

Editorial

Liebe Mitglieder

Die Entwicklung im Gesundheitssystem ist besorgniserregend. Immer weniger Kliniken, immer weniger Ärzte, immer weniger Pflegepersonal für immer höhere Krankenkassenbeiträge. Eine gute, sichere Versorgung bei Krankheit wird immer problematischer. Die einzige Möglichkeit, die uns bleibt, ist, möglichst viel für uns und unsere Gesundheit selbst zu tun. Wir müssen lernen, wieder auf unsere innere Stimme, unseren Bauch, unsere Intuition zu hören, damit wir wieder spüren können, was gerade gut für uns ist und was nicht, und vieles, was uns helfen würde, anzugehen und nicht wieder auf morgen zu verschieben. Holen Sie sich Informationen, lesen Sie Gesundheitszeitschriften, schauen Sie Gesundheitssendungen im Fernsehen, besuchen Sie Vorträge. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu informieren. Suchen Sie das passende für sich und Ihre Situation heraus und setzen Sie es um. Man kann mit vielen kleinen Maßnahmen auf längere Sicht viel erreichen und so möglichst lange gesund, unabhängig und leistungsfähig bleiben oder auch wieder werden. Wir versuchen, Sie allgemein mit naturheilkundlichen Tipps zu unterstützen, insbesondere natürlich mit Bezug zu unseren Schüßler-Mineralien. Das sehen wir als unsere Aufgabe, damit diese einfache, auch für Laien prophylaktisch anwendbare Methode nicht in Vergessenheit gerät. Auch in unserem Arbeitskreis geht es um Schüßler-Mineralien und Erfahrungsaustausch.

Und damit wir in dieser stressigen Zeit immer schön die Nerven behalten, hier unsere Nr. 5 Kalium phosphoricum in gereimter Form:

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

Aschgraue Färbung im Gesicht -
sehr munter wirkt der Kranke nicht!
Leidet wer am Erschöpfungsstand,
ist Kaliumphosphor gleich zur Hand!

Um die Augen graue Schatten,
Erschöpfung scheint ihn zu ermatten...

Bekannt als Nerventonikum
ist Kalium phosphoricum.

Schlafstörung nachts ist eine Plage,
doch ist er schläfrig dann am Tage...

Die Farbe vom Gesicht gewichen,
die Zunge wie mit Senf bestrichen;
braun ist der Belag und schmierig,
der Umgang mit dem Kranken schwierig.

Da er häufig nervlich schwach,
gibt Angst und Depression er nach.

Oft auch ist der Patient vergesslich!
Für Raucher ist es unerlässlich,
weil Kaliumphosphat verbraucht,
Jeder Mensch sobald er raucht!

Herzklopfen mit Angstzuständen
kann man mit Kalium phos. beenden,
und das Herz schlägt wieder voll,
kräftig, rhythmisch, wie es soll!

Ständig ist der Arme müde,
verliert die Lust und wird dann prüde.

Eingefallen wirkt die Schläfe,
als ob ihn schwere Krankheit träfe...

Leider hängt ihm Mundgeruch
an wie ein übler Fluch!

Auch wenn er die Zähne putzt,
hat es dagegen nichts genutzt...
Soviel er auch Hygiene treibt,
der foetor ex ore bleibt!

Die Ausdünstung riecht miserabel,
selbst wenn er sich pflegt passabel.

Schrecklich sind meist die Gerüche
aus der Kalium phosphor-Küche!
Alles, was er scheidet aus,
riecht entsetzlich, welch ein Graus!

Manchmal ist er gar hysterisch -
für seine Umwelt wär's entbehrlich!

Der Körperbau ist lang und schmal,
nervöses Asthma wird zur Qual,
wie überhaupt bei Nervenschwäche
sich der Kaliummangel räche.

Funktioniert's nicht metabolisch
wird der Kranke melancholisch.

Im Muskel wird ein Schmerz gespürt,
der zum Gefühl der Lähmung führt,
und ganz apathisch wirkt der Blick...
doch die Beschwerden geh'n zurück,
wenn er mäßig sich bewegt
oder ganz der Ruhe pflegt.

Auch in Gesellschaft, nach dem Essen,
kann die Beschwerden er vergessen;
schlimmer wird das Ganze bloß,
wenn die Anstrengung zu groß!

Oft wird ihm auch Lärm zur Pein
und er kann nicht alleine sein....

Willst kaliumreiche Ernährung du planen,
kaufst du am besten gleich Bananen!
Außerdem hältst du parat
Kartoffeln, Erbsen und Spinat!

(aus: „Schüßler-Salze poetisch“, Angela v. Büdingen)

Barfußlaufen für die Gesundheit

Wann sind Sie das letzte Mal Barfuß gelaufen? Können Sie sich an Ihre Kindheit erinnern, wo sie noch ohne Schuhe Ihre Welt erkundet haben. Ich kann mich da noch sehr gut daran erinnern. Irgendwann war das dann vorbei und ich bin nur noch mit Schuhen selbst in der eigenen Wohnung herumgelaufen. Bis ich irgendwann einmal auf dem Lebensfreudefestival in Travemünde von der Bühne herunter dazu aufgefordert wurde, meine Schuhe auszuziehen und Barfuß zur Trommelmusik zu tanzen. Da es an dem Tag nicht so warm war, fühlte sich das zunächst erst kalt an, aber ich machte das Experiment trotzdem mit und tanzte Barfuß. Nach dem Tanzen spürte ich, wie warm meine Füße plötzlich waren. Ich spürte also nicht nur den Fußboden während des Tanzens unter meinen Füßen, sondern auch die warmen Füße, als Zeichen dafür, dass meine Füße jetzt besser durchblutet waren. Mittlerweile laufe ich wenigstens in meiner Wohnung öfter Barfuß herum.

Wenn Sie das nicht schon regelmäßig machen, so probieren Sie es doch einfach mal aus. Es ist ein schönes Gefühl.

Das Barfußlaufen hat mehrere positive Wirkungen auf Ihre Gesundheit und es ist das einfachste und natürlichste Abhärtungsmittel für Ihre Gesundheit, was auch schon Sebastian Kneipp wusste.

Nehmen Sie sich die Zeit Ihre Füße zu stärken und zu pflegen. Barfußgehen dehnt und entspannt Ihre Haut, stärkt ihre Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen. Sie trainieren mit jedem Schritt Ihre Füße und machen sie so stark. Setzen Sie zuerst die Zehen auf und rollen Sie nach hinten zu den Fersen durch. (natürlich angebotene und damit gesündere Gangart) Sie können es bewusst auch mal andersherum probieren, indem Sie zuerst mit dem Hacken aufsetzen und dann bis zu den Zehen durchrollen. So gehen Sie nämlich mit Schuhen.

Außerdem verbessert dies Ihre Körperhaltung. Wenn Sie im Einklang mit der Natur leben, können Sie spüren, wie sich Ihre Körperhaltung verbessert und Sie wieder zu einer besseren Balance finden. Wenn Sie Barfußlaufen können Sie die Beschaffenheit des Bodens unter Ihren Füßen spüren, mit Schuhen geht das in der Regel nicht. Durch dieses Spüren des Bodens verbessert sich Ihre sensorische Wahrnehmung.

Wie ich schon oben erwähnt habe, regt das Barfußlaufen Ihre Durchblutung an. Das spüren Sie, indem sich Ihre Füße wärmer anfühlen. Die Füße werden also belebt.

Und schließlich reduziert das Laufen mit nackten Füßen den Stress. Indem Sie sich mit der Ruhe der Natur verbinden und Ihre Sorgen hinter sich lassen können. Probieren Sie es aus, es wird Ihnen helfen sich besser zu entspannen.

Zum Barfußlaufen brauchen Sie Geduld und ein regelmäßiges Training, damit Ihr Körper lernt sich den ungewohnten Bedingungen anzupassen und sich daran zu gewöhnen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

Treten Sie zuerst mit dem Ballen auf und rollen Sie ihre Füße zu den Fersen ab. Da harter Boden zu Beginn schmerzhaft sein kann, beginnen Sie zuerst auf dem Rasen, Sandboden oder dem Teppich in Ihrer Wohnung bis Sie sich daran gewöhnt haben und sich dann auch härtere Böden zutrauen.

Auf unebenem Boden sollten Sie besonders achtsam sein, um nicht umzuknicken. Laufen Sie dort, wo das Verletzungsrisiko durch Scherben oder ähnliches geringer ist.

(<https://www.netdokter.de/koerperpflege/fusspflege/barfuss-laufen/>)

Verlieren Sie keine Zeit! Ziehen Sie Ihre Schuhe aus, spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen und lassen Sie sich von der Natur verwöhnen.

(Ulrike Waschek, Hp psych, Coach f. essbare Wildpflanzen)

Darm

Der Darm: Entscheidend für Glück & Gesundheit

Man vermutet es nicht: Neben klassischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom, Durchfällen, Verstopfung oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten können im Darm ebenfalls die Ursachen für Beschwerden liegen, von denen man keinen Zusammenhang mit ihm erwartet hätte. Dazu gehören unter anderem Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Infektanfälligkeit, rheumatische Erkrankungen, Depressionen, Neurodermitis, chronische Müdigkeit und trockene Augen. „Der Darm ist der Vater aller Trübsal“, wusste bereits Hippokrates.

Der Darm ist nicht nur ein Verdauungsorgan, welches Nahrungsmittel in Nährstoffe verwandelt und Stoffwechselreste ausscheidet. Er ist ein echtes Multitalent: Immunspezialist, Energielieferant, (Glücks-) Hormonproduzent und unser sogenanntes zweites Gehirn, auch Bauchhirn genannt.

80% Prozent aller Immunzellen befinden sich direkt unter der Darmschleimhaut, auf welcher die Schleimschicht (Mukosa) liegt. Die auf der Mukosa liegende und aus Bakterien bestehende Darmflora dient dem Schutz des Immunsystems, der Abwehr von Schadstoffen, der Passage von Vitaminen und Nährstoffen in den Körper und der Sekretion von Verdauungsenzymen. Da über das Blut- und Lymphsystem alle Haut- und Schleimhäute miteinander in Verbindung stehen, wirkt sich eine intakte Darmschleimhaut positiv auf die Haut und alle weiteren Schleimhäute des Körpers aus. Ein intakter Darm ist daher für die Gesundheit des ganzen Körpers besonders wichtig.

