besonders gut aufnehmen.



Natürlicher Verbündeter: Das Vitamin K2 ist ein natürlicher Verbündeter des Sonnenvitamins D3, weshalb sie in Nahrungsergänzungsprodukten oft kombiniert werden. Beide begünstigen Knochenaufbau sowie Knochenstruktur und verstärken ihre Wirkung im Beisein des anderen.

Von Hippokrates bis zu
Michael Ehrenberger – der Grundsatz gilt:

„Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein!“

Im Juli 2016 erschien in der Zeitschrift „Fliege und Lebens(t)räume“ des Vereins „Quelle des Lebens – Gemeinsam für gesundes Wasser“ ein Interview mit Dr. med. Michael Ehrenberger, geführt vom Medizin-Journalisten, Autor und Psychologen Walter Ohler. Vielen Dank, Herr Ohler, dass wir die Abschrift des Gespräches zwischen Ihnen und Michael an dieser Stelle teilen dürfen. Mehr zur Arbeit von Walter Ohler und seinem Arbeitsschwerpunkt „Wasser in der Medizin“ erfahren Sie auf www.quellen-des-lebens.com.

Walter Ohler (WO): *Am Anfang Ihrer medizinischen Ausbildung stand die sogenannte Schulmedizin. Mittlerweile sehen Sie sich als Ganzheits-*

mediziner mit – wie Sie sagen – tiefer Verbundenheit zur Natur. Wie viel Schulmedizin ist denn bei Michael Ehrenberger heute noch vorhanden?

Michael Ehrenberger (ME): Ich weigere mich zwischen der Schulmedizin und der Ganzheitsmedizin eine Trennlinie zu ziehen. Ich mache immer noch gerne Beratungen, bei denen ich Kollegen hinzuziehe, die der sogenannten „Schulmedizin“ angehören. Das Wort „Medizin“ kommt ja aus dem lateinischen Wort „medicina“ und bedeutet so viel wie „Behandlung“, „Vorbeugung“, „Erkennung“. Meiner Meinung nach ist in der modernen Medizin keinerlei Vorbeugung mehr vorhanden. Hier muss man sich schon auf diverse Journale und moderne Apotheken verlassen. Vorbeugen kann man nur mithilfe der Natur, wenn ein Problem akut wird, dann sollte man beide Wege gehen. Bei mir sind beide Wege vorhanden, ohne dass ich einen Weg gering schätze oder missachte. Ich habe den Vorteil, dass ich beide Wege kenne.

WO: *Viele Patienten wenden sich von der Schulmedizin ab. Sie suchen nach natürlichen Lösungen für ihre Gesundheit und vorhandenen Erkrankungen. Können Sie uns mögliche Gründe für die Abkehr von der Schulmedizin nennen?*

ME: Diese Abkehr ist klar ersichtlich und die gibt es seit vielen Jahren, dies ist auch gut so. Was aber vielen Menschen nicht bewusst ist, ist, dass sie für ihre Gesundheit auch aktiv etwas tun





müssen. Vor allen Dingen stehen hier die Ernährung, die Bewegung und das Stressmanagement im Vordergrund. Einfach nur zu sagen, dass man ein Naturheilmittel einnimmt und dann hofft, dass man gesund wird, das ist zu wenig. Die moderne Naturmedizin muss sich bewusst werden, dass ein „Management des Lebensstils“ gefragt ist. Leider sind aber viele meiner Kollegen bei der Fragestellung überfordert. Ganz klar gesagt: Ein Homöopath mit 30 Kilogramm Übergewicht ... weichen Sie diesem aus! Ein weiterer Grund der Abkehr ist, dass versucht wird, jede Störung der Befindlichkeit mit Chemie zu behandeln – das geht nicht! Allein in Deutschland sterben jährlich 50.000 Menschen durch die Einnahme von Medikamenten. Dies sollte doch zu denken geben. Naturmedizin sollte ein verpflichtender Teil der Ausbildung von Ärzten werden.

WO: Erklären Sie uns bitte, wie Ihr medizinisches Konzept aussieht?

ME: Also ganz ehrlich gesagt: Es gibt kein „Konzept“ in der Medizin. Man weiß nie, was ein Mensch braucht. Einmal sollte man Ernährungsberater sein, dann wieder Fitnesstrainer, danach Entspannungstrainer und sich dann auch noch mit Naturheilmitteln

und allopathischen Mitteln auskennen. Das Leben ist bunt, und so sollten auch die Gedanken eines Arztes sein. Einfach nur am Schreibtisch sitzen, ist eindeutig zu wenig. Wenn wir nur die Befunde ansehen, dann ist der Patient nicht gut beraten, vielleicht ist das beste Konzept, eine „Lebensberatung“ anzubieten. Dies trauen sich aber viele Ärzte nicht, weil sie mit ihrem eigenen Leben nicht klarkommen. Wir Ärzte sollten auch so ehrlich sein und zugeben, dass die Biologie noch nicht exakt begriffen hat, wie das Leben „funktioniert“. Sir John Eccles, ein berühmter Gehirnforscher, hat es so formuliert: „Es scheint so zu sein, dass der Dogmatismus der Religionen, der Jahrhunderte geprägt hat, nun in der modernen Forschung Einzug gehalten hat.“ Wir dürfen uns nicht fürchten vor neuen Ideen, wir dürfen uns vor der Tatsache nicht fürchten, dass jede Erkrankung auch von negativen Emotionen ausgelöst und begleitet wird, und wir dürfen uns nicht davor fürchten, ein neues, lebendiges Bild der Physik lebender Systeme anzuerkennen und auch zu lehren. Dabei spielt der Begriff der Lebensenergie eine bedeutende Rolle. Es würde zu weit führen, jetzt diese Ideen weiter auszuführen. Klargestellt muss aber werden, dass

sich sogar schon Nobelpreisträger (z. B. Erwin Schrödinger) mit ihnen auseinandergesetzt haben.

WO: Ein konkretes Beispiel?

ME: Ich kann mich an einen kleinen Buben erinnern. Er war damals vier Jahre alt und hatte jede Nacht Fieber. Seine Mutter war verzweifelt, denn das Fieber dauerte schon drei Monate an. Ich war vorerst ratlos. Es wurde schon alles Mögliche probiert, Antibiotika etc. Als die Mutter schon gehen wollte, fragte ich sie, wie es denn mit der Bettstelle aussehe. Sie sagte zu mir: „Alles in Ordnung, der Schlafplatz ist überprüft worden.“ Ich fragte dennoch weiter und erfuhr, dass die Eltern eine Pyramide (aus Draht) über dem Bett aufgehängt hatten. Ich gab den Rat, diese zu entfernen – und siehe da, das Fieber war sofort weg. Keine Antibiotika mehr, keine Naturheilmittel, das Kind war gesund. Zugegeben, ein seltenes Beispiel, jedoch nicht erfunden und selbst erlebt.

WO: Welchen Stellenwert hat aus Ihrer Sicht die Ernährung? Kann man sich wirklich „gesund essen“, wie viele Ernährungsexperten uns Glauben schenken wollen? Sind Lebensmittel gar Heilmittel?

ME: Das Lebensmittel soll dein erstes Heilmittel sein, so lehrte Hippokrates. Lebensmittel sind Heilmittel, nur dann nicht, wenn sie über tausende von Kilometern zu uns gebracht werden. Möglichst regional, möglichst unverändert und möglichst frisch, so lautet die Devise. Keine kurzkettingen Kohlenhydrate, keine gesättigten Fettsäuren und keine raffinierten Produkte. Leider wird dies in unseren Spitälern nicht beachtet. Die Patienten werden mit minderwertigen Lebensmitteln gefüttert, dies muss einmal gesagt werden. Nahrung kann jedoch Medizin sein. Die Ärzte sollten mehr auf die Ernährung ihrer Schützlinge achten, damit haben sie wesentlich mehr Erfolg. Die kann man aber nicht in einer „5-Minuten-Medizin“ durchziehen, daher brauchen wir mehr Ärzte, die sich Zeit für die Hilfe suchenden Menschen nehmen.

WO: Welche Lebensmittel sind für Sie grundlegend notwendig für unsere Gesundheit?

ME: Frisches Gemüse, Kräuter jeglicher Art, Fleisch aus artgerechter Haltung, weniger Kohlenhydrate, Wildpflanzen, Bitterstoffe, Ballaststoffe, gesundes Wasser u. s. w. Die Liste ist lang, je natürlicher, desto besser. Alle „kaputten“ Nährstoffe sollte man lieber dort lassen, wo sie hingehören: im Supermarkt. Sehr wichtig sind auch die richtigen Öle. Da spielt das Verhältnis von Omega 3 und Omega 6 eine wesentliche Rolle. Ist dieses Verhältnis nicht in Ordnung, drohen Entzündungen zu entstehen. So weisen zum Beispiel Sonnenblumen- und Distelöl ein ganz schlechtes Verhältnis auf. Olivenöl und Rapsöl sind da schon wesentlich besser, das beste Verhältnis hat das Öl aus Chiasamen.

WO: Sie erwähnen Wasser. Welche Rolle spielt Wasser? Gesundes Wasser? Und was ist für Sie gesundes Wasser?

ME: Wasser ist ein ganz wichtiger Assistent in der Medizin. Gesundes Wasser ist „lebendig“, dies kann man

nachweisen. Ein lieber Freund von mir, Herr Univ. Prof. Dr. Herbert Klima, hat mit mir einige Forschungsarbeiten gemacht. Das Ergebnis war sensationell, blieb aber leider ohne Resonanz. Reines, klares Wasser kann das Herz und somit das ganze Gefäßsystem stärken. Dies haben Studien erwiesen. Wenn die Medizin den Mut hätte, in den internen Stationen reines, klares, lebendiges Wasser (ohne Kohlensäure) als Getränk einzuführen, dann würden wir uns viel Geld ersparen.