Stress, chronische Erkrankungen, Bewegungsmangel, Gifte z.B. Umweltgifte, bestimmte Medikamente, Nahrungsmittel oder Infektionen können die Schleimhäute schädigen und so die Immunabwehr des Körpers schwächen. Da der Schutzmechanismus dann nicht mehr intakt ist, können Fremdstoffe wie Pollen, Pilze, Nahrungsmittelallergene, Viren oder Bakterien diese Barriere überwinden. Das Immunsystem wird dann bis zur Überforderung gereizt, ein Leaky-Gut-Syndrom kann entstehen und die bereits eingangs erwähnten Erkrankungen zur Folge haben.

Darüber hinaus umgibt das enterale Nervensystem mit insgesamt 100 Millionen Nervenzellen den Darm. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse gehen mehr Nervenzellen vom Darm zum Gehirn als umgekehrt. Etwa 95 Prozent des Glückshormons Serotonin werden im Darm produziert. So kommt der Begriff des

„Bauchgefühls“ nicht von ungefähr. Schon Jean-Jaques Rousseau sagte: „Glück besteht aus einem soliden Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung“.

Sie selbst können eine Menge für Ihren Darm und Ihre Schleimhäute tun: Nehmen Sie ausgewogene frische vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrung zu sich und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Mit Sauer Milchprodukten können Sie zudem Ihre Darmflora stärken. Lüften Sie regelmäßig, denn auch trockene Luft kann die Schleimhäute schädigen. Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft und bauen Sie Entspannungspausen in Ihren Alltag ein. Denn auch Sebastian Kneipp wusste „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“.

Kirsten Burmeister
Heilpraktikerin
Naturheilpraxis
Markt 9 | 24306 Plön
04522 8064999
www.heilpraktikerin-ploen.de

Darm und Schüßler-Salze

Auch mit unseren Schüßler-Salzen können wir viel für einen gesunden Darm tun. Unser Magen-Darm-Trakt ist ein empfindliches System, das täglich schwere Verdauungsarbeit leistet. Schweres, fettiges, nicht gut gekautes oder hastig heruntergeschlungenes Essen aber auch Stress und Ängste können uns im wahren Sinne des Wortes „auf den Magen schlagen“ und Beschwerden (z.B. Sodbrennen, Übelkeit, Völlegefühl, Magendruck) auslösen. Einerseits sollte man die Auslöser meiden bzw. abstellen, zusätzlich aber auch kleine Helfer wie die Funktionsmittel nach Dr. Schüßler nutzen, um dem Körper durch diese Heilreize zu ermöglichen in ein gesundes Gleichgewicht zurück zu finden.

Als allgemeine Kurmischung wäre ideal:

- **Nr. 4 Kalium chloratum - das Salz der Schleimhäute** ist wichtig für die Ausleitung schädlicher Stoffe, für den Gewebeaufbau und die Widerstandsfähigkeit der Schleimhäute gegen Entzündungen; morgens 1-3 Tabletten
- **Nr. 8 Natrium chloratum - das Salz für den Flüssigkeitshaushalt** reguliert die Wasseraufnahme und Wasserabgabe an die Zellen und fördert so einen gesunden Flüssigkeitshaushalt; mittags 1-3 Tabletten
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum - das Salz der Ausscheidung** regt die innere Reinigung und Ausleitung an abends 1-3 Tabletten
- **Nr. 23 Natrium bicarbonicum – das Salz der Säurebindung und -ausscheidung** unterstützt den Säure-Basen-Haushalt; vor dem Schlafengehen 1-3 Tabletten

Diese Kur für 4-6 Wochen verhilft Ihrem Bauch zu einem besseren Gleichgewicht.

Dabei sind immer die Grenzen der Selbstbehandlung zu beachten. Starke oder wiederkehrende Probleme gehören in die Betreuung ihres Hausarztes.

(B. Klava, Heilpraktikerin)

Gehirn

Demenz

Der Begriff Demenz bezeichnet eine Gruppe von Erkrankungen, deren Symptome auftreten, wenn Gehirnregionen aufhören, richtig zu funktionieren.

Die häufigste Demenz-Erscheinung ist die Alzheimer-Erkrankung. Durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn werden die Patienten vergesslich, verwirrt und orientierungslos. Auch die Persönlichkeit und das Verhalten können sich verändern. Hinzu kommen oft innere Unruhe, Aggressivität und Depressionen, der Verlust des Urteilsvermögens und der Sprachfähigkeit.

Weitere Demenzerkrankungen sind z.B. Mischformen von Gefäß- und Alzheimer-Demenz, die frontotemporale Demenz und Formen, die durch einen Vitamin-B12 Mangel oder durch Alkoholmissbrauch ausgelöst werden.

Eine Demenz kann jeden treffen, aber es gibt Maßnahmen mit denen man einer Demenz- Erkrankung vorbeugen, das Auftreten hinauszögern oder den Verlauf verlangsamen kann.

Hier ein paar einfache Maßnahmen:

1. Gesunder Schlaf: Schlafmangel ist ein erheblicher Risikofaktor für eine Demenzerkrankung. Deshalb ist es umso wichtiger, genügend erholsamen Schlaf zu bekommen.

2. Soziales Umfeld/ Beruf: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Geborgenheit, Liebe, ein erfüllender Job und das Gefühl von Zugehörigkeit mindern das Demenzrisiko.

3. Geistige Fitness: Wie ein Muskel muss auch das Gehirn trainiert werden. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte jeder Fitness fürs Gehirn betreiben, um auch im hohen Lebensalter geistig fit zu sein („Gehirnjogging“). Tägliches Fordern der grauen Zellen kann diese länger leistungsfähig halten und auch einen Zuwachs an Merk- und Konzentrationsfähigkeit bewirken, denn alles, was nicht benutzt wird, geht verloren.

Use it or loose it!

4. Ernährung: Für Funktion und Zellaufbau braucht das Gehirn „Futter“ (ausreichend Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Fette, Proteine). Eine gute und den Nährstoffbedarf deckende Ernährung ist essenziell für Gesundheit und Voraussetzung für Krankheitsvorbeugung.

5. Bewegung: Regelmäßige Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern sichert auch die kognitive Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter durch gesteigerte Durchblutung und bessere Sauerstoffversorgung. Neue Bewegungsabläufe zu lernen, baut neue Verbindungen der Gehirnzellen auf.

6. Atmung: Im Alltag atmen wir meist zu flach. Immer mal tief in den Bauch atmen besonders an der frischen Luft, verbessert die Lungenfunktion, reduziert das Risiko für Lungenentzündungen durch bessere Belüftung aller Lungenbereiche und sorgt für mehr Sauerstoff im Gehirn und im gesamten Körper.

7. Umweltgifte reduzieren: Umweltgifte führen zu einer schleichenden Vergiftung des Körpers. Wenigstens können wir versuchen das, was wir beeinflussen können, zu reduzieren.

Hier ein paar Vorschläge für Übungen:

- Mit der ungewohnten Hand die Zähne putzen → trainiert motorische Fähigkeiten und aktiviert die andere Hirnhälfte.
- Andere Wege gehen oder fahren als gewohnt.
- Schreiben mit der anderen als der gewohnten Schreibhand (z.B. Kreuzworträtsel, Einkaufszettel).
- Kleine Texte „über Kopf“ lesen.
- Spielen Sie „Ich packe meinen Koffer“ und verwenden geistige Bilder und Eselsbrücken.
- Nutzen Sie Wartezeiten um sich an Geschehnisse oder Filme zu erinnern.
- Lernen Sie. Ob eine neue Sprache, ein Instrument, Handarbeitstechniken ist gleichgültig.

Solche Übungen sollten 10-30 Minuten täglich gemacht werden.

Aber auch sonst sollten Sie sich geistigen Herausforderungen stellen. Der richtige Mix zwischen geistiger

Spannung und Entspannung ist wichtig. Das menschliche Gehirn braucht immer neue Herausforderungen, um leistungsfähig zu bleiben. Alles Ungewohnte lässt neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen wachsen und sorgt so für längere Leistungsfähigkeit.

Stellen Sie sich täglich neuen Erfahrungen, werden Sie kreativ. Gewohnte Denkbahnen zu verlassen und Dinge anders auszuführen, stärkt die geistigen Fähigkeiten.

Was Sie auch tun, es sollte Spaß machen. Die Übungen sollten nicht zu lange trainiert und öfter gewechselt werden.

Halten Sie nicht nur an Gewohntem fest, sondern bilden Sie durch neue Erlebnisse, Querdenkerei und geistige Herausforderungen neue Synapsen im Gehirn. **Bleiben Sie neugierig.**

(B.Klava, Heilpraktikerin)

Gedächtnisschwäche und Schüßler-Salze

Vergessen Sie auch immer öfter Namen und Termine oder verlegen Schlüssel, Brille etc.?

Dann versuchen Sie doch mal die Schüßler-Mineralien **Nr. 2, Nr. 5 und Nr. 7**. Diese Mittel tragen zu Ausgeglichenheit, Entspannung und verbesserter Konzentration bei. Denn häufig sind wir gar nicht „vergesslich“, sondern hektisch, unkonzentriert und gestresst. **Nr. 3** fördert die Bildung von Blut, das unser Gehirn versorgen muss. Und **Nr. 8** wird für den Wasserhaushalt benötigt, denn das Gehirn „muss schwimmen“ um korrekt arbeiten zu können, deshalb auch **immer** an genug Wassertrinken denken. Bei normaler körperlicher Belastung heißt es in der Naturheilkunde ca. 30 ml/ kg Körpergewicht, bei starkem Schwitzen auch mehr. Ausnahmen können chronische Erkrankungen von Niere und Herz sein, dann bitte an die Angaben Ihres Arztes halten.

(B. Klava, Heilpraktikerin)

Ernährung

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung ist ein umfangreiches und kontroverses Thema. Sie liefert nicht nur die erforderlichen Nährstoffe für tägliche Energie, sondern auch viele Vitalstoffe, die wichtig für Gesunderhaltung und Heilung sind. Manche Regeln scheinen zu einfach, um etwas zu bewirken, schaffen aber oft die Basis für Gesundheit. Eine Umstellung der Ernährung sollte immer schrittweise erfolgen, da der Organismus für die Anpassung Zeit braucht.