WO: Sie beziehen sich auf Studien. Eine ganz frische Studie von Dr. Kirsten Deutschländer kann belegen, dass vor allem artesisches Quellwasser deutliche Heileffekte erzielen können. Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht?

ME: Ja, natürlich! Quellwasser unterstützen die Herzratenvariabilität. Zugegeben, ein komplizierter Begriff. Dennoch leicht zu merken. Je jugendlicher unser Herz ist, desto rhythmischer schlägt es. Dies kann man nachweisen. Natürliches Wasser unterstützt diesen Prozess, dies ist in Studien nachgewiesen worden. Ich spreche hier nicht von Studien, die irgendwie zusammengezimmert wurden, sondern von ganz sauberen klinischen Untersuchungen. Jeder Mensch sollte daher klares, sauberes Quellwasser trinken. Der Effekt ist gut sichtbar, spürbar und nachweisbar. Ich kann Frau Dr. Deutschländer nur Recht geben.

WO: In komplementärmedizinischen Kreisen wird häufig von „gesunder Medizin“ gesprochen. Das hört sich attraktiv und einfach an. Sozusagen maßgeschneidert für den suchenden Patienten. Obwohl dieser Begriff viele Erfordernisse vom Patienten verlangt. Umkehr. Authentizität. Disziplin, Vertrauen und Wille. Aber wie einfach kommt man denn aus einem alten System von Gewohnheiten zu einem Neuen, das viel mehr Eigeninitiative von den Menschen erfordert? Reicht die Kraft für eine Um-

kehr? Wie viel Disziplin braucht man? Ich glaube, dass viele Menschen einfach überfordert sind.

ME: Ich kann mit dem Begriff „gesunde Medizin“ sehr wenig anfangen. Natürlich sollten wir beginnen zu kooperieren, das wäre eine gesunde Medizin. Zusammenarbeit ist der wichtigste Motor in unserem Leben. Der Patient mit dem Arzt, der Arzt mit dem Patienten und beide mit der Natur. Denn wir sind ein Teil der Natur. Alle Regeln, die es in der Natur gibt, gelten auch für uns Menschen. Wer diese nicht sieht und lebt, der muss halt fühlen, dieses Grundprinzip ist einfach. Wir dürfen auch niemals aufhören zu lernen, Neugierde ist eine sehr positive Eigenschaft. Wie geht es mir, wenn ich eine Woche lang kein Essen zu mir nehme, wie fühle ich mich mit fünf Kilo weniger, wie geht es mir, wenn ich einmal zehn Kilometer gehe? Wie geht es mir, wenn ich drei Stunden allein bin und kein Handy oder Radio dabei habe? Wie geht es mir, wenn ich über das Ende meines Lebens auf dieser Erde nachdenke? Wenn wir im Kollektiv nicht umkehren, dann haben wir noch mehr Probleme, als wir jetzt schon haben. Ja, es gehört Disziplin dazu und manche Menschen sind überfordert. Ich spüre aber auch eine Sehnsucht nach einer neuen Lebensqualität, die nicht abhängig ist von Konsum, Medien und Macht. Ohne jetzt politisch zu werden: Unsere Grünparteien hätten die Chance gehabt, sie haben aber den Zug abfahren lassen und sind nicht eingestiegen. Warum nicht? Weil sie nichts ändern wollten. Nur wir persönlich können dies tun und wenn wir dies wollen, dann wird die Welt sich auch verändern.

* Dr. med. Kirsten Deutschländer: Gesundheitliche Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser. Kann gute Wasserqualität anhand physischer und psychischer Reaktionen nachgewiesen werden? Ergebnisse einer Pilotstudie. Erschienen: Erfahrungsheilkunde Haug Verlag Ausgabe 1/2016 (Bd. 65) S. 18–24. ●



Einfach gut in Schuss

➔ Von Natalie Schneider

Fit sein heißt gesund bleiben. Schon angefangen in der Kindheit bemerken wir, dass der menschliche Körper dazu dient, in Bewegung zu sein. Sobald wir unsere ersten Schritte lernen, können wir gar nicht anders als zu laufen, klettern und sprinten – oft stundenlang. Leider fällt es uns unter heutigen Umständen nicht immer leicht, den Bewegungsapparat auf Kurs zu halten, denn der Alltag holt uns ein. Am Ende eines Tages, zu Hause angekommen, verspürt man keine Energie oder Lust, sich mit dem Thema Sport auseinanderzusetzen. Für unsere Gesundheit bis ins hohe Alter ist die tägliche Bewegung jedoch enorm wichtig, um Probleme wie Schmerzen, Verspannungen oder Krankheiten zu vermeiden. Mit ein paar Tipps kann die Bewegung im Alltag einfach zur Gewohnheit werden.

Wir sitzen zu viel – und das betrifft immer mehr Menschen. Durch Jobs im Büro verbringen wir viele Stunden sitzend vor dem PC, die meisten Strecken fahren wir mit dem Auto und durch Homeoffice steigert sich dieser

Zustand, da die Menschen keine Möglichkeit mehr haben, zu Fuß zu Kollegen zu gehen, um eine Frage zu stellen. Vielleicht haben Sie es selbst auch bemerkt: Wenn man mehrere Tage keine richtige Bewegung macht, hat man das Gefühl,

unausgeglichen zu sein, und verspürt eine innere Unruhe. Eine Studie durch Forscher der spanischen Universität Rey Juan Carlos ergab, dass rund 54,3 Prozent der in der EU 96.000 Befragten durchschnittlich täglich länger als viereinhalb Stunden am Tag sitzen, das betrifft vor allem Männer im Alter zwischen 35 und 44 Jahren. Ein großer Faktor könnte hier der immer häufigere Gebrauch von Technologien, wie Mobiltelefone oder Streamingdienste, sein. Das vermehrte Sitzen birgt jedoch Gefahren im zunehmenden Alter, denn dadurch ist die Wahrscheinlichkeit einer chronischen Erkrankung wie Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck und Krebs erhöht – Grund dafür ist der geringe Kalorienverbrauch. Auch auf unsere

Körperhaltung, Beinvenen und Muskeln hat dies eine negative Auswirkung. Allem voraus ist Gehen die einfachste Art, sich zu bewegen und fit zu halten. Dabei frische Luft einatmen und die Natur bewusst wahrnehmen tut nicht nur unserem Körper gut, sondern ist Balsam für Geist und Psyche. Wenn jemand keine Möglichkeit hat, auf einem schönen Wald- und Wiesenweg zu gehen, ist das kein Problem, denn laut Studien hat das Gehen an sich, egal wo, ob durch die Innenstadt oder am Laufband, eine positive gesundheitliche Wirkung auf uns. Es ist die wahrscheinlich natürlichste und einfachste Möglichkeit, unseren Bewegungsapparat zu betätigen, und kann schnell in den Alltag eingebunden werden. Dabei ist es vorteilhaft, das Tempo während des Spaziergangs zu verändern. Zwischendurch mal schneller und wiederum langsamer werden erhöht den Energieaufwand und man verbrennt ca. 20 Prozent mehr Kalorien je Gehstrecke.

„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“

Hippokrates

Bewegung fürs Gehirn

Bei einem Spaziergang wird auch unser Denken gestärkt, kreative Einfälle kommen häufiger und wir sind mental leistungsfähiger. Lange Zeit



Simple Gadgets für daheim

- Trainingsmatte
- Faszien-Rolle
- Hula-Hoop-Reifen
- Springseil
- Sitzkissen
- Trampolin

ging man davon aus, dass im Alter keine neuen Nervenzellen gebildet werden können, diese sterben einfach ab. Durch ein Experiment aus dem Jahr 1999 machten Forscher öffentlich, dass Mäuse, die im Laufrad rannten, besonders viele neugebildete Nervenzellen im Hippocampus hatten. Das ist eine Hirnstruktur, die mit wichtigen Gedächtnisfunktionen ausgestattet ist. Aus weiteren verschiedenen Studien ging hervor, dass man sogar das Risiko für Alzheimer-Demenz und andere Krankheiten in diesem Gebiet verringern könnte. Da unsere Muskeln beim Joggen mehr Sauerstoff benötigen, passt sich mit der Zeit das Herzkreislauf-System an diese Umstände an, so wird das Herz größer und neue Blutgefäße werden gebildet. Das wirkt sich wiederum positiv auf unsere geistige Leistungsfähigkeit aus. Gedächtnisübungen können ebenfalls sehr sinnvoll sein, da man das Gehirn aktiv einsetzt und trainiert. Sie finden zahlreiche Übungs-Beispiele im Internet oder in Rätselbüchern in Trafiken und Bibliotheken.

Körperhaltung

Nicht nur die Bewegung ist wichtig, sondern auch die richtige Haltung des Körpers im Ruhezustand, egal ob beim Liegen, Sitzen oder Stehen. Wir haben es schon von Kindheit an gehört, man sollte gerade sitzen, aufrecht stehen und nachts im Idealfall ausschließlich auf dem Rücken liegen. Oft empfinden wir Sitzen oder Stehen mit Rundrücken als bequem, vor allem wenn die Rücken- und Bauchmuskulatur nicht ausreichend gestärkt ist. Durch die unnatürliche Krümmung von Lenden- und Brustwirbelsäule, das Vorstrecken des Kopfes und das „Nach-hinten-Kippen“ des Beckens wird der Rücken stark belastet. Durch eine in der Gesellschaft falsch vorgelebte unnatürliche Lebensweise verlieren wir die richtige Körperhaltung. Eine Hilfestellung, um zu einem „geraden“ Rücken zu kommen, ist, wenn man Kopf und Schultern leicht

nach vorn bzw. unten senkt, hinab auf den Boden sieht und sich wiederum nur mit Schultern und Kopf aufrichtet und die Rückenposition beibehält.

„Die Last wird leicht, wenn mit Geschick man sie trägt.“

Ovid

Gesund sitzen

- Maximal 40 Minuten am Stück
- Oberkörper aufrichten
- Beine auseinanderhalten (nicht überkreuzen)
- Becken nach vorn kippen (Hohlkreuz vermeiden)
- Füße stehen fest am Boden
- Sitzposition zwischendurch wechseln, um Verspannung zu vermeiden

Gesund liegen: auf dem Rücken

- Rückenmuskulatur entspannt sich
- Geringe Belastung der Bandscheiben
- Rundrücken beim Liegen vermeiden
- Füße so platzieren, dass Zehen nach oben zeigen (mit Decke fixieren), sodass die Wadenmuskulatur gestreckt wird.

Gesund stehen

- Knie leicht gebeugt halten
- Schultern nicht nach vorn hängen lassen
- Rundrücken und Hohlkreuz vermeiden
- Hin und wieder strecken

Tipps für den Alltag

In den eigenen vier Wänden – Um unseren Alltag zu durchbrechen, müs-



sen wir damit beginnen, die gewohnten Bewegungsabläufe zu ändern. Anstatt zu Hause am Esstisch abendzuessen, setzt oder hockt man sich auf den Boden, denn dadurch ist der Körper automatisch in Bewegung, da sich Haltung und Position mehrmals ändern. Außerdem soll Hocken oder der Schneidersitz 20–40 Prozent mehr Energie der Muskeln verbrauchen, da die unteren Gliedmaßen stärker beansprucht werden. Ein Sitzkissen ist sinnvoll, wenn man diese Abwechslung zur Gewohnheit werden lassen möchte. Haushalt ist Sport! Sich regelmäßig um den Haushalt zu kümmern ist nicht nur gut für Hygiene und Wohlbefinden im Wohnraum, sondern schafft mehr Bewegung im Alltag.

Im Homeoffice – Seit einiger Zeit ist es immer wieder Thema: Homeoffice verringert Zeit für Bewegung. Die Arbeiten können auch an einem Stehtisch erledigt werden, optimal ist es, zwischen Sitzen und Stehen abzuwechseln. Gegen Rückenschmerzen oder Nackenschmerzen

helfen oftmals simple Dehnungsübungen wie zum Beispiel abwechselnd in einen Rundrücken und ein Hohlkreuz zu gehen. Ein weiterer toller Bewegungs-Tipp ist, so zu tun, als ob man in die Arbeit fährt – das heißt, sich nach dem Aufstehen anzuziehen, rauszugehen und eine Runde um das Haus oder den Block zu gehen, aber auch die 10-Minuten-Pause kann für kleine Spaziergänge genutzt werden.

In der Freizeit – Bei einem Treffen mit Freunden nach draußen gehen und zusammen ein paar Dehnübungen machen, anstatt im Kaffeehaus zu sitzen – gemeinsam sind viele von uns motivierter als allein. Wenn Sie selbst keinen Hund besitzen, fragen Sie eine Freundin oder einen Freund, um sich dem Gassigehen anzuschließen. Die Natur kann ebenfalls gut eingebunden werden: Wenn man einen passenden Ast entdeckt, kann man sich daran hängen und den ganzen Körper durchstrecken. An der Sitzbank neben dem Gehweg kann man sich mit dem Fuß abstützen und dadurch Ober-

schenkel und Sehnen dehnen. Wann haben Sie zuletzt versucht, ein Rad zu schlagen? Nutzen Sie das nächste Mal die Gelegenheit auf einer Blumenwiese und probieren es aus!

Geduld

Jeder Mensch muss erstmal ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig ausreichende Bewegung ist. Wer von Fitnessstudio, Yogakursen oder dreimal die Woche laufen nichts hält, sollte mit den einfachsten Mitteln beginnen – wir dürfen nicht zu viel auf einmal von uns verlangen. Mit der Zeit steigern wir uns und so wird Wohlbefinden und Ausgeglichenheit erzielt. Für die Zukunft können Sie daran denken, wie Sie sich fühlen wollen, wenn Sie 70, 80 oder 90 Jahre alt sind. Eine korrekte Körperhaltung und ein gesundes Herz-Kreislauf-System lassen uns bessere Aussichten für eine schöne und aktive Zeit im Ruhestand haben. ●

Fokus Augengesundheit

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

Ob altersbedingt, durch starke UV-Strahlung, übermäßige Bildschirm-Arbeit oder Smartphone-Nutzung – die Anforderungen an unsere Augen haben sich im Laufe der Zeit dramatisch geändert und mit ihnen die Beschwerden. Wir schauen uns an, was „digitaler Sehstress“ ist, was der Regenbogen damit zu tun hat, was die Augen schädigt und was sie schützt.

Bis zu 80 Prozent der Informationen aus unserer Umwelt nehmen wir mit unseren Augen wahr. Das Sinnesorgan umgibt trotz jahrhundertelanger Forschung immer noch ein gewisses Mysterium, was sich äußert in Bezeichnungen wie „Spiegel der Seele“, aber auch darin, dass es der modernen Forschung immer noch nicht gelungen ist, den gesamten Sehprozess zu entschlüsseln. Schließlich geschieht im hochkomplexen Vorgang weit mehr, als visuelle Eindrücke mit Hirnregionen zu vernetzen. Wenn wir **80 Prozent der Informationen aus unserer**

Umwelt über die Augen aufnehmen – was bedeutet das für eine Person, die den Hauptteil des Tages auf ein Display blickt: auf den Bildschirm oder die Bildschirme in der Arbeit, das Smartphone in der Pause, den hochauflösenden Flachbildschirm im Kinomodus am Abend?

Es kommt zu „**digitalem Sehstress**“, so bezeichnen Experten das Phänomen, das auch bekannt ist als „Gamer Eye“ (angelehnt an die Computerspieler, die stundenlang, manchmal tagelang spielen) und „Office Eye Syn-

drom“ (Büro-Augen-Syndrom). Die Symptome von digitalem Sehstress sind **Augenermüdung und -trockenheit**, mit Ursprung im stundenlangen, konzentrierten Schauen auf PC, Laptop oder Handy. Der Grund liegt in der **Lidschlagfrequenz**, die durch die starke Konzentration sinkt. Infolge wird der **Tränenfilm nicht mehr gleichmäßig** auf dem Auge verteilt und kann aufreißen, wodurch einer der Hauptschutzfaktoren für die Augen wegfällt und sich Tür und Tor öffnen für Schädigungen verschiedenster Art.

Jenseits des Regenbogens

Wenn wir von Licht sprechen, von seiner Intensität und Qualität, dann

Kurzsichtigkeit und Stress

In stressigen Situationen reagieren wir instinktiv: Unsere Muskeln spannen sich an, bereiten sich aufs Kämpfen oder aufs Flüchten vor – wir sind sprungbereit.

Kampf bedeutete früher meist Nahkampf, weshalb sich das Auge auch auf die Nähe einstellte und „bedarfswise kurzsichtig“ wurde, erläutert die langjährige Fachärztin für Augenheilkunde Prof. Dr. Stempel im Spektrum Magazin mit Schwerpunkt Auge und Sehen. Die Zeiten des Nahkampfes sind heute zum Großteil Geschichte – doch die Reaktion des Auges bei Belastungen ist immer noch sehr ähnlich.

Der Vorgang heißt Akkomodation und bedeutet „Anpassung“. Und zwar zieht sich der innere Ringmuskel des Auges zusammen, wenn man in die Nähe blickt. Der Muskel rückt dabei etwas nach vorne und innen, die Linse bekommt eine kugelige Form. Hält dieser Spannungszustand an, beispielsweise durch langanhaltende Nah-Arbeit, kann es zu einem Akkomodations-Krampf kommen: Das Auge bleibt auf die Nähe eingestellt, kann sich nicht mehr richtig entspannen und auch nicht mehr in die Ferne schauen. Diese Kurzsichtigkeit wird zusätzlich gefördert durch das stressbedingte Verkrampfen der äußeren Augenmuskeln, die den Aug-

apfel bei Kurzsichtigkeit verformen. Eine Alternative zur gängigen Therapiemethode mittels Sehbehelfen (Brillen, Kontaktlinsen) wären nach Ansicht von Prof. Dr. Stempel Entspannungsmethoden und spezielle **Augenübungen**. Inwieweit das für viele Brillenträger*innen tatsächlich eine Alternative zum Sehbehelf sein kann, hängt ab von vielen Faktoren: Alter, Art und Grad der Seheinschränkung, Wille zur Veränderung der Gewohnheiten und zum regelmäßigen Augentraining ... In jedem Fall tragen Übungen bei zur Aufrechterhaltung der Augengesundheit.



sprechen wir von Wellenlängen, eingeteilt in sichtbare und unsichtbare Bereiche. Den sichtbaren Bereich kennt jedes Kind: Es ist der Regenbogen mit seinem Farbspektrum von Rot über Orange, Gelb und Grün, Blau und Indigo bis Violett. Dieser sichtbare Farbbereich hat eine Wellenlänge von 380 Nanometer (Rot) bis 780 Nanometer (Violett). An der unteren Grenze schließt der Infrarot-Bereich an (lat. infra = unterhalb). Wir kennen die tiefenwirksame Strahlung von Wärmekabinen und Heizungen. Der unsichtbare Bereich, der über 780 Nanometer anschließt, ist bekannt als ultraviolette Strahlung oder UV-Licht, hat eine kurze Wellenlänge und einen schlechten Ruf.

Ganze Markt-Zweige helfen beim UV-Schutz, während neue Technologien die Anwendung zur Desinfektion nutzen – überall, wo es sauber sein soll, wird auch belichtet –, von der Gärtnerei bis zur Gesichtsmaske: Keime und Bakterien werden eliminiert. Doch unterscheidet das Licht zwischen Keimen und Körperzellen?

Blaulicht vermeiden

(vgl. *Spektrum der Wissenschaft Kompakt 32.20 Augen Auf! Wie wir die Welt sehen*)

Sonnenbrille tragen: vor allem bei Schnee und auf dem/in der Nähe von Wasser, da beides das Licht verstärkt

Warme Farbtemperatur bevorzugen: Warmweiß tut den Augen besser, als die kalten Nuancen – auch beim TV lässt sich das einstellen.