Hier einige Tipps für eine gesunde Ernährung:

1. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

Grundsätzlich sollte man langsam essen. Da ein Sättigungsgefühl erst nach ca. 20 min eintritt, nimmt man sonst zu viel zu sich. Schnellesser neigen zu Übergewicht, hohem Blutdruck, hohen Blutfettwerten und hohem Nüchternblutzucker.

2. Gründlich kauen

Jeder Bissen muss sorgfältig gekaut werden (ca. 30 bis 40-mal). Je langsamer gegessen und je sorgfältiger gekaut wird, umso besser können die Enzyme im Darm den Nahrungsbrei verdauen, folglich ist man besser mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Außerdem wird das Risiko für Gär- oder Fäulnisprozesse im Darm und damit für Blähungen, Verdauungsstörungen und Übelkeit vermindert. Die Darmschleimhaut und die Darmflora werden weniger gereizt und belastet, was die Darmgesundheit fördert.

3. Nur bei Hunger essen

Essen sollte man nur, wenn man hungrig ist und bei Eintreten des Sättigungsgefühls aufhören. Fehlt bei einer akuten Krankheit (z. B. Erkältung) der Appetit, sollte man auf seinen Körper hören. Er braucht dann die Energie für die Heilung, Verdauungsarbeit würde den Körper nur belasten.

4. Zucker meiden

Süßigkeiten sind bekanntermaßen wegen des hohen Zucker- und/oder Fettgehaltes ungesund. Zucker und zuckerhaltige Produkte (Süßigkeiten, Fruchtjoghurts, Puddings, Kuchen etc.) gehören nicht in eine gesunde artgerechte Ernährung. Bei Süßhunger ca. 30 min abwarten, oft lässt die Lust auf „süß“ in dieser Zeit nach. Am besten bindet man eine Süßigkeit als Dessert in die Hauptmahlzeit mit ein. Gesättigt vom Hauptgericht isst man automatisch weniger davon.

Wer den Zuckerentzug schafft, wird merken, wie gut es tut.

Man kann sich besser konzentrieren, chronische Beschwerden bessern sich, man verbringt weniger Zeit beim Zahnarzt und wird auch im Sport viel leistungsfähiger.

5. Frühstück

Wenn man morgens noch keinen Hunger hat, bereitet man sich für später etwas vor und nimmt es mit. So spart man Kalorien und Geld (Snacks, Bäcker, Kantine).

6. Nicht zu spät zu Abend essen

Je nach gewohnter Schlafenszeit kann eine zu späte Mahlzeit den Magen-Darm-Trakt belasten, und zu schlechter Verdauung und schlechtem Schlaf führen.

7. Fasten

Gesunde Menschen können das intermittierende (Intervall-) Fasten testen. Dabei fastet man zwischen 12 und 16 Stunden und isst nur in der verbleibenden Zeit, dann meist zwei große Mahlzeiten am Tag. Der Zeitabstand zwischen den Mahlzeiten sollte 4-5 Stunden betragen.

8. Getränke

Wasser ist das Getränk in der gesunden Ernährung. Alle gezuckerten oder mit Süßstoff gesüßten Getränke, sollten gemieden werden (Limonaden, Soft- und Energydrinks, Milchgetränke, alkoholhaltige Getränke).

Säfte und Smoothies sind keine Getränke, sondern Zwischenmahlzeiten und sollten am besten immer selbst frisch hergestellt werden wegen der Zusatz-, Farb- und Geschmacksstoffe.

Tees liefern Antioxidantien, Bitterstoffe und viele weitere heilende Stoffe. Sie sollten nicht zur ständigen Flüssigkeitsaufnahme genutzt werden, sondern nach Situation und Bedarf gewählt werden.

9. Den Tag mit einem Glas Wasser beginnen

Ob warm, kalt oder heiß ist dem persönlichen Geschmack geschuldet, eventuell mit etwas Zitronensaft, Apfelessig oder frischen Kräutern aromatisiert. Wasser kurbelt die Verdauung und den Kreislauf an.

10. Vollkornprodukte

Man sollte vollwertige Lebensmittel bevorzugen (Vollkornbrot, -pasta, braunen Reis usw.).

Vollkornlebensmittel liefern mehr Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe (für die Darmgesundheit), machen schneller und länger satt und fördern durch Ballaststoffe die Verdauung.

11. Verschiedene Getreideprodukte

Teig- und Backwaren nicht nur aus Weizen kaufen, sondern auch an Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Einkorn und Emmer denken. Einerseits reagieren viele Menschen auf Weizen mit Beschwerden, (bringen diese aber

selten mit dem Weizen in Verbindung), andererseits bringen verschiedene Getreide auch unterschiedliche Nährstoffinhalte mit.

12. Auf Gluten-Verträglichkeit achten

Viele Menschen reagieren nicht auf Weizen, sondern generell auf Gluten mit Beschwerden (in vielen Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Kamut, Einkorn, Emmer enthalten). Dann sollte man glutenhaltige Lebensmittel meiden und auf glutenfreie Getreide (Hirse, Mais) oder Pseudogetreide (Teff, Quinoa, Amaranth, Buchweizen) ausweichen. Bei unklaren Beschwerden sollte man sich einmal 60 Tage ohne Gluten ernähren und abwarten, was sich verändert.

13. Rohkost jeden Tag

Rohkost ist jene Nahrung, mit der sich die Menschheit über Jahrtausende hinweg entwickelt hat. Sie liefert unverfälschte Nähr- und Vitalstoffe in der Form, die unser Körper am besten kennt. Rohe Früchte haben eine reinigende Wirkung, wenn sie auf leeren Magen gegessen werden. Frisches rohes Obst wird basisch verstoffwechselt, was in unserer säurelastigen modernen Ernährung von Vorteil ist.

Achten Sie daher darauf, jeden Tag mindestens einmal eine große Portion Rohkost zu essen (z.B. Obstsalat, Smoothie, Hafer-Früchte-Müsli, Gemüsesticks, grüner Smoothie, Vitalkost, gemischte Salate, Sprossen).

Rohkost immer am Anfang der Mahlzeit essen. Rohkost möglichst nicht am Abend zu sich nehmen, weil das oft schwer vertragen wird. Bei eher schwachem Verdauungssystem oder mangelnder Gewöhnung Rohkost nur bis etwa 14 Uhr essen und abends besser ein gedünstetes Gemüsegericht.

14. Gemüse

Die Hauptzutat einer Mahlzeit sollte Gemüse sein. Dazu gibt es Vollkornprodukte, Polenta, Quinoa, Buchweizen etc. und tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte), dabei immer möglichst saisonal und regional einkaufen – und am besten Bio-Produkte.

15. Tierische Produkte

Fleisch ist in überschaubaren Mengen (ca. 2-3 Portionen pro Woche) gesund, dabei immer an die Herkunft denken.

Fisch ist leider wegen Überfischung, Schadstoff-Belastung und der Zustände in Aquakulturen kaum noch eine gute Alternative.

Beim Eierkaufen auf Bio-Eier achten (Bioland-, Naturland, Demeter). Die EU-Bio-Verordnung ("normale" Bio-Eier) bringt den Hühnern kaum Vorteile zur konventionellen Haltung.

Milchprodukte sind wertvolle Lebensmittel, können aber zu Beschwerden führen, da die Verträglichkeit individuell unterschiedlich ist. Und man sollte auf Zusatzstoffe achten.

Stark verarbeitete Produkte sollte man wegen der Zusatzstoffe **prinzipiell immer** meiden.

16. Snacks?

Am besten **keine** Snacks zu sich nehmen, da jede Nahrungszufuhr den Insulinspiegel erhöht. Wenn aber doch dann gesunde Snacks wählen – am besten selbstgemacht, z. B. Grünkohlchips, Kartoffelchips, grüne Smoothies, Shakes, Gemüsesticks, Nusskugeln, Studentenfutter, Trockenfrüchte, frische Früchte, Vollkorncracker mit leckeren Dips.

17. Salz

Am besten verwendet man Kräutersalz, Steinsalz, Meersalz oder Kristallsalz (naturbelassen ohne chem. Zusätze). Salz nur sparsam verwenden (nicht mehr als insgesamt 5 g /Tag), dabei auch an Salz in Fertig-

produkten denken, da diese oft stark gesalzen sind! Über Fertigprodukte nimmt man bis zu 80 % der tägl. Salzmenge auf (50 g Salami = 1,5 g, Brötchen = 2 g auf 100 g).

18. Gewürze

Beim Kauf von Gewürzmischungen auf Zusatzstoffe (z.B. Geschmacksverstärker = Hefeextrakt = Mononatriumglutamat) achten. Besser einzeln verwenden oder selber mischen. Auch hier Bio-Produkte wählen, da diese mit weniger Pestizidrückständen belastet sind und schonender haltbar gemacht werden.

19. Fertigprodukte meiden

Herkömmliche Fertigprodukte enthalten häufig verarbeitungsbedingt für uns schädliche Zusatzstoffe. Deshalb sollte man sie möglichst meiden und vieles selbst machen. Ansonsten z.B. Brot beim Bio-Bäcker (nicht im Supermarkt), Milchprodukte und Fleischprodukte ab Hof oder im Bio-Markt.

Immer beachten: keine Geschmacksverstärker, keinen Zucker, keine Süßstoffe, Farbstoffe, Emulgatoren, Konservierungsstoffe etc. Auch Essig, Senf, Ketchup usw. am besten nur im Bio-Supermarkt kaufen, weil dort möglichst naturbelassene Qualität angeboten wird und weniger Zusatzstoffe verwendet werden.

20. Auf Nahrungsfette achten

Die täglich verzehrte Fettmenge sollte ca. 30 % der Gesamtkalorienmenge nicht überschreiten (10 g Pflanzenöle, Butter = 75 bis 90 kcal).

Empfehlenswert sind schonend hergestellte gesunde Fette und Öle in Bio-Qualität (nativ extra). Außerdem ist auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten (Omega-3 und Omega-6) zu achten, wobei man bei den letzteren ebenfalls auf ein gutes Verhältnis von etwa 5 zu 1 (Omega-6 zu Omega-3) achten sollte. Praktische Tipps:

1. zum Hoherhitzen und Backen Brat-Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl oder zum Backen auch Butter, zum sanften Anbraten bei der Gemüsezubereitung und für Salate ein nativ extra Olivenöl
2. für Rohkostgerichte Leinöl und Hanföl
3. fürs Brot Butter oder hochwertige Bio-Margarine verwenden, auch möglich Kokosöl, Kokos-Mus, Nuss-Mus, Erdnuss-Mus, Olivenöl
4. ab und zu kann man auch Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl oder andere qualitativ hochwertige Öle verwenden, nur sollten diese Omega-6-reichen Öle nicht regelmäßig verwendet werden.

21. Wildkräuter wegen der Bitterstoffe essen

Da Bitterstoffe für unsere Verdauung sehr wichtig sind und aus unseren Kulturpflanzen wegen des Geschmacks weitgehend rausgezüchtet wurden, sollte man Wildpflanzen in den Speiseplan aufnehmen. Löwenzahn, Wegerich, Melden, Giersch etc. sammeln, klein schneiden und zum Salat oder Smoothie geben. Wildpflanzen sind dem Kulturgemüse in Sachen Vitalstoffe und Proteingehalt überlegen. Sie liefern auch Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Krankheiten schützen können, die Entgiftung unterstützen und oxidativen Stress reduzieren.

Bitterstoffe fördern die Leber- Gallenfunktion, die Basenbildung und reduzieren die Lust auf Süßes. Am besten täglich Bitterstoffe zuführen (Wild-, Küchenkräutern, Gewürze, Tees oder Nahrungsergänzungen).

22. Regional und saisonal essen

Kaufen Sie möglichst regional und saisonal ein. Ein Hofladen in Ihrer Nähe wäre ideal oder auch der lokale Bio-Supermarkt. Auch sog. Abo-Kisten geben die Möglichkeit, regionale Erzeuger zu unterstützen und saisonale, besonders frische Lebensmittel direkt vom Feld zu erhalten. So hat man die besten Nährstoff- und Vitalstoffinhalte, keine langen Transportwege, keine energieaufwändigen Gewächs- und Lagerhäuser.

Omega-3-Fettsäuren und ihre Bedeutung für die Gesundheit

1961 begründete der Ernährungswissenschaftler Ancel Keys mit seiner "Sieben-Länder-Studie" das Vorurteil, Fett mache dick und sei ungesund. Diese Beurteilung wurde seitdem weltweit ständig wiederholt und nur von wenigen Forschern und Mediziner hinterfragt. Später kam heraus, dass der Wissenschaftler, von der Zuckerindustrie gesponsort, die Studie dahingehend interpretiert hatte. Missliebige Daten wurden einfach weggelassen. Seit einigen Jahren rücken Wissenschaftler von dieser Studie wieder ab, denn Fette sind wichtige Bau- und Funktionsstoffe im Körper. Aber nicht vergessen: „die Dosis macht das Gift“!

Z.B. haben Omega-3-Fettsäuren (aus Fisch- und Algenöl) entzündliche Eigenschaften. In der heutigen Ernährung haben wir leider durch die industrielle Verarbeitung ein falsches Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren. In der Steinzeit bei etwa 1:1 liegt es in der westlichen Ernährung heute oft bei 15:1 oder mehr zugunsten von Omega-6-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht fördert entzündliche Prozesse, die zu chronischen Erkrankungen führen können.

Fette und Öle werden je nach Anzahl der bestehenden Doppelbindungen ihrer Kohlenwasserstoffketten in drei wesentliche Gruppen unterteilt:

- **Gesättigte Fettsäuren**: keine Doppelbindung, hoher Schmelzpunkt, bei Zimmertemperatur fest (z.B. Kokosfett, Schmalz, Butter)
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren**: eine Doppelbindung, u.a. Omega-9-Fettsäuren (z.B. Ölsäure, in Olivenöl, Rapsöl, Avocados)
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**: mehrere Doppelbindungen, je Omega 3 oder 6 Fettsäuren je nachdem am wievielten Kohlenstoffatom sich die erste Doppelbindung befindet

Um das Verhältnis zu verbessern, müssen mehr Omega-3-Fette über die Nahrung aufgenommen werden. Wegen der Verunreinigung der Meere und der daraus folgenden Schadstoffbelastung von fetten Fischen (Hering, Makrele, Lachs) ist Fisch leider nicht mehr als Omega-3-Quelle zu empfehlen. Von den Pflanzenölen enthält Leinöl besonders viel Omega-3 (Alpha-Linolensäure 56-71%). Diese „pflanzliche“ Omega-3-Fettsäure wird leider nur eingeschränkt in die wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) umgewandelt, da der Umwandlungsprozess oft durch den hohen Anteil von Omega-6 Fettsäuren blockiert wird. Nur Fischprodukte/-öle und Algenöle enthalten EPA und DHA. Da Fisch zu sehr belastet ist kommt für eine ausreichende Versorgung noch die Einnahme eines guten, umweltschonenden Algenöls in Betracht.

Vom Algenöl werden zur Prävention 1 TL/Tag und für Risikogruppen oder bei schlechten Fettsäureanalysewerten bis 2 TL/Tag empfohlen. Das Öl wird aus gezüchteten Mikroalgen gewonnen und der Abfall zu Tierfutter weiterverarbeitet.

(Quelle: Akademie f. menschl. Medizin 5/2024, bearbeitet v. B.Klava)

Wieso sind Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze gut für unsere Gesundheit?

Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe sind die Substanzen, die bereits unseren Vorfahren ermöglichten, so manche Krankheit zu behandeln. Auch in der Tierwelt ist nach neuesten Beobachtungen diese Form der „Behandlung“ verbreitet. Die riesige Anzahl an Pflanzen enthält eine Fülle an verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen (riesige Substanzgruppe mit über 5000 bekannten Vertretern) mit unterschiedlichster Wirkung. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb-, Duft- und Aromastoffe, die bioaktiv

sind. Sie gehören zu den sogenannten Mikronährstoffen und sind natürliche Substanzen mit vielseitigen gesundheitlichen Effekten.

Dies sind die häufigsten sekundären Pflanzenstoffe:

Phenolsäuren (u.a. in Tee, Kaffee, Wein, Nüsse)

Flavonoide (u.a. In Äpfel, Birnen, Zwetschken, Kirschen, Brombeeren)

Sulfide (speziell in Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebeln)

Carotinoide (u.a. in Karotten, Tomaten, Spinat, Paprika, Marillen)

Monoterpene (z.B. in Gewürzen, Kräutern, Zitrusfrüchten) uvm.

Diese Substanzen wirken entzündungshemmend, blutdruckregulierend, immunstärkend, antioxidativ (fangen freie Radikale, die durch Stress, Rauchen, Abgase oder ungesunde Ernährung entstehen). Dadurch wirken sie gegen chronische Erkrankungen und senken das Krebsrisiko.

Trotz gesunder Ernährung können wir je nach individueller Belastung mangelhaft mit Nährstoffen versorgt sein. Jeden Tag ist der Mensch rund um die Uhr Belastungen und Schadstoffen ausgesetzt, was die Regulation im Körper beeinträchtigen kann. Unsere Umwelt ist voll von Toxinen, Pestiziden, Antibiotika – und Medikamenten- Rückständen im Trinkwasser, Elektrosmog, Strahlenbelastung und CO₂-Emissionen. Das erhöht unseren Bedarf an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Immer häufiger werden auch Meldungen über nachlassenden Nährstoffgehalt unserer Böden. Auch den Böden wird durch einseitige Bewirtschaftung, Kunstdünger und mangelnde Erholungsphasen wichtige Spurenelemente entzogen, so dass die dort angebauten Pflanzen weniger von manchen Stoffen enthalten können. Außerdem kommen lange Transportwege und Lagerung hinzu, wodurch der Gehalt an manchen Substanzen sinkt. Selbst mit viel Konsum von Obst und Gemüse schaffen wir es daher unter Umständen nicht, uns ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen.

Hinzu kommt, dass chronischer Stress für viele Menschen ständige Realität geworden ist, was zu einem höheren Nährstoffverbrauch und damit eventuell zu einem Mangel führt.

In der heutigen Zeit, in der das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zunehmend wächst, gewinnen sekundäre Pflanzenstoffe immer mehr an Bedeutung. Diese unscheinbaren, aber äußerst wirksamen Verbindungen, die in einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Kräutern und Getreide vorkommen, sind nicht nur für die Pflanzen selbst von Nutzen, sondern bieten auch erhebliche gesundheitliche Vorteile für uns Menschen.

Das Wichtigste auf einen Blick

Sekundäre Pflanzenstoffe gehören zur Gruppe der Mikronährstoffe und sind in Obst, Gemüse und anderen pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Im Gegensatz zu den bekannten Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen sind die genauen Mengen und Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe noch wenig erforscht. Aber es wird immer klarer, dass sie viele physiologisch günstige Wirkungen auf unseren Körper haben.

- **Entzündungshemmend:** Sie helfen dabei, „stille Entzündungen“ (silent inflammation) zu reduzieren. Diese unterschwelligeren Entzündungen können lange unbemerkt bleiben und langfristig zu chronischen Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs) führen. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken **entzündungshemmend** und schützen so vor den schädlichen Auswirkungen.
- **Antioxidativ:** Freie Radikale sind schädliche Moleküle, denen wir täglich ausgesetzt sind und die Zellschäden verursachen und den Alterungsprozess beschleunigen können. Sekundäre Pflanzenstoffe neutralisieren diese freien Radikale und schützen so unsere Zellen vor Schäden.

Eine ausreichende Aufnahme von Antioxidantien ist entscheidend für ein gesundes Altern und eine gestärkte Immunabwehr.

- **Krebshemmend:** Sie können das Wachstum von Krebszellen hemmen, deren Entwicklung verlangsamen und das Risiko für verschiedene Krebsarten verringern.
- **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Sie tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel zu regulieren, den Blutdruck zu senken und die Blutgefäße zu schützen. Dadurch wird das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle reduziert.
- **Unterstützung des Immunsystems:** Sie fördern die Aktivität der Immunzellen und verbessern die Abwehrreaktionen des Körpers.
- **der Regulation von Genen** (Epigenetik = An- bzw. Abschaltung von Genen): Neueste Forschungen bestätigen auch die Rolle sekundärer Pflanzenstoffe bei der Regulation von Genen. Diese Stoffe sind in der Lage, unsere Gene zu aktivieren oder zu deaktivieren. Durch eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen können wir also unsere genetische Aktivität positiv beeinflussen und das Risiko für bestimmte Krankheiten verringern.