Bei Bildschirmarbeiten bewusst blinzeln, eventuell Augenyoga oder die Übungen am Ende dieses Bei-

trags ausprobieren, die sich im Büro/ in Arbeitspausen angenehm umsetzen lassen. Bei vielen Bildschirmen lassen sich auch die Blauanteile herunterregeln – nutzen Sie diese Funktion!

Regelmäßige Augenarzt-Besuche ab 40 können eine schleichende Degeneration aufdecken.

Prävention: Um Kurzsichtigkeit vorzubeugen, sollten Kinder maximal 30 Stunden in der Woche mit Naharbeit verbringen und sich mindestens 15 Stunden im Freien aufhalten.

Blaulicht und LEDs

Das Ende der Glühbirne war der Anfang der **LED-Leuchtmittel** und ihrer

vielen Vorteile. So verbrauchen sie viel weniger Energie als klassische Glühbirnen (80 Prozent) und halten viele Jahre. Leider bleibt es nicht nur bei den Vorteilen. „Es häufen sich die Anzeichen,

dass blaues Licht schädlich sein könnte für das Auge“, wird Augenarzt Peter Heilig von der Universität Wien zitiert (im Spektrum der Wissenschaft Kompakt Nr. 32.20 mit dem Titel „Augen Auf! Wie wir die Welt sehen“). Der Grund: Um weißes Licht zu erzeugen, mischen LEDs vor allem gelbes und **blaues Licht**. Dieses blaue Licht ist problematisch, selbst wenn das Licht-Misch-Ergebnis als „warm“ wahrgenommen wird, ist es sehr **energiereich** und trifft fast **unge-**

filtert auf die Netzhaut. Bedenklich ist daher die flächendeckende Umstellung von Leuchtmitteln auf LEDs inklusive vermehrter Bildschirmtätigkeit (Bildschirme nutzen auch LEDs). Durch sie ist die Belastung mit Blaulicht heute um ein Vielfaches höher als je zuvor. Denn auch vor dem Aufschwung der LED-Technologie waren wir UV-Strahlung ausgesetzt. Sie ist normaler Bestandteil des Lichtes, das auf unsere Augen trifft. Nur die überproportionale

Verlagerung auf Blau-Licht-LEDs übersteigt die ursprüngliche Belastung um ein Vielfaches.

Die Konsequenzen können enorm sein und auch Studien zur Wirkung von Blaulicht auf die Augen sprechen eine deutliche Sprache: Im Gegensatz zu grünem Licht ruft blaues Licht starke Schäden an Netzhaut und Sehzellen hervor. Es fördert **photooxidativen Stress**, das bedeutet, es entstehen **freie Sauerstoffradikale**, die **Proteine und Lipide der Zellen schädigen** und sogar zum **Absterben der Sehzellen** führen können. Abgestorbene Zellen werden nicht ersetzt und die Sicht verschlechtert sich mit fortwährendem photooxidativem Stress. Unklar ist nur, wie viel blaues Licht notwendig ist, um einen Schaden zu verursachen. Prävention sollte daher ernst genommen werden.

Augen-Wellness

Tun Sie sich und Ihren Augen etwas Gutes – mit simplen, aber effektiven Entspannungsübungen, wohltuenden Kompressen oder der einfachsten Übung überhaupt: Augen zu.

Sanftes Augentraining: Halten Sie den Zeigefinger circa 15 bis 20 Zentimeter vor die Augen und suchen Sie sich einen Punkt aus, der gerade vor Ihnen in der Ferne liegt (mindestens 25 Meter, maximal so weit, wie Sie Ihren Blick scharf stellen können). Fokussieren Sie abwechselnd auf den Zeigefinger und auf den gewählten Punkt. Mehrmals wiederholen und sich Zeit dabei lassen. Aufhören, wenn es anstrengend wird.

Belebt und tut gut: Bereiten Sie zwei weiche Tücher vor (fusselfrei; alternativ eignen sich Watte pads), ein Handtuch zum Trocknen sowie zwei Gefäße mit kaltem und warmem Wasser (zwischen 39 °C und 45 °C – so warm, wie es sich gut aushalten lässt). Tauchen Sie die Kompressen ins Wasser, wechseln sie alle paar Minuten zwischen kalt und warm – langsam und entspannt. Das reinigt, fördert die Durchblutung, hydriert und sorgt für ein erfrischtes Gefühl.

Augentrost-Aufguss: Augentrost-Tee zubereiten: 1 TL Augentrostkraut

auf 1 Tasse Wasser, 8 Minuten ziehen lassen, durch ein feines Tuch abseihen). Lauwarm abkühlen lassen und die Kompresse eintauchen. Für 10 Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

Entlastet den Druck: Reiben Sie die Hände, bis sie warm sind, und legen Sie sie sanft auf die Augen, sodass der Daumenballen angenehm in der Augenhöhle liegt und die Finger über die Stirn auf dem Kopf aufliegen. Sanft und ohne Druck, bewusst mit einigen Atemzügen entspannen und die Augen zur Ruhe kommen lassen.

Ausgleich in stressigen Situationen: Augen schließen und beide langsam in Form einer liegenden 8 bewegen, 20-mal wiederholen. Das wirkt beruhigend auf das Gehirn.

Augenpause: Vereinbaren Sie mit sich selbst Zeiten, in denen Sie Ihre Augen ganz bewusst schonen: kein Smartphone, keine Bildschirme, kein angestregtes Lesen und Schauen – die Augen schließen, das Gewicht der Lider und die Entspannung der Augenmuskeln wahrnehmen. An der frischen Luft tut die Augenpause doppelt gut.

Risikofaktor bei AMD

Blaues Licht gilt auch als einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung einer **altersabhängigen Makuladegeneration (AMD)**. Dabei wird die Stelle der Netzhaut beeinträchtigt, an der wir am schärfsten Sehen. Diese Stelle heißt auch **Makula lutea oder Gelber Fleck**. Augenärzte diskutieren schon lange, dass Blaulicht – ein Leben lang akkumuliert – Auslöser für AMD sein könnte. Schließlich fördert photooxidativer Stress das Entstehen des Stoffwechselprodukts **Lipofuszin**. Wird es jahrelang angereichert, kommt es allmählich zum Absterben von Sehzellen, was zum Verlust des Sehvermögens führen kann. Und das, obwohl die Makula lutea sogar einen **eigenen Blaulicht-Filter** eingebaut hat: die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin (oder die „innere Sonnenbrille“).

Die innere Sonnenbrille

Lutein und Zeaxanthin sind die **Hauptpigmente** des Auges, mit der

Aufgabe, **Netzhautschäden zu neutralisieren**, die vom kurzwelligen blauen Licht verursacht werden. Die höchste Konzentration der beiden Pigmente liegt in der Mitte der Netzhaut, wo wir am schärfsten sehen, weil hier die meisten Sehzellen sind (**Photorezeptoren**). Diese Stelle braucht deshalb den meisten Schutz vor schädlichem Licht in Form der Pigmente Lutein und Zeaxanthin. Sie zählen zu den Carotinoiden und diese wiederum zählen zu den **Antioxidantien**. Ihre Wirkung ist **sonnen- bzw. lichtschützend (photoprotektiv)**, indem sie freie Radikale neutralisieren und potenziell schädliche Licht-Anteile herausfiltern.

Lutein und Zeaxanthin zählen zu den Vitalstoffen, die wir **über die Nahrung** aufnehmen müssen, weil sie der Körper selbst nicht bilden kann. Mit einer abwechslungsreichen und frischen Bio-Kost sollte der Bedarf zu decken sein. Beispiele für luteinreiche Lebensmittel sind **grünes Blattgemüse**, allen voran **Grünkohl, Spinat und Petersilie**. Aber auch **Brokkoli, Lauch und Gurken** sind Quellen. Das Gemüse mit den höchsten Mengen Zeaxanthin ist laut Datenbank des US-Landwirtschaftsministeriums **Mais**. Doch auch **Eigelb** enthält seine Farbe von den Carotinoiden und ist als Quelle zu nennen.

Bei der Aufnahme über die Nahrung ist zu beachten, dass die **Bioverfügbarkeit** von Carotinoiden stark abhängt von der **Zubereitungsart** des Gemüses. Wird es schonend gegart, kann der Körper Lutein/Zeaxanthin besser aufnehmen. Bei rohem Gemüse ist die Aufnahmefähigkeit gering und bei langem Kochen bzw. starkem Erhitzen können die Carotinoide sogar zerstört werden. Carotinoide sind fettlöslich, daher beim schonenden Garen hochwertiges Fett oder Öl verwenden.

Astaxanthin

Neben Lutein und Zeaxanthin gilt auch Astaxanthin als wirksamer Schutz der Netzhaut. Untersuchungen zufolge reduziert es die Augenermüdung.

Ergänzt werden kann dieser Effekt durch die dunklen Farbstoffe aus Aroniabeeren und Heidelbeeren sowie das OPC aus der Kiefernrinde. Diese besonders wirksamen wasserlöslichen Antioxidantien ergänzen die Wirkung der fettlöslichen Antioxidantien (Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin).

Anthocyane aus Aronia und Heidelbeere

Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*) und Aroniabeeren (*Aronia melanocarpa*) enthalten Anthocyane. Sie spielen im **Zellschutz** eine bedeutende Rolle und haben einen nachweislich positiven Effekt auf die Augengesundheit. Die wasserlöslichen **Pflanzenfarbstoffe** verleihen Früchten und Gemüsen ihre intensive rote, violette und blaue Farbe und reduzieren dadurch den Stress, der durch blaugrünes Licht und UV-Licht entsteht. Ähnlich wie Lutein und Zeaxanthin fungieren die Anthocyane als **natürlicher Sonnenschutz**, indem sie freie Radikale binden, die durch starke Sonneneinstrahlung entstehen können, durch das schädliche Blaulicht ausgehend von Displays, LED-Leuchtmitteln sowie einen ungünstigen Lebenswandel.

Kiefernrindenextrakt

OPC (oligomere Proanthocyanidine) sind vor allem im Zusammenhang mit Traubenkernen ein Begriff, doch können sie auch aus Kiefernrinden gewonnen werden. Sie zählen zu den **Antioxidantien** und sind wichtige Radikalfänger, wie ihre nahen Verwandten, die Anthocyane und Carotinoide. OPC unterstützen in dieser Funktion die **Regenerationsprozesse** des Körpers, stärken die **Immunab-**



wehr und beugen **vorzeitiger Alterung** vor. Ein schöner Effekt: Kombiniert man **OPC mit Vitamin C**, verstärkt sich die Wirkung auf beiden Seiten. Das lässt sich nutzen bei der Zusammenstellung von Gerichten und Speisefolgen wie auch der Kombination hochwertiger Nahrungsergänzung. Wichtig ist wie immer – bei frischen Produkten wie auch bei Extrakten – woher die Rohstoffe kommen, wie die Herstellung abläuft und ob die Zusammensetzung und Dosierung der Vitalstoffe therapeutisch sinnvoll sind.

Mehr Vitalstoffe für gute Sicht

Langjährige Studien zur Augengesundheit zeigen: **Vitamin C, Zink und Omega 3** (z. B. in Krill Öl) verstärken Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin, Anthocyane und OPC. Sie unterstützen die Augengesundheit und tragen dazu bei, die Allgemeingesundheit zu erhalten. ●

Rot sehen – woher kommt die Farbe?

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

Es ist kein Zufall, dass Menschen, Vögel und andere Tiere von roten Himbeeren und blauen Heidelbeeren magisch angezogen werden. Die intensiven Farben der Früchte kommen von Pflanzenfarbstoffen, Anthocyane genannt, die viel mehr können, als nur gut auszusehen: Sie sind starke natürliche Radikalfänger (Antioxidantien) und spielen eine bedeutende Rolle im Zellschutz.

Haben Sie sich schon einmal gewundert, warum man manchen Menschen ihr Alter einfach nicht ansieht? Sie scheinen sich – auch über Jahre hinweg – einfach nicht zu verändern. Nun gibt es viele Faktoren, die ausmachen, wie alt oder jung jemand wirkt: vom Auftreten und Erscheinen über Körper- und Geisteshaltung, ob jemand viele Interessen hat und dadurch geistig agil ist, ob jemand allgemein fit ist, straffe Haut hat und dichtes Haar...

Neben all diesen Punkten spielen auch **schädliche Sauerstoffverbindungen** eine große Rolle in der Zellalterung. Diesen freien Radikalen fehlen in ihrer Struktur Sauerstoffatome, deshalb holen sie sich diese dort, wo

es welche gibt. Zum Beispiel beim Erbgut (DNA), bei Fetten und Eiweiß. Das führt innerhalb der Zellen zu Schäden und gilt als der Hauptgrund hinter der Zellalterung, in weiterer Folge sogar als Grundlage für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer und altersbedingte Augenerkrankungen.

Im Lauf der Evolution entwickelte die Natur **Schutzmechanismen** gegen diesen „Sauerstoff-Raub“ (Oxidation). Beispielsweise enthalten die roten Blutkörperchen eines gesunden Menschen zahlreiche Enzyme, die diese Aufgabe übernehmen können. Aber nur, wenn die Immunabwehr funktioniert. Ist sie geschwächt, gibt es Unterstützung aus dem Reich der Pflanzen in Form von

Antioxidantien (Pflanzenschutzstoffe), die gegen die Oxidation der radikalen Sauerstoffatome vorgehen und oxidativen Stress verhindern.

Neben den bekanntesten Radikalfängern, **Vitamin C, E und A sowie β -Carotin**, betreiben auch Anthocyane Zellschutz mit höchster Wirksamkeit.

Starke Radikalfänger

Wer schon einmal Brombeeren oder Holunderbeeren geerntet hat, weiß: Helle Kleidung zu tragen ist unvorteilhaft – das Obst, genauer sein Zellsaft, hat eine intensive violett-blaue Farbe. Vergleichbar mit Rotwein färbt es alles, womit es in Berührung kommt. Grund dafür sind die **wasserlöslichen Farbstoffe** der Pflanze, die sogenannten Anthocyane. Zu finden in den **äußeren Zellschichten**, verleihen sie der Schale von Früchten und Gemüsen ihre intensive rote, violette und blaue Farbe, zum Beispiel bei Weintrauben, den verschiedensten Arten von Beeren, Melanzani (Auberginen) und Belugalinsen. Beeinflusst wird die Farbe der Anthocyane und deren Intensität vom pH-Wert ihrer Umgebung. In sauren Milieus überwiegen Rottöne, im alkalischen Bereich Violett- und Blautöne. Je höher der **pH-Wert** ist, umso anfälliger und instabiler werden die Anthocyane, das gilt es beim Einsatz zu beachten.

Biochemisch gesehen zählen Anthocyane zu den **Bioflavonoiden** (sekundäre Pflanzenstoffe) und wirken wie ein **natürlicher Sonnenschutz**. Das bedeutet, sie reduzieren Stress, der durch

Farben des Herbstes

Zusammen mit den anderen natürlichen Pflanzenfarbstoffen sind die Anthocyane verantwortlich für die Färbung der Blätter im Herbst. Die Farben entstehen aber nicht erst nach dem Sommer. Sie sind das ganze Jahr über im Blatt eingelagert, werden aber vom grünen Pflanzen-

farbstoff überlagert. Erst wenn am Ende der Wachstumsperiode die Photosynthese eingestellt wird, und damit auch die Chlorophyllbildung, nimmt der grüne Pflanzenfarbstoff ab – Anthocyane, Carotinoide und Co treten in den Vordergrund und die Blätter leuchten rot, orange und gelb.



blaugrünes Licht und UV-Licht verursacht wird.

Aufgabe

Schutz vor UV-Licht: Anthocyane wirken wie ein natürlicher Sonnenschutz. Das bedeutet, sie reduzieren Stress, der durch blaugrünes Licht und UV-Licht verursacht wird, indem sie bestimmte Wellenlängen des Lichtes absorbieren. Genauer gesagt filtern sie sowohl Licht im unsichtbaren Wellenlängenbereich (UV-Strahlung) als auch im sichtbaren Bereich (Blau bis Grün). Das Licht würde ohne Anthocyane ungehindert auf die Zelle treffen und dort potenziell Schäden verursachen. Für maximale Wirksamkeit hat die Natur die Anthocyane deshalb in die äußeren Schichten der Pflanzenteile eingelagert – hier ist die UV-Filter-Funktion besonders wirksam.

Mehr noch: Die Pflanze kann den natürlichen UV-Schutz nach Bedarf regulieren. Trifft starkes UV-Licht auf die Pflanze, bedeutet das Stress. Als Stressreaktion werden chemische Botenstoffe

ausgeschüttet, die wiederum die Produktion der Anthocyane anregen. Beispiel für so eine Stressreaktion ist die typische Rotfärbung von Keimlingen bei Kälte, Nährstoffmangel, Trockenheit, veränderten Lichtverhältnissen oder eben zu starker UV-Strahlung.

Starkes Antioxidans: Anthocyane binden freie Radikale, die bei oxidativem Stress entstehen. Darunter versteht

man den Zustand, bei dem die Menge an freien Radikalen größer ist als die verfügbare Menge an entschärfenden Gegenspielern (Antioxidantien). Oxidativer Stress ist an sich eine völlig normale Folge vieler Stoffwechselprozesse im Körper. Kritisch wird es erst, wenn der Stress nicht mehr ausgeglichen werden kann. Die Folgen sind Müdigkeit, Leistungsabfall, Erschöpfung, Energiemangel, die

Radikalfänger in Rot, Violett und Blau

- Heidelbeere (Blaubeere): 10–515 mg Anthocyane/100 g Frucht
- Apfelbeere (Aronia): 200–1000 mg/100 g
- Holunderbeere: 200–1000 mg/100 g
- Holundersaft (aus der Beere): 1900–6600 mg/100 ml Saft
- Himbeere: 20–230 mg/100 g
- Johannisbeere (schwarz): 130–420 mg/100 g
- Johannisbeersaft (schwarz): 1300–4000 mg/100 ml
- Traube (rot): 5–750 mg/100 g (stark sortenabhängig)
- Rotwein: 2–1000 mg/100 ml

Anfälligkeit für Infekte steigt, Wunden heilen schlechter etc.

Verführerisches Lockmittel: Die intensiven Farben von Pflanzen und vor allem deren Früchten entstehen, weil Anthocyane bestimmte Anteile des Lichtes herausfiltern. Schon von weitem sieht man reife Johannisbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren von den Sträuchern leuchten. Das lockt hungrige Insekten und Tiere an, die daraufhin die Samen der Pflanze weitertragen und so eine wichtige Rolle bei der Pflanzenvermehrung spielen.

Schutzfunktion nutzen

Zum Schutz vor Zellalterung und -beschädigung wird die Kraft der Anthocyane auch in der Naturheilkunde genutzt. Da die Pflanzenschutzstoffe aber **licht- und temperaturempfindlich sind**, gilt: je kürzer die Lagerung der Früchte, desto höher der Gehalt der Anthocyane. Wichtig ist, **frische Früchte** zu verwenden und diese so **naturbelassen** wie möglich zu konsumieren.

Alternativ bieten sich **Säfte** an (Aronia, Holunderbeere) sowie **Nahrungs-**

ergänzungsmittel, bei denen die antioxidativen Stoffe mittels Extraktionsverfahren aufgeschlossen werden. Der Vorteil hochwertiger Nahrungsergänzung: Bei akutem Bedarf lässt sich außerhalb der Saison frischer Beeren und dunkler Gemüsen die Kraft der Anthocyane nutzen.