Umsetzung im Alltag

Eine Ernährung mit viel verschiedenem Obst und Gemüse ist wichtig, um ausreichend sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen. Die Praxis zeigt jedoch, dass es oft schwer ist, die empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, um von den gesundheitlichen Vorteilen der sekundären Pflanzenstoffe zu profitieren. Nur etwa 15% der Menschen in Deutschland erreichen die empfohlene tägliche Menge Obst (2x) und Gemüse (3x). Nahrungsergänzungsmittel bieten eine praktische Möglichkeit, den Körper mit den notwendigen sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen.

Allerdings sollte man auf die Qualität solcher Nahrungsergänzungsmittel achten und sich nicht blindlings für Produkte aus dem Drogeriemarkt entscheiden. Hochwertige Präparate, die sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, können eine sinnvolle Ergänzung zur Ernährung sein und dabei helfen, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern (z.B. Dr. Niedermeiers Rechtsregulat, Vitalkomplex v. Dr. Wolz, La Vita).

(Akademie f. menschl. Medizin, 4/2024, bearbeitet v. B. Klava)

„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

Sebastian Kneipp

Und hier trotz aller Gesundheitstipps mal was zu naschen:

Gebrannte Mandeln

Lieben Sie gebrannte Mandeln?

Hier ist ein Rezept, wie sie diese ganz leicht selbst machen können.

Zutaten:

200 g ganze Mandeln

80g Vollrohrzucker oder brauner Zucker

Mark einer Vanilleschote

½ TL Zimt

20 ml Wasser

Zubereitung: Zuerst Zucker, Vanillemark, 20 ml Wasser und Zimt in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. Sobald sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, können die Mandeln hinzugegeben und bei mittlerer Hitze weiter gekocht werden. Wichtig dabei ist ständig zu rühren, damit die Mandeln und der Zucker nicht verbrennen.

Am Ende sollten Sie die Mandeln auf ein Backblech mit Backpapier geben. Wer die Mandeln richtig knusprig mag, kann sie zusätzlich noch 8-10 Minuten bei 160° Umluft backen. Aber aufpassen, dass sie nicht verbrennen.

Alternativen:

Versuchen Sie auch mal gebrannte Erdnüsse oder andere Nüsse. Sie können auch weitere Gewürze, wie z. B. Pfeffer, Ingwer oder Cardamom benutzen. Wenn Sie es lieber weniger süß mögen, dann können Sie auch den Zucker weglassen und stattdessen die Mandeln, Sonnenblumenkerne oder Nüsse auch so in die Pfanne geben und evtl. etwas nach Ihrem Geschmack würzen.

(Ulrike Waschek, Hp psych, Coach f. essbare Wildpflanzen)

Haut und Haar

Haarausfall und Nährstoffmangel

Haarausfall ist ein häufiges Problem mit verschiedenen Ursachen. Eine oft übersehene Ursache ist ein eventueller Mangel an benötigten Vitaminen und Mineralstoffen, die für das Haarwachstum nötig wären.

Das Haar braucht für das ständige Wachstum eine konstante Zufuhr von Nährstoffen. Folgende Vitamine und Mineralstoffe spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Vitamin A ist allgemein wichtig für Zellteilung und Wachstum, auch der Haarzellen. Ein Mangel kann zu trockenem, brüchigem Haar und Haarausfall führen (reichlich in Karotten, Süßkartoffeln, Spinat).

B-Vitamine: Besonders Biotin (Vitamin B7, für die Keratinproduktion = Protein, Hauptbestandteil des Haares), B12 und B6 sind wichtig für die Gesundheit der Haare. Ein Mangel kann zu Haarausfall und brüchigen Nägeln führen (z.B. in Vollkornprodukten, Fleisch, Eiern, grünen Blattgemüsen).

Vitamin C: Vitamin C schützt als Antioxidans die Haare vor oxidativem Stress und wirkt bei der Kollagenbildung mit (wichtiges Protein für Haut und Haar). Ein Mangel kann zu sprödem Haar und Haarausfall führen (u.a. in Zitrusfrüchten, Paprika, Brokkoli).

Vitamin D: spielt eine Rolle im Haarfollikelzyklus und unterstützt das Immunsystem. Ein Mangel wird bei Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall, Autoimmunerkrankung) vermutet. Vit D kann durch Sonneneinstrahlung selbst gebildet werden.

Vitamin E: ist ein Antioxidans und schützt die Haarfollikel vor Schäden durch freie Radikale. Ein Mangel kann zu Haarwachstumsstörungen führen (in Nüssen, Samen, grünem Blattgemüse, einigen Pflanzenölen).

Eisen: ist notwendig für den Sauerstofftransport zu den Haarfollikeln. Ein Mangel kann besonders bei Frauen zu diffusem Haarausfall führen (in rotem Fleisch, Hülsenfrüchten, dunkelgrünem Blattgemüse).

Zink: unterstützt die für das Haarwachstum wichtige DNA- und Proteinsynthese. Ein Zinkmangel kann zu Haarausfall und einer Verschlechterung der Haarstruktur führen. Fleisch, Meeresfrüchte und Hülsenfrüchte sind gute Quellen.

Selen: wirkt als Antioxidans und unterstützt die Gesundheit der Kopfhaut. Ein Mangel kann zu einer Beeinträchtigung des Haarwachstums und Haarausfall führen. Viel Selen ist in Nüssen (Paranüsse) und Meeresfrüchten enthalten.

Die beste Prävention gegen Haarausfall ist eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Bei gesunden Personen mit ausgewogener Ernährung kommt es normalerweise zu keinem durch einen Mangel ausgelösten diffusen Haarausfall. Anders ist es bei Personen mit chronischen Schilddrüsen- oder Darmerkrankungen. Vor allem bei Darmerkrankungen können Nährstoffe und Vitamine aus dem Darm schlechter aufgenommen werden, was zu einem Mangel führen kann. Bei Schwangerschaft, Stillzeit und in Phasen starker Belastung besteht ein erhöhter Bedarf, wo eine Supplementierung sinnvoll sein kann.

Bei anhaltendem Haarausfall oder Verdacht auf Nährstoffmangel sollte man medizinischen Rat einholen, um eine genaue Diagnose zu stellen, da auch eine Überdosierung negative Auswirkungen haben kann.

(Quelle: Akademie f. menschliche Medizin, 8/2024, bearbeitet von B.Klava)

Schüßler-Salze für Haut und Haar

Aber auch mit unseren Schüßler-Salzen können wir Haut und Haar etwas Gutes tun. Zum Beispiel mit diesen Mineralien:

- Nr. 1 fördert die Elastizität des Gewebes.
- Nr. 2 fördert die Zellteilung.
- Nr. 3 wirkt gegen Entzündungen der Haut und ist an der Zellteilung beteiligt.
- Nr. 4 sorgt für den Aufbau der kollagenen Strukturen.
- Nr. 8 reguliert die Feuchtigkeit und nährt die Haut über den Wasserhaushalt.
- Nr. 9 stabilisiert den Säureschutzmantel und reguliert den Fettstoffwechsel.
- Nr.11 gibt dem Bindegewebe Stabilität.
- Nr.21 wirkt gegen Haarausfall.

Höchstens 5 verschiedene Mittel nach individuellem Bedarf zusammenstellen und davon 3-6 Tabletten täglich über den Tag verteilt (auch als „Mineralwasser“) als Kur für 4-6 Wochen und auch äußerlich als Creme, Lotion, Spülungen oder Bäder anwenden.

(B.Klava, Heilpraktikerin)

Narbenpflege

Nach einer Verletzung der Haut entsteht bei der Heilung der Wunde eine Narbe. Zuerst bildet sich an der frischen Wunde empfindliches Wundheilungsgewebe, in das anschließend Kollagenfasern einwachsen. Durch starke Blutzufuhr ist die frische Narbe zuerst rot und erhaben. Im Laufe der Zeit wird die Blutzufuhr reduziert und das Bindegewebe zieht sich zusammen. Die Narbe wird langsam blasser und ebenmäßig. Der komplette Heilungsprozess kann bis zu 2 Jahren dauern.

Der Ablauf dieser Heilprozesse ist entscheidend für das spätere Aussehen der Narbe. Eine Wundheilungsstörung kann auch zu einer sogenannten Narbenstörung führen. Die Narbe ist dann nicht

flach, blass und weich, sondern z.B. tief eingesunken oder wulstig. Dadurch kann es zu Beschwerden wie Juckreiz, Druck oder Spannungsschmerz kommen. In schweren Fällen kann sogar die Beweglichkeit der Hautstelle beeinträchtigt sein.

Es ist also sinnvoll für einen Heilprozess zu sorgen.

Man kann die Narbenbildung unter anderem mit folgenden Schüßler-Salzen innerlich und äußerlich unterstützen:

Zur Förderung der Heilung: (gut als Creme)

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 – das Salz des Immunsystems

Nr. 4 Kalium chloratum D6 – das Salz der Schleimhäute

Nr.11 Silicea D12- das Salz der Haare, Haut, Nägel und Bindegewebes

Bei Verhärtungen: (gut als Creme)

Nr. 1 Calcium fluoratum D6- das Salz des Bindegewebes, der Haut und Gelenke

Nr. 11 Silicea D12- das Salz der Haare, Haut, Nägel und Bindegewebes

Besonders die Creme-Anwendung gibt gleichzeitig einen Pflege- und Massageeffekt, der die Hauterneuerung unterstützt.

(B.Klava, Heilpraktikerin)

Mineralien und Vitamine

Magnesium

Magnesium ist wichtig und viele Menschen nehmen es regelmäßig als Nahrungsergänzung ein. Doch es gibt viele unterschiedliche Magnesiumverbindungen.

Magnesiummangel ist gar nicht so selten, wenn auch oft unbemerkt. Da Magnesium für viele Reaktionen gebraucht wird, erhöht ein Mangel das Risiko für viele Krankheiten (kann sogar Herzinfarkt-Symptome auslösen), verschlimmert bestehende Krankheiten und verschlechtert die Heilungsfähigkeit.

Auch diese Symptome können auftreten: z.B. Depressionen, Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, Migräne, Muskelschwäche, Schlafstörungen, Nervosität, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Ängste, Reizbarkeit, chronische Schmerzzustände, Vitamin-D-Mangel (Magnesium ist Co-Faktor der Vit- D-Bildung), Vergesslichkeit, Diabetes oder Schwangerschaftsprobleme.