Die Einsatzbereiche antioxidativer Nahrungsergänzungsmittel sind breit gestreut, da alle Zellen von Oxidation betroffen sind – von den Augen über die Haut bis zur Stärkung der Immunabwehr im Allgemeinen. ●

Schönheit kommt von innen

➔ Von Mag.^a Ines Siegl

Wenn die Haare trotz allem Bemühen nicht länger werden wollen und die Nägel schon bei der geringsten Belastung abbrechen, dann ist es Zeit für eine Spurensuche im Inneren. Die Kosmetikindustrie hat zwar viele Versprechen parat für strahlenden Teint und glänzende Locken, doch erst mit den richtigen Vitalstoffen geht die Beauty-Rechnung auf.

In den Drogeriemärkten versprechen lange Reihen von Tuben, Tiegeln und Fläschchen jugendliches Aussehen, makellose Haut, glänzendes Haar und schöne Nägel. Die Botschaft lautet: Schön sein geht ganz leicht – mit Mitteln von außen.

Was Werbung in der Regel nicht erzählt, ist, dass unser Körper keine Fehler oder „Makel“ macht – **Haut, Haare und Nägel zeigen an, wie es uns geht**, was Körper und Geist brauchen und wie es um unsere Allgemeingesundheit steht. **Nährstoffmängel** zeichnen sich genauso

ab wie **hormonelle Schwankungen**, ein ungesunder **Schlafrythmus**, falsche **Ernährung** (oder Unverträglichkeiten), ein mieses **Stressmanagement** und zu wenig **Wasser, Bewegung und Frischluft**.

Alles gehört zusammen

Haut, Haare und Nägel lassen sich zwar separat behandeln, hängen aber an einem Körper zusammen und können nicht getrennt gesehen werden.

Stellen Sie sich zum Beispiel eine Pflanze vor, der es gut geht. Sie sehen es ihr an, denn sie sieht stark, prall und saftig aus, hat eine „gesunde Farbe“. Hätte dieselbe Pflanze stumpfes, kraftloses Grün, würden Sie auf die Idee kommen, ausschließlich die Blätter zu behandeln? Oder würden Sie sich die Nährstoffversorgung ansehen, den Standort und die Umgebung? Ist das Gewächs von Schädlingen geplagt, ist eine äußerliche Behandlung natürlich sinnvoll – zusätzlich zur Spurensuche im Inneren, denn dort liegt der Grund dafür, dass das Gleichgewicht der Pflanze gestört ist und sie überhaupt erst von „Schädlingen“ als Wirtspflanze gewählt wurde.

Übersetzt auf Haut, Haare und Nägel bedeutet das: Nur mit einer stabilen Basis im Inneren stellt sich ein langfristig positiver Effekt ein.



Pflege im Biorhythmus

Alle Vorgänge der Natur und so auch alle Stoffwechselprozesse des Körpers sind Teil des Biorhythmus. Darin hat jede Körperfunktion mit dem dazugehörigen Organsystem „ihre Zeit“ am Tag bzw. in der Nacht, das umfasst die Regeneration der Zellen, Verdauung, Hormonausschüttung, den Blutdruck sowie alle Prozesse rund um Haut, Haare und Nägel. Abgestimmt sind die Abläufe aufeinander sowie auf äußere Faktoren wie das Sonnenlicht. Ein bekanntes Beispiel dafür ist die Ausschüttung von Melatonin bei Einbruch der Dunkelheit. Das sogenannte Schlafhormon hilft, den Körper herunterzufahren, die Aktivität von außen nach innen zu verlagern. Die Nacht ist darum die ideale Zeit für alle großen Wartungs- und Reparatur-Arbeiten, auch die von Haut, Haaren und Nägeln. Nehmen Sie daher den „Schönheitsschlaf“ ernst – durchschnittlich acht Stunden sollte er dauern. Da wir nachts bis zu zwei

Liter Wasser verlieren, gilt es nach dem Aufstehen, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Das tut der Haut gut und bringt den ganzen Organismus in Schwung. Durch den Tag hindurch darauf achten, genug zu trinken und den Sonnenschutz beim Rausgehen nicht vergessen.

Das Mikrobiom der Haut

Der Begriff Mikrobiom steht oft im Zusammenhang mit der Verdauung, damit gemeint ist jedoch die **Gesamtheit aller Bakterien**, die in und auf unserem Körper zu finden sind, auf Haut, Haaren, Nägeln, Augen oder Darm. Im Laufe der Evolution haben sich viele dieser Bakterien maßgeblich an wichtigen Körperfunktionen beteiligt und sind bei einem gesunden Menschen nicht wegzudenken. Nur leider sind diese „guten Bakterien“ nicht allein und es gibt auch jene Vertreter, die unerwünschte Auswirkungen mit sich

bringen. Solange das **Gleichgewicht** gewahrt wird, ist alles in Ordnung. Problematisch wird es, wenn das Verhältnis der verschiedenen Bakterien-Arten nachhaltig gestört ist, denn dann funktionieren viele Abläufe im Körper nicht mehr so, wie sie sollen. Infolge beginnt das ganze System zu kippen – ein Türöffner für Krankheit jeder Art und Grundlage für viele Hautprobleme. Um diese an der Wurzel zu packen, ist es deshalb sinnvoll, das Mikrobiom zu berücksichtigen und gegebenenfalls „aufzuforsten“, also die Ansiedelung und Ausweitung von gewünschten Bakterien zu fördern.

Das Mikrobiom der Haut spielt auch eine bedeutende Rolle für den Säureschutzmantel der äußersten Hautschichten. Dieser **Säureschutzmantel** ist wie ein hauchfeiner Film – wenn er funktioniert, wie er soll, dann hindert er äußere Einflüsse daran, die Haut anzugreifen. Funktioniert er nicht, wird die Haut anfällig für alle Angriffe und verliert über die Zeit an Widerstands- und Regenerations-

kraft. Ist dieser Vorgang erst einmal vorangeschritten, bringt es nur kurzfristig etwas, mit einer Salbe oder Lotion von außen auszugleichen. Für eine langfristige Verbesserung gilt es, das gesamte Mikrobiom des Körpers auf Vordermann zu bringen – vom Darm bis zur Haut und zu den Haarspitzen. Besonders zielführend ist eine Ernährungsumstellung auf **basische Kost**, da ein saures Milieu die „falschen“ Bakterien fördert. Nachhelfen lässt sich mit **Basenpulver und Lactobakterien**, die ein gesundes Säure-Basen-Verhältnis begünstigen. Bedarfsweise gezielt eingesetzt, geben sie unserem Mikrobiom einen Schubser in die richtige Richtung, sodass sich das natürliche Gleichgewicht wieder einstellen kann.

Mängel ablesen

Ein gestörtes Mikrobiom steht oft im Zusammenhang mit einer Mangelernährung. Das wirkt sich langfristig auf den ganzen Organismus aus, lässt sich aber besonders gut an der Beschaffenheit von Haut, Haaren und Nägeln ablesen. Deshalb sehen wir uns an, welche

Bausteine besonders wichtig sind und wie ein Mangel aussehen kann.

Vitamin A: Trockene und schuppige Haut deutet häufig auf einen Vitamin-A-Mangel hin. Ist es ausreichend vorhanden, wirkt es der Alterung entgegen und die Haut bleibt geschmeidig und glatt. Treten neben trockener Haut auch Hautveränderungen, Übelkeit, Haarausfall, Nachtblindheit und Sehstörungen auf, sind das Anzeichen dafür, dass der Körper zu wenig Vitamin A verfügbar hat. Nahrungsmittel mit Vitamin A sind Vollkorn- und Milchprodukte, Nüsse, Eier, und Fisch.

B-Vitamine: Ein Mangel an B-Vitaminen tritt verhältnismäßig oft auf – einerseits durch Fehlernährung, andererseits durch den erhöhten Bedarf im Rahmen von Stress und Krankheiten (Diabetes, Arteriosklerose, Nervenleiden und Darm-entzündungen). Die Anzeichen eines Mangels an B-Vitaminen sind trockene, rissige und raue Haut, offene Mundwinkel, Akne, Ausschläge, das Gefühl der Abgeschlagenheit sowie Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und

Schwindel. Unter den verschiedenen B-Vitaminen sind manche besonders wichtig im Zusammenhang mit schöner Haut, Haaren und Nägeln, darunter **Vitamin B7 (Biotin)** und Vitamin B5 (Pantothensäure). Fehlt B7, erscheinen Haare und Nägel brüchig und stumpf, denn ohne Biotin kann kein Keratin gebildet werden – ein Grundprotein für den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln. Ausgleichen lässt sich ein Mangel mit Nahrungsergänzungsmitteln sowie mit Nahrungsmitteln, die Biotin enthalten, beispielsweise Linsen, Erbsen, Hafer und brauner Reis, Pilze, Eier, Erdnüsse und Lachs. **Vitamin B5 (Pantothensäure)** steckt in Vollkorn, Zitrusfrüchten, Bohnen und Bierhefe. Fehlt es, erkennt man den Mangel auch an schwachem und geschädigtem Haar.

Vitamin C: Wundheilungsstörungen, Zahnfleischbluten und Bindegewebsstörungen können einen Mangel an Vitamin C anzeigen. Tritt darüber hinaus Energielosigkeit auf und ist die Immunabwehr geschwächt, sollte die Vitamin-C-Zufuhr erheblich erhöht werden. Schließlich kann der Körper das Vitamin selbst nicht bilden und muss den Vitalstoff über die Nahrung aufnehmen. Vitamin C ist ein starkes Antioxidans und wird für viele Körperfunktionen benötigt, unter anderem unterstützt es die normale Kollagenbildung und wirkt so Falten entgegen. Es sorgt auch für einen strahlenden Teint und stimuliert die Haarfollikel für gesundes Haar.