Ein erhöhter Magnesiumbedarf besteht bei:

Schwangerschaft und Stillzeit, Leistungssport, Stress (Stresshormone erhöhen Magnesiumausscheidung im Urin), Nierenerkrankungen, Diabetes, Magersucht, chron.-entzündlichen Darmerkrankungen, Burnout, im Alter, Aluminiumbelastung (Aluminium verdrängt Magnesium), Vitamin B1- / B6-Mangel, Rekonvaleszenz (z. B. nach Schlaganfall, Herzinfarkt, Infekten oder anderen akuten Erkrankungen), manche Medikamente (u.a. Antibabypille, Cortison, Blutdrucksenker, Abführmittel, Immunsuppressiva, Methotrexat).

Verschiedene Magnesium-Verbindungen werden im Körper unterschiedlich verarbeitet und können daraufhin auch unterschiedlich wirken. Außerdem wirkt auch die verbundene Substanz.

Hier die häufigsten Magnesiumverbindungen und ihre Eigenschaften:

1. Magnesiumcitrat – gegen Verstopfung und Nierensteine

Magnesiumcitrat (Salz der Zitronensäure) gilt als die Verbindung für den akuten Einsatz, da es schnell aufgenommen wird. Man muss individuell entscheiden, ob eine schnelle oder eine langsame kontinuierliche Resorption (wie bei Carbonaten) nötig ist. Magnesiumcitrat beschleunigt die Darmbewegungen (wirkt leicht abführend), so dass oft schon eine geringe Menge (ab 150 mg pro Tag) für leichte oder chronische Verstopfung reicht. Zusätzlich hilft das Citrat, Nierensteinen vorzubeugen.

2. Magnesiumcarbonat – bei Sodbrennen

Magnesiumcarbonat (Salz der Kohlensäure) wird über Stunden langsam aufgenommen und bietet sich bei Sodbrennen an, da es säurehemmend wirkt. Da es erst in höheren Dosen abführend wirkt und wird es für Menschen mit einer guten Verdauung empfohlen.

3. Magnesiumbisglycinat – für besseren Schlaf

Magnesiumbisglycinat (auch Magnesiumglycinat / chelatiertes Magnesium /Magnesiumchelate) ist eine organische Verbindung (an die Aminosäure Glycin gebunden). Die Aminosäure schützt die empfindlichen Schleimhäute im Verdauungstrakt vor Reizungen, so dass Magnesiumbisglycinat besonders gut verträglich ist. Außerdem wird es gut aufgenommen, da es durch die Aminosäure anders verarbeitet wird. Außerdem kann es nicht von sog. Anti-Nährstoffen (z. B. Phytinsäure) gebunden werden. Magnesiumbisglycinat bewirkt keinen Durchfall.

Das Glycin wirkt im zentralen Nervensystem beruhigend und entspannend. Dadurch wirkt diese Verbindung besonders entspannend und schlaffördernd (30 min vor dem Schlafengehen einnehmen).

4. Magnesiumorotat – für das Herz-Kreislauf-System

Magnesiumorotat (Salz d. Orotsäure) hat eine sehr gute Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und kann die Energieproduktion im Herzen ankurbeln. Es stärkt die Belastungstoleranz und verbessert die Gefäßfunktionen bei koronaren Gefäßkrankheiten. Darüber hinaus erhöht es die Überlebensrate bei Herzinsuffizienz, schwächt die Symptomatik ab und verbessert so die Lebensqualität. Für das Herz wird eine Kombination mit Kalium empfohlen, da Kalium die Magnesiumwirkung verstärkt und dessen Aufnahme in die Zelle verbessert. Die individuelle Dosierung sollte bei bekannter Erkrankung mit dem Kardiologen besprochen werden.

5. Magnesiumsulfat – das Abführmittel

Magnesiumsulfat (Salz der Schwefelsäure, Bittersalz / Epsom-Salz) ist ein starkes Abführmittel und wird oft bei Fastenkuren empfohlen, ist dadurch aber als die tägliche Nahrungsergänzung für Magnesium nicht geeignet.

6. Magnesiumoxid – zum Abführen und als Antazidum

Magnesiumoxid (gebunden an Sauerstoff) ist eine der am häufigsten verkauften Formen von Magnesium. Es wird ebenfalls zum Abführen oder zur Säureneutralisation im Magen verwendet. Ansonsten weist diese Magnesiumverbindung keine besonderen Vorteile auf.

7. Magnesiummalat – muntert auf und lindert Schmerzen

Magnesiummalat (Salz der Apfelsäure) kann besonders gut für Erschöpfungszustände genutzt werden, da Apfelsäure ein Bestandteil von Enzymen für die Energieproduktion in der Zelle ist. Außerdem wirkt sie auf den Säure-Basen-Haushalt ausgleichend und kann einfach aufgespalten werden, ist daher gut löslich und bioverfügbar.

8. Magnesiumchlorid - auch für die äußerliche Anwendung erhältlich

Magnesiumchlorid (Salz der Salzsäure) ist meist als Pulver erhältlich („Zechsteinmeer“), das in Wasser eingerührt getrunken wird. Es wirkt bei Verstopfung abführend (beginnen mit kleinen Dosen 100 mg). Auch bei "Magnesium aus dem Toten Meer" handelt es sich hauptsächlich um Magnesiumchlorid.

Man kann auch Fußbäder mit Magnesiumchlorid durchführen (100 g pro Fußbad).

Das sog. „Magnesium-Öl“ ist eine gesättigte wässrige Lösung von Magnesiumchlorid, die sich etwas ölig anfühlt. Man kann es auf die Haut auftragen, z.B. bei rissiger und trockener Haut, bei Schmerzen, Krämpfen. Nach einer Einwirkzeit von 20 Minuten wäscht man es ab. Magnesiumchlorid kann bei empfindlicher Haut brennen und Juckreiz auslösen, daher sollte man es vorsichtig austesten. Es kann auch für Fußbäder genutzt werden (25 ml pro Fußbad).

9. Kolloidales Magnesiumöl - äußerlich bei Verspannungen

Es gibt aber auch ein "echtes" Magnesiumöl, ein kolloidales Magnesium (1000 ppm) in Sonnenblumenöl, das die Haut nicht irritiert. Von diesem hochkonzentrierten Öl sollen bereits wenige Tropfen äußerlich angewendet genügen, um lindernd auf Verspannungen, Krämpfe und Schmerzen zu wirken.

10. Magnesiumthreonat - für ein leistungsfähiges Gehirn

Magnesiumthreonat ist das Salz der Threonsäure. Diese entsteht im Körper beim Abbau von Vitamin C, es ist also keine körperfremde Substanz. Bekannt ist Magnesiumthreonat für seine Wirkung auf das Gehirn. Es wird daher z. B. zur Verbesserung von Konzentration, Vergesslichkeit, Lernvermögen etc. verwendet und auch zur Prävention und begleitenden Therapie von Demenz.

In Studien (an Tieren) zeigte sich, dass Magnesiumthreonat die Bildung von Synapsen im Gehirn verstärken kann. Synapsen sind die Schaltstellen zwischen den Nervenzellen, und je mehr Synapsen da sind umso leistungsfähiger ist das Gehirn.

11. Magnesiumtaurat - stärkt das Herz

Magnesiumtaurat ist das Salz von Taurin. Dies ist auch als Nahrungsergänzung erhältlich, da es das Herz stärkt und insgesamt für mehr Energie sorgt, aber auch den nächtlichen Schlaf verbessern kann. In der Kombination mit Magnesium verstärken sich beide Substanzen gegenseitig.

12. Magnesium aus Pflanzen

Es gibt auch Präparate, die aus magnesiumreichen Pflanzen gewonnen werden. Eine solche Pflanze bzw. Alge ist der sog. Meerlattich (Meersalat). Der Extrakt aus dem Meerlattich enthält natürliche Magnesiumverbindungen. Da der Meerlattich eine Meeresalge ist, enthält er auch Jod (135 µg pro Tagesdosis, mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs für Erwachsene = 180 bis 200 µg). Wer also Jod meiden muss/möchte, sollte ein anderes Präparat nutzen.

Welches Magnesium hat die beste Bioverfügbarkeit?

Mit Bioverfügbarkeit ist gemeint, wie viel des enthaltenen Magnesiums vom Organismus aufgenommen wird. Dies soll auch je nach pH-Wert der Darmbereiche unterschiedlich sein, weshalb manche Firmen Kombi-Präparate aus mehreren Verbindungen anbieten. Auf Grund einer schlechten Studienlage zu diesem Thema sind die Empfehlungen nicht eindeutig.

Magnesiumcitrat und -orotat gelten als Verbindungen mit der besten Bioverfügbarkeit, gefolgt von Magnesiumthreonat, Magnesiumchlorid, -carbonat und den chelatierten Magnesiumverbindungen (an Aminosäuren gebunden z. B. Magnesiumglycinat). Oft sind die Unterschiede in der Bioverfügbarkeit nicht so gravierend, manche Verbindungen brauchen einfach länger (2 Stunden) bis sie aufgenommen werden,

während Magnesiumcitrat und -orotat recht schnell nach der Einnahme im Blutkreislauf zirkulieren (10 bis 30 Minuten).

Die richtige Magnesium-Dosierung

Im Allgemeinen nimmt man zur Nahrungsergänzung zwischen 300 und 600 mg Magnesium täglich – abhängig von der individuellen Lebenssituation (Stress, Sport 800 mg o. ä.), den Beschwerden und der Nahrung.

Günstiger ist es, die Tagesdosis auf mehrere Einnahmen zu verteilen, denn je geringer die Einzeldosis, umso mehr Magnesium kann aufgenommen werden. Nach spätestens drei bis vier Monaten mit einer Magnesium-Einnahme sollten eindeutige gesundheitliche Verbesserungen eintreten. Meist zeigt sich die Wirkung schon nach wenigen Tagen, bei Krämpfen oft unmittelbar.

Kalium verbessert die Magnesiumaufnahme

Achten Sie in jedem Falle auf die ausreichende Kaliumzufuhr, da Kalium die Magnesiumaufnahme fördert. Gute Kaliumlieferanten sind grüne Blattgemüse (z. B. Feldsalat, Kresse, Petersilie, Grünkohl etc.), aber auch Fenchel, Pastinaken und Rettiche sowie Nüsse und Samen (z. B. Kürbiskerne, Mandeln etc.).

Milchprodukte könnten die Magnesiumaufnahme hemmen

Mit Milchprodukten sollte Magnesium hingegen nicht eingenommen werden, da deren hoher Calciumgehalt zu einer Hemmung der Magnesiumaufnahme führen kann. Das Calcium-Magnesium-Verhältnis von Milch ist 10:1, von Milchprodukten wie Käse ist es noch ungünstiger.

Durchfall durch Magnesium

Weicher Stuhl ist ein typisches Begleitsymptom der Magnesiumaufnahme, sehr gut für Menschen, die eher an Verstopfung leiden. Kommt es jedoch zu Durchfall, so passt entweder das Magnesiumpräparat nicht oder es wurde überdosiert. Wechseln Sie das Präparat oder starten Sie mit kleineren Dosen über den Tag verteilt, die Sie langsam bis zur erforderlichen Dosis erhöhen. Durchfälle können auch durch die Einnahme zu einer fettreichen Mahlzeit entstehen. Nehmen Sie daher das Magnesium lieber zu einer fettarmen Mahlzeit ein.

Magnesium – Wann einnehmen?

Ideal ist die Einnahme von Magnesium am Abend, da seine leicht beruhigende Wirkung hier sehr angenehm ist. Hochdosierte Magnesiumpräparate werden besser vertragen, wenn man sie zu (nicht zu fettreichen) Mahlzeiten und nicht auf leeren Magen einnimmt.

(Quelle: Zentrum f. Gesundheit, bearbeitet v. B.Klava)

Vitamin D

Ohne Sonne ist kein Leben möglich – das gilt für Pflanzen, Tiere und auch für uns Menschen. Wir benötigen das Sonnenlicht unter anderem, um Vitamin D zu produzieren. Vitamin D hat in unserem Körper unzählige Aufgaben, z.B. sorgt es für die Aufnahme von Calcium und Phosphor aus der Nahrung, ist an der Erhaltung von Muskulatur, Knochen und Zähnen beteiligt und unterstützt die Funktion des Immunsystems.

Es ist heute bekannt, dass es in fast allen Organen und Geweben Vitamin-D-Rezeptoren gibt, an die die aktive Form des Vitamin D (Calcitriol bzw. 1,25-Dihydroxycholecalciferol) bindet und für verschiedene Prozesse im Körper gebraucht wird. Eigentlich ist Vitamin D die Vorstufe eines Hormons und wird vom Körper selbst gebildet. Aus einer Ausgangssubstanz (Provitamin 7-Dehydrocholesterol) entsteht in der Haut

unter Einwirkung vom UV-B-Anteil des Sonnenlichtes das sog. Prävitamin D₃ und aus diesem über weitere Reaktionen in Leber und Niere die aktive Form, das Vitamin D₃ (1,25-Dihydrocholecalciferol).

Vitamin D wird beim Menschen hauptsächlich selbst produziert (80–90 %, UV-B-Index mehr als 3). Diese Bildungsfähigkeit ist individuell und situationsbedingt unterschiedlich (z.B. Breitengrad, Hauttyp, Alter, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, die Aufenthaltsdauer im Freien, Sonnenschutzmittel).

In unseren Breitengraden kommen die optimalen Bedingungen zur Vitamin D Bildung nur zwischen April und September, in der Zeit von 10 bis 15 Uhr vor.

(Merkregel: Ist der Schatten länger als man selbst, ist keine ausreichende Vitamin-D-Synthese möglich.

Idealerweise sollte in diesem Zeitraum jeden Tag ein Viertel der Haut (Gesicht, Hände, Teile von Armen und Beinen) ohne Sonnenschutz für 5 bis 25 Minuten (je nach Jahreszeit, Gewöhnungsgrad und Hauttyp) der Sonne ausgesetzt sein.

Dabei ist unbedingt auf die Eigenschutzzeit der Haut zu achten und ein Sonnenbrand zu vermeiden!

(Hinweis: ca. die Hälfte der Zeit, in der sonst ungeschützt ein Sonnenbrand entstehen würde, reichen aus. Bei längeren Aufenthalten in der Sonne sollten Sie unbedingt Sonnenschutzmaßnahmen treffen.)

Mehr Bestrahlung würde die Bildung nicht erhöhen, da der Aufbauprozess im Körper durch das Vorhandensein dafür benötigter Substanzen begrenzt ist. Man muss also für die Vitamin-Bildung nicht lange in der Sonne liegen, was das Risiko für Sonnenbrand und Hautkrebs erhöhen würde.

Da Sonnenschutzmittel die benötigte UV-B-Strahlung blockieren können, sollte man die ersten Minuten in der Sonne ohne Sonnenschutzmittel bleiben. Falls regelmäßige Aufenthalte im Freien nicht möglich sind, ist an entsprechende Vitamin-D-Nahrungsergänzung zu denken, da sich der Vitamin-D-Bedarf im Gegensatz zu anderen Vitaminen nicht über die Ernährung decken lässt. Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln (meist tierisch) und nur in geringen Mengen enthalten. Relevante Vitamin-D-Mengen sind nur in einigen Fischarten (z.B. Aal, Sardinen, Sprotten, Hering u. a.), Avocados (3 µg/100g), Leber, Eigelb und Pilzen (nur bei Sonnenlicht) enthalten. Die Deckung des Bedarfs muss also über die eigene Bildung und/oder über die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates erreicht werden.

Menschen, die sich bei Sonnenschein nur wenig oder gar nicht im Freien aufhalten (eingeschränkte Mobilität oder Bettlägerigkeit, schulpflichtige Kinder, im Schichtbetrieb Beschäftigte etc.) bzw. nur mit gänzlich bedecktem Körper in die Sonne gehen, sowie Menschen mit dunkler Hautpigmentierung wird laut den D-A-CH-Ernährungsgesellschaften die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates (Supplement) empfohlen. Außerdem verschlechtert sich mit zunehmendem Alter die Vitamin-D-Eigensynthese beim Menschen um bis zu 50 %, weshalb Personen ab 65 Jahren besonderes Augenmerk auf einen stabilen Vitamin-D-Spiegel richten sollten. Auch Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf, sowie Säuglinge im ersten Lebensjahr, da sie vor direkter Sonne geschützt werden müssen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat für Kinder ab einem Jahr und Erwachsene einen Schätzwert für die angemessene Zufuhr von 20 µg Vitamin D pro Tag angegeben (= 800 Internationalen Einheiten).

Wie zeigt sich ein Vitamin-D-Mangel

Vitamin-D-Mangel ist in Mitteleuropa je nach Jahreszeit gar nicht so selten und führt zu vielen sehr unterschiedlichen Symptomen, denn der Körper braucht Vitamin D für viele Vorgänge. Am bekanntesten ist die Knochengesundheit, aber auch das Immunsystem, die Muskulatur und die Haare reagieren negativ auf einen Mangel.

Hier einige mögliche Auswirkungen von Vitamin-D-Mangel:

- Haarausfall

- Erhöhte Infektanfälligkeit: Da eine der Hauptaufgaben des Vitamin D die Unterstützung und Regulierung des Immunsystems ist, fällt bei einem Mangel eine erhöhte Infektanfälligkeit (meist der Atemwege) auf.
- Schlechte Wundheilung: Vitamin D ist direkt an der Wundheilung beteiligt und wirkt zusätzlich entzündungshemmend.
- Müdigkeit, Energiemangel
- neuromuskuläre Übererregbarkeit (Tetanie = Krämpfe): Vitamin-D-Mangel führt durch schlechtere Kalzium-Aufnahme zu einem Kalziummangel mit Missempfindungen (z.B. von Lippen und Fingern), Muskelkrämpfen, Migräne etc.
- Chronische Schmerzen im Bewegungsapparat durch gestörte Knochenmineralisation: Osteomalazie, Osteoporose, Rachitis (bei Kindern) mit Knochenschmerzen und -verformungen, da Vitamin D eine Schlüsselrolle im Knochenstoffwechsel hat und die Aufnahme von Calcium im Darm verbessert. Calcium wird bei normaler Ernährung meist ausreichend zugeführt und nur die Aufnahme und Verarbeitung kann gestört sein. Für eine gute Knochengesundheit sind meist neben ausreichend hohen Vitamin-D-Werten Magnesium, Vitamin K2 und viel Bewegung wichtiger als Calcium-Gaben. Bei einem nachgewiesenen Mangel sind die empfohlenen 800 IE Vitamin D zu gering. Bei zu hohen Gaben befürchtet man einen erhöhten Calcium-Spiegel im Blut, der für Nieren (Steinbildung) und Gefäßsystem (Sklerose) problematisch werden kann.
- Chronische Krankheiten allgemein: Da Vitamin D im Körper vielfache Aufgaben hat, bleibt ein jahrelanger Vitamin-D-Mangel eventuell nicht ohne Folgen. Gerade durch die Beteiligung am Immunsystem können zu niedrige Vitamin D-Werte bei der Entstehung von vielen chronischen und entzündlichen Erkrankungen eine Rolle spielen.

Abgesehen von oben genannten Folgen gibt es noch andere Erkrankungen mit möglicher Verbindung zu einem Mangel an Vitamin D:

Depressive Verstimmungen (Winterdepression): Besonders bei älteren Patienten, die nicht mehr ausreichend in die Sonne kommen und wegen nachlassender Leber- und Nierentätigkeit ohnehin schlechter Vitamin D bilden können, ist häufig ein Vitamin-D-Mangel eine Mitursache von Stimmungstiefs. Auch bei jüngeren Frauen mit Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO, häufige Hormonstörung) fiel ein Zusammenhang mit niedrigem Vitamin D-Spiegel auf und nicht zu vergessen der sogenannte „Winterblues“.

Parodontitis und Zahnfleischentzündung: Chronische Zahnfleischerkrankungen mit entzündetem und leicht blutendem Zahnfleisch (Parodontitis) können außer bei Vitamin-C-Mangel auch bei Vitamin-D-Mangel auftreten. Vitamin D regt die Produktion von antimikrobiell wirksamen Stoffen (sog. Defensinen und Cathelicidinen) an, die auf den Schleimhäuten gegen schädliche Bakterien wirken (auch im Mund).