Vitamin E (Tocopherol): Trockene und gereizte Haut kann ihre Wurzel in einem Vitamin-E-Mangel haben, da es die Haut hydriert und vor Umwelteinflüssen schützt. Auch für gesundes Haar ist es wichtig. Natürliche Vitamin-E-Quellen sind Getreide, Nüsse und Samen, Oliven, Spargel und Spinat.

Zink: Eine schlechte Wundheilung kann mit einem Zink-Mangel zusammenhängen. Nach Eisen ist Zink das zweithäufigste Spurenelement im Körper. Es ist wichtig bei vielen Vorgängen, wie Zellwachstum und Zellteilung. Außerdem spielt es eine entscheidende Rolle bei der Wundheilung wie auch



bei der Bildung von Kollagen, das für gesunde Haut und festes Bindegewebe nötig ist.

Selen: Zellschäden wie Alters- und Pigmentflecken sowie weitere sichtbare Zeichen der Hautalterung können einen Selen-Mangel anzeigen, denn das körpereigene Antioxidans wirkt oxidativem Stress entgegen. Selenhaltige Nahrungsmittel sind Fisch (Thunfisch, Hering, Makrele, Sardinen und Garnelen), Eier, Fleisch und Innereien, besonders die Leber. Zu den pflanzlichen Selenquellen zählen unter anderem Cashews und Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Kokosnüsse, Steinpilze, Champignons und Shiitake-Pilze, rote Linsen und weiße Bohnen.

Eisen: Ein blasses Gesicht und blasse Nägel lassen auf einen Eisen-Mangel deuten, auch erscheint die Haut trocken und geschädigt. In besonders schweren Fällen kann es zu Haarausfall kommen. Der Grund: Ohne Eisen funktioniert die Sauerstoffversorgung im Körper nicht.

Silizium: Erscheint die Haut schlaff und fahl und wachsen die Haare nur sehr langsam, dann fehlt womöglich Silizium. Das Spurenelement gilt als absoluter Schönheits-Vitalstoff, da es maßgeblich an der Produktion von Kollagen beteiligt ist und bei den Nägeln für Festigkeit und Elastizität sorgt. Gemischt mit Sauerstoff wird Silizium **Kieselsäure** genannt und ist für seine Vielzahl an gesundheitlichen Vorzügen bekannt, unter anderem hemmt es den Alterungsprozess von Geweben und verbessert die Zellatmung – beides wichtig für ein gesundes Wachstum. Produzieren kann der Körper Silizium selbst nicht – der tägliche Mindestbedarf muss über die Nahrung gedeckt werden. Passiert das nicht oder nur unzureichend, kann ein Mangel entstehen, auch weil Silizium an so vielen Prozessen beteiligt ist und sich daher rasch verbraucht. Zu den siliziumhaltigen Nahrungsmitteln zählen Vollkornprodukte aus Hafer, Braunhirse und Hirse, Mineralwasser, Kartoffeln und Eier.



Auch Nahrungsergänzung kann Abhilfe schaffen. Vor allem in Wasser gelöst kann Silizium gut aufgenommen werden, besser noch als Kolloid, das hat die beste Bioverfügbarkeit.

Hormone und Stress

Neben Vitalstoffmängeln beeinflussen auch Hormone und Stress das Erscheinungsbild von Haut, Haaren und Nägeln. Besteht ein Ungleichgewicht, lässt sich auch hier gezielt nachhelfen. Handelt es sich um stressbedingte Irritationen, lautet die Lösung: Stress reduzieren und für mehr Ausgeglichenheit sorgen. Phytohormone wie Rotklee und Yams eignen sich neben einigen Adaptogenen (Rhodiola rosea, Jiaogulan und Reishi) dazu, die Hormone wieder in

Balance zu bringen – im Klimakterium, nach dem Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, bei zyklusbedingten Schwankungen sowie in Zeiten erhöhter geistiger Belastung.

Fazit:

- Der Körper macht keine Fehler – er zeigt an, was er braucht.
- Schönheit ist, wenn viele Faktoren zusammenspielen, wie ein gesunder Bio-Rhythmus, Ausgeglichenheit und eine natürliche, abwechslungsreiche Ernährung.
- Nährstoffmängel lassen sich ablesen. Bei Bedarf bietet Nahrungsergänzung Alternativen, um den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. ●



Einfach und natürlich – Rezepte für die Schönheit

Mit diesen Rezepten lässt sich nachhelfen, wenn die Haut rebelliert, das Haar sich kräuselt, die Nägel splintern und es höchste Zeit ist für einen sommerlichen Wellnessstag.

Chlorella-Dinkelgras-Gesichtsmaske

Entgiftend und belebend

Benötigt werden 1/2 EL Chlorella BIO (10 Presslinge), 1/2 EL Dinkelgras BIO (10 Presslinge) und 1 EL Heilerde. Wenn Sie mit Presslingen arbeiten: im Mörser fein zermahlen und das entstandene Pulver mit der Heilerde mischen. Mit 1–2 EL lauwarmem Wasser zu einer glatten Paste rühren. Jetzt können individuelle Zutaten auf Wunsch ergänzt werden (Mandelöl, Leinsamengel ...). Maske auf das gereinigte Gesicht auftragen, 10 Minuten einwirken lassen und mit viel lauwarmem Wasser abspülen.

Curcuma-Gesichtsmaske

Entzündungshemmend und antimikrobiell

Grundrezept:

- 1 TL Curcuma und
- 1 TL lauwarmes Wasser → beides zu einer geschmeidigen Paste rühren
- nach Belieben und Bedarf erweitern mit:
- Zitronensaft (empfohlen für ölige Haut – weglassen bei empfindlicher, trockener Haut)
- naturreines Bio-Öl (Mandelöl, Avocadoöl, Kokosöl – je nach Hauttyp)
- Honig
- Apfelessig
- Heilerde (passend zum Hauttyp)

- Haferkleie/Mandelkleie oder geschrotete Leinsamen (sanfter Peeling-Effekt)
- Die Anteile der Zutaten so wählen, dass am Ende eine streichfähige Paste herauskommt.
- Gesicht und Dekolleté reinigen und die Maske mit kreisenden Bewegungen sanft einmassieren. Für 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Leinsamen-Gel für Haut, Haare & Nägel

Dieses simple Rezept enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, spendet Feuchtigkeit, beruhigt Irritationen und ist eine Wohltat – von der Kopfhaut bis zu den Zehenspitzen, als Haarkur wie zur Gesicht- und Körperpflege.

Grundrezept:

Bringen Sie **40 g Leinsamen in 250 ml Wasser** zum Kochen, zwischendurch umrühren, damit die Samenkörner nicht am Topfboden kleben bleiben. Nach dem Aufkochen unter ständigem Rühren circa 2 bis 4 Minuten auf kleiner Flamme weiterköcheln – sobald sich die Mischung beginnt zu verdicken, durch ein Sieb gießen. Achtung: Wenn die Leinsamen zu lange kochen, lassen sie sich nicht mehr vom Gel trennen. Ist das Sieb zu feinmaschig, kommt das dünnflüssige Gel nicht durch, das bitte berücksichtigen. Die vom Gel getrennten Samen im Sieb lassen sich zu Crackern, Crumble oder Vogelfutter weiterverarbeiten. Das Leinsamen-Gel lässt sich nun pur oder gemischt mit weiteren Zutaten verwenden – als Haar-, Gesicht- und Körpermaske. Es soll sich auch gut eignen als Haargel (ohne Abspülen). Im Kühlschrank hält es circa eine Woche. Die Mengenangabe des Grundrezepts von 40 g Leinsamen ist ausgelegt

auf die Haarmaske – für Gesichtsmasken und Körperpackung Zutaten halbieren.

Körperpackung: Gel pur auftragen und sanft einmassieren. Anfangs entsteht ein klebriger Film, der nach kurzer Zeit verschwindet – es bleibt ein erfrishtes Gefühl. Beruhigt irritierte Stellen. Auch für die Nagelpflege zu empfehlen.

Gesichtsmaske: Gel pur oder gemixt mit Chlorella BIO, Dinkelgras BIO und/oder Heilerde für 10 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Haarmaske: Gel mit dem Mixstab aufschäumen, so lässt es sich leichter auftragen. Mixen mit 1 EL naturreinem Öl (Kokos, Rizinus, Mandel; nach Belieben 1–2 Tropfen ätherisches Öl z. B. Rosmarin). Erst in die Kopfhaut einmassieren, dann in die Haarlängen und für 0,5 bis 2 Stunden einwirken lassen. Sorgfältig auswaschen, wenn Sie Öl dazugegeben haben, eventuell zweimal shampooonieren und mit Essigspülung abschließen.

Essigspülung für glänzendes Haar

Für diese einfache Haarspülung können Sie auch selbstgemachten Rosmarin-Essig, Lavendel-Essig und Co verwenden, um das Haar mit noch mehr wertvollen Vitalstoffen zu versorgen.

Stellen Sie für die Haarwäsche einen **Krug** bereit und gießen Sie darin **1–2 EL Apfelessig** mit kaltem (!) Wasser auf. Waschen Sie wie gewohnt Ihre Haare und schließen Sie die Wäsche mit der kalten Essigwasser-Spülung ab. Der Geruch verfliegt sehr schnell, falls er Sie stört, können Sie mit kaltem (!) Wasser nachspülen. Die Spülung glättet die Haaroberfläche und sorgt für mehr Glanz und Griffigkeit. ●



Garten der Seele

Retreat-Center im Südburgenland



Der Garten der Seele ist ein Seminar- und Retreatplatz mit ca. 15–20 Schlafplätzen, eingebettet in einen 10 ha großen Landschaftsgarten.



Dieser Platz bietet durch seine Einzigartigkeit, Schönheit und behutsame Gestaltung Rückzugsräume unterschiedlicher Art und lädt ein, sich auf die stille Natur und sich selbst einzulassen.