Herz- Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall), Gefäßerkrankungen: Verschiedene Studien haben gezeigt, dass niedrige Vitamin-D-Werte das Risiko für Bluthochdruck erhöhen können. Ebenso scheint der Cholesteringehalt mit dem Vitamin-D-Spiegel in Verbindung zu stehen. Bei Kreislauf- und Gefäßproblemen ist immer auch die Gehirngesundheit betroffen, so dass selbst eine Demenz durch einen langjährigen Vitamin-D-Mangel mitverursacht bzw. verschlimmert werden kann.

Atemwegserkrankungen (wie Asthma),

Stoffwechselerkrankungen (wie Typ-2-Diabetes, lt. Studie der *University of Malaga* von 2015)

Autoimmunerkrankungen (wie Multiple Sklerose, Univ. of Toronto 2010)

Krebs (lt. *Georgetown University Medical Center*, Washington DC für Brustkrebs)

Kinder: Der kindliche Körper befindet sich ständig in Veränderung, deshalb ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen immer wichtig. Besonders ein Vitamin D-Mangel belastet das Wachstum der Knochen, sie bleiben zu weich und verformen sich (Rachitis). Deshalb bekommen alle Babys ab dem Ende der ersten Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres zur Vorbeugung täglich eine Vitamin-D-Tablette. Zusätzlich leiden laut einer Studie aus den USA Kinder mit einem Vitamin-D-Mangel viel häufiger an schweren Krankheiten.

Das Bremer Gesundheitsamt schreibt auf seiner Homepage:

„Daneben hat Vitamin D auch einen günstigen Einfluss auf die Muskulatur. Es besetzt Rezeptoren in den Muskelzellen, was durch biochemische Vorgänge bei der Kontraktion der Muskelfasern hilft, das Risiko von Stürzen bei Älteren zu verringern.“

Weitere Vorteile einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D sind unter anderem:

- Zunahme der Muskelmasse
- Verringerung des Fallrisikos
- Verbesserung der Koordination
- Senkung des systolischen Blutdrucks und Verbesserung der Herzinsuffizienz
- Senkung des Risikos für Brust- und Dickdarmkrebs
- Effekte auf den Zucker- und Fettstoffwechsel (hohe Vitamin D-Spiegel verringern das Diabetes-Risiko)
- entzündungshemmende Wirkung, insbesondere bei immunologischen und allergischen Erkrankungen (die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Atemwege ist im Mangel erhöht, bei allergischen Erkrankungen steigert Vitamin D die Produktion an antiallergischen und antientzündlichen Botenstoffen der Immunzellen).

Einer britischen Studie zufolge ist eine Unterversorgung mit Vitamin D auch häufig mit einer krankhaft nachlassenden Gehirnleistung im Alter verbunden. Zudem leiden ältere Menschen mit Vitamin D-Mangel häufiger unter kognitiven Beeinträchtigungen, Angst und Depressionen.“ (Zitat Ende)

Mehrere Studien fanden einen Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel im Blut und chronischen Erkrankungen. Es ist aber nicht geklärt, ob der Mangel eine Ursache oder Folge solcher Erkrankungen ist beziehungsweise ob eine erhöhte Zufuhr an Vitamin D bei den genannten Erkrankungen helfen kann. Die entdeckten Zusammenhänge müssen noch genauer erforscht werden.

„Die derzeitige Beweislage bestätigt, dass eine gute Vitamin D-Versorgung bei älteren Menschen das Risiko für Stürze, Knochenbrüche, Kraftverlust, Mobilitäts- und Gleichgewichtseinbußen sowie vorzeitigen Tod senken kann.“ (Homepage Gesundheitsamt Bremen)

Selbstverständlich wird das Auftreten von Symptomen und Krankheiten immer von verschiedenen Faktoren ausgelöst und allein die Einnahme von Vitamin D führt nicht zu Vermeidung oder Heilung von Krankheiten. Ein Vitamin-D-Mangel kann jedoch oft eine wichtige Mit-Ursache sein. Wird der Mangel behoben, bessert sich häufig auch der Gesundheitszustand. Deshalb sollte der Vitamin-D-Spiegel hin und wieder gemessen werden, um einen möglicherweise bestehenden Mangel zeitnah beheben und die benötigte Dosis bestimmen zu können.

Die Einnahme von Vitamin D bewirkt aber nur bei einem bestehenden Mangel eine Besserung.

Der Vitamin-D-Bedarf

Der Vitamin-D-Bedarf wird für Erwachsene mit 20 µg (= 800 IE) angegeben. Dies ist die Erhaltungsdosis für gesunde Menschen mit gutem Ausgangswert. Um einen Mangel in kurzer Zeit zu beheben oder bei Erkrankungen raten manche Ärzte jedoch zu einer höheren Dosierung.

Messwerte

Für die Bestimmung der vorhandenen Vitamin D-Menge misst man das 25(OH)D (= 25-Hydroxyvitamin-D) im Blutserum. Je nach Labor werden die Werte in nmol/l oder in ng/ml angegeben. Die Werte sind je nach Einheit unterschiedlich.

Normalwert(lt. RKI): 30-50 ng/ml (Umrechnungsfaktor 2,5 = 75-125 nmol/l)

„Viele Labors bezeichnen Werte unter 20 ng/ml als leichten Vitamin D-Mangel und Werte unter 12 ng/ml als schweren Mangel.

Diese Einschätzung gilt jedoch vielfach als überholt. So haben in den letzten Jahren viele wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass Werte von mindestens 30 ng/ml erreicht werden müssen, um diversen Gesundheitsrisiken zu entgehen, manche setzen die Untergrenze einer optimalen Versorgung gar bei 40 ng/ml an. Nach der am häufigsten vertretenen Expertenmeinung der jüngsten Zeit wären Werte im Bereich zwischen 40 und 80 ng/ml als optimal zu bezeichnen.

Knochenexperten fordern, der Vitamin D-Spiegel im Blut sollte insbesondere bei Menschen jenseits des 60. Lebensjahres bei mindestens 30 ng/ml liegen.“ (Homepage Gesundheitsamt Bremen)

(B.Klava, Heilpraktikerin)

Immunsystem

Natürliche Immunstärkung mit Pflanzenkraft

Wechselnde Temperaturen im Jahresverlauf sind eine Herausforderung für das Immunsystem, das uns gegen zahlreiche Erreger schützen muss. Bewährte Methoden zur Stärkung der Abwehrkräfte kommen aus der Natur. Der hohe Gehalt an Senfölen, Allicin, Gerb- und Bitterstoffen sowie Vitamin C und Anthocyanen macht viele Pflanzen zu wertvollen Unterstützern unseres Immunsystems. Zusätzlich nötig für eine gute Abwehrfunktion: Vitamin C, Vitamin B12 und Zink.

Senföle aus Meerrettich, Kapuzinerkresse und Moringa (Meerrettichbaum)

Diese drei Pflanzen sind reich an Senfölen, die nicht nur den charakteristischen Geschmack verursachen, sondern auch antimikrobiell und antibakteriell wirken. Meerrettich, Kapuzinerkresse und der Moringa sind daher wertvolle Helfer für das Immunsystem.

Allicin aus Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch

Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch gehören zu den bekanntesten Vertretern der Allium-Gewächse (Lauch). Das Allicin, eine Schwefelverbindung, schützt nicht nur Pflanzen vor Bakterien und Schädlingen, sondern unterstützt auch nachweislich das menschliche Immunsystem. Allicin hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, die zur Abwehr von Krankheitserregern beitragen können.

Thymian und Oregano mit Gerb- und Bitterstoffen

Thymian und Oregano sind nicht nur Küchenkräuter, sondern enthalten wichtige Gerb- und Bitterstoffe mit antimikrobiellen Eigenschaften. Die ätherischen Öle dieser Kräuter, besonders Thymol und Carvacrol,

tragen dazu bei, das Immunsystem zu stärken und die Atemwege zu unterstützen. Ein Tee aus Thymian und Oregano kann daher Erkältungen vorbeugen.

Schwarze Johannisbeere und Cranberry für Vitamin C und Anthocyane

Vitamin C ist ein essenzielles Vitamin mit einer Schlüsselrolle im Immunsystem. Schwarze Johannisbeeren und Cranberrys sind nicht nur reich an Vitamin C, sondern auch an Anthocyanen. Diese rot-blauen Pflanzenfarbstoffe zählen zu den kraftvollsten Antioxidantien der Natur und tragen dazu bei, Zellschäden zu reduzieren. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und trägt so dazu bei, Erkältungen vorzubeugen. Im Gegensatz zu einigen Tieren kann der menschliche Körper kein Vitamin C bilden, eine Zufuhr ist daher lebensnotwendig.

Vitamin C, Vitamin B12 und Zink als unterstützende Nährstoffe

Neben den erwähnten Pflanzen und Natursubstanzen spielen auch bestimmte Nährstoffe eine wichtige Rolle bei der Stärkung des Immunsystems. **Vitamin C** ist nicht nur in Schwarzer Johannisbeere und Cranberry enthalten, sondern auch in vielen anderen Obst- und Gemüsesorten.

Obst enthält viel Vitamin C, besonders:

Zitrusfrüchte, Johannisbeere, Kiwi, Sanddorn, Hagebutte, Acerola-Kirsche

Auch Gemüse ist ein guter Lieferant, besonders:

Paprika, Brokkoli, Kohlsprossen, Kohl, Kartoffeln, Kräuter (Petersilie, Bärlauch)

Folgende Symptome und Mangelerscheinungen können auf eine Unterversorgung an Vitamin C hinweisen:

- erhöhte Infektanfälligkeit
- Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Leistungsschwäche
- Reizbarkeit
- Depressionen (können durch Nährstoffmangel, auch von Vitamin-C, verstärkt werden)
- Glieder- und Gelenkschmerzen
- verminderte Kollagenbildung führt zu höherem Risiko für Faltenbildung und evtl. Arthrose
- erhöhte Nitrosaminbildung bewirkt evtl. ein höheres Risiko für Krebserkrankungen
- Skorbut: alte Seemannskrankheit, kommt in Mitteleuropa nicht mehr vor (Symptome: blaue Flecken, Zahn- und Zahnfleischprobleme, Haar- und Hauttrockenheit, Anämie, Müdigkeit, Depressionen, Bindegewebsschäden, verzögerte Wundheilung)

Vitamin B12 (Cobalamin