- Seminare
- Retreat-Center
- Living in Frames
- Landscape Architecture
- Psychologische Praxis

Bernhard Haanl & Dr. Doris Gusel
Eilgraben 4 | 7543 Neusiedl b. G.
Tel.: 0676 / 455 34 11

www.gartenderseele.at | www.livinginframes.com

Von der Wiese in den Mund – Wildes Gemüse

Gesunde Lebensmittel – gesunder Mensch

👉 Von Natalie Schneider

Nelkenwurz

Die echte Nelkenwurz gehört zur Familie der Rosengewächse. Sie ist eine alte Heilpflanze und stammt aus den gemäßigten Zonen Eurasiens, Nordamerikas und Nordafrikas. Ihr Name rührt vom Wort „schmecken“ her, das sich auf den nelkenartigen Geruch des Rhizoms bezieht. Dieses wurde ursprünglich zur Aromatisierung von Wein und Bier verwendet und diente als Ersatz für Gewürznelken. Bis heute ist bekannt, dass die enthaltenen Gerbstoffe und ätherischen Öle Verdauungsprobleme, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie Zahnfleischbeschwerden lindern sollen.

Die Nelkenwurz benötigt wenig Pflege, sollte zum besseren Anwachsen jedoch zurückgeschnitten werden. Es können die Blüten, Samen, Wurzeln und Blätter als Lebensmittel verwendet werden. Meistens benutzt man die Abkochung (Tee), mit der man gurgelt oder spült, die für Umschläge verwendet wird oder zur innerlichen Anwendung.

Steckbrief

Pflanzenname: Echte Nelkenwurz (*Geum urbanum*)

Erntemonate: Zu Beginn der Blütezeit, im Mai

Inhaltsstoffe: Glykosid Gein, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Gerbsäure, Flavone, Eugenol, ätherische Öle

Verwendung als Heilkraut als Tee bei Verdauungsbeschwerden, als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, bei Hämorrhoiden und Hauterkrankungen als Umschlag oder Waschung

Verwendung als Lebensmittel: die Wurzeln zum Mitkochen für Gemüsesuppen; die Blätter und Triebspitzen für Salate, Gemüsegerichte, Kräuteraufstriche oder Pestos; die Blüten als essbare Dekoration

Echtes Labkraut

Fast das ganze Jahr über ist das Echte Labkraut zu finden, sogar im Winter entdeckt man Blätter und Stängel unter der Schneedecke. Erkennbar an den kleinen gelben Blüten wächst das Labkraut an Wegrändern, Wiesen und Ufern. Essbare Teile sind die Blätter, Blüten, Triebe und Samen. Das Kraut enthält ein Protein, das Milch zur Gerinnung bringt, und mit dessen Hilfe sich Buttermilch und Käse herstellen lassen. Heute wird es noch zur traditionellen Herstellung des englischen Chesterkäses verwendet. Die Stängel, Blätter und Blüten können auch für Salate und grüne Smoothies verwendet werden, die Samen werden im Winter gerne als Keim Saat genutzt. Zur Heilanwendung wird das Kraut meist als Tee zubereitet, denn er wirkt stimmungsaufhellend (für die Winterzeit) und wird zur Nervenstärkung getrunken. Weiters ist er harntreibend und kann bei Krämpfen oder Durchfall eine heilende Wirkung erzielen. Das Labkraut als frischer Presssaft kann sogar einen positiven Einfluss bei Krebstherapien haben und wird zur äußeren Anwendung bei Ekzemen eingesetzt.

Steckbrief

Pflanzenname: Echtes Labkraut (*Galium verum*)

Erntezeit: Juni bis September

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Kieselsäure, Spurenelemente

Verwendung als Heilkraut bei Durchfall, Ekzemen, Hautentzündungen, hohen Cholesterinwerten, Lymphstau, Krebs, Geschwüren

Verwendung als Lebensmittel: besonders gut als Salatgrundlage, in Suppen und Gemüsegerichten, für grüne Smoothies; die Samen im Winter als Keim Saat

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.



Nelkenwurz



Echtes Labkraut

Rezepte

Nelkenwurz-Punsch-Gewürz

Zutaten: 2 EL getrocknete Nelkenwurz-Wurzel, 2 Stück Sternanis, 1 Zimtstange, 2 EL getrocknete Bio-Orangenschale, 1 Vanille-Stange.

Zubereitung: Alle Zutaten vermengen und zu einem Pulver mahlen, das gut verschlossen gelagert werden sollte. Pro Tasse 1 Teelöffel Gewürz zur Punschbereitung geben.

Nelkenwurz-Milch

Zubereitung: Getrocknete Wurzelstücke mehrere Minuten in Milch kochen und mit Honig süßen. Die Nelkenwurz-Milch kann positiv auf den Verdauungstrakt wirken und einen ruhigeren Schlaf bringen.

Nelkenwurz-Tinktur

Zubereitung: Wurzeln grob zerkleinern und das Schraubglas mindestens bis zur Hälfte damit füllen. Mit Alkohol (70%) aufgießen und in die Sonne stellen. Das Glas täglich schütteln. Nach zwei bis drei Wochen abseihen, Tinktur in dunkle Flaschen umfüllen und lichtgeschützt lagern.

Dosierempfehlung: 20 bis 30 Tropfen mit Wasser verdünnen – einnehmen (Verdauungsbeschwerden) oder zum Gurgeln verwenden (Zahnfleischentzündungen).

Labkraut-Bowle

Zutaten: 1 Bund Labkraut, 1 Liter Apfelsaft, Saft einer Zitrone, Wasser

Zubereitung: Das Labkraut etwas welken lassen, in den Apfelsaft geben und bis zu 2 Stunden ziehen lassen. Die Kräuter herausnehmen und den Zitronensaft einrühren. Nach Geschmack mit Wasser mischen und danach süßen.

Echtes Labkraut als Deo

Zutaten: 1 Handvoll frisches Labkraut, ca. 250 ml Wasser, 100 ml ca. 90%iger Alkohol, 5 Tropfen ätherisches Salbeiöl, für den Duft nach Belieben Flieder-, Rosen- oder Veilchenblüten

Zubereitung: Das Kraut zerkleinern, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen, wenn die Flüssigkeit eine grün-gelbliche Farbe angenommen hat. Die Blüten in 100 ml Alkohol geben und ziehen lassen, bis sie ihre Farbe verloren haben. Abseihen und 200 ml Labkraut-Aufguss zugeben. 5 Tropfen ätherisches Salbeiöl reintroffen, abkühlen lassen und in eine Sprühflasche füllen. Das Labkraut wirkt erfrischend und der Salbei hemmt die Schweißproduktion (Rezept von Kräuterbäuerin Gertrude Messner).

Buchempfehlungen



Dr. med. Michael Ehrenberger: Lebe!

Viele unserer modernen Lebensformen sind unnatürlich, das Wesen der lebendigen Natur ist uns daher in vielen Bereichen abhandengekommen: ob Ernährung, Bewegung oder Entspannung. Die Folgen sind Krankheiten, die noch vor einigen Jahren nicht in diesem Ausmaß bekannt waren. Die Lösung dafür heißt „LEBE“ und steht für Lebendigkeit, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Werden diese Aspekte ganzheitlich im Leben umgesetzt, steigert das die Lebensenergie und damit auch Wohlbefinden und Gesundheit. Das Buch von Dr. med. Michael Ehrenberger überzeugt mit einfach zu verstehender Theorie, Geschichten aus der Praxis und zahlreichen Anwendungsbeispielen. *Goldmann Verlag, ISBN: 978-3-44222-267-4*



Prof. Dr. med. Matthew Walker: Das große Buch vom Schlaf

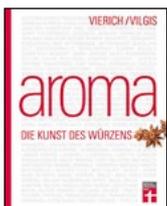
Warum schlafen so wichtig ist: Prof. Dr. Matthew Walker, Direktor des Schlaflabors der UC Berkeley, teilt seine bahnbrechenden Forschungserkenntnisse und verdeutlicht die enorme Wirkung der Nachtruhe. Denn Schlaf ist einer der wichtigsten und zugleich am meisten unterschätzten Aspekte eines gesunden, langen und glücklichen Lebens. Der richtige Schlaf macht uns klüger, attraktiver, schlanker, beugt Krebs und Demenz vor, stärkt das Immunsystem und verringert das Risiko für Herzinfarkt und Diabetes. *Goldmann Verlag, ISBN: 978-3-442-17791-2*



Apotheker M. Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen

Wissenswertes über 400 einheimische und fremdländische Heilpflanzen, ihre Inhaltsstoffe und Heilwirkung. Rezepte für Tees und Tinkturen, Anwendungsvorschläge für Bäder, Umschläge, Inhalationen. Heilpflanzen in der Homöopathie, ihre Anwendung und Dosierung. Ausführliches Beschwerden-Register – Wegweiser für die passende Anwendung. Mit vielen Farbfotos und botanischen Zeichnungen.

Nikol Verlag, ISBN: 978-3-86820-191-8



Thomas Vierich und Thomas Vilgis: Aroma: die Kunst des Würzens

Jetzt noch besser würzen und kombinieren! Das Standardwerk der Kreativküche erklärt auf wissenschaftlicher Basis – für jeden verständlich –, wie mehr als 400 Gewürze, Kräuter, Pasten, Essige, Öle und ihre Kombinationen funktionieren. Zahlreiche neue Entschlüsselungen aus der Aromaforschung für noch mehr aromatische Details fließen in die aktualisierte Neuauflage ein. Mit dem einzigartigen Farbleitsystem verschaffen Sie sich schnell einen Überblick und entdecken optimale Würzvarianten und ungeahnte Geschmackserlebnisse. Raffiniert, souverän und überraschend kreativ kochen – ganz ohne Rezept. Erleben Sie die Vielfalt des Geschmacks!

Stiftung Warentest, ISBN: 978-3747104231

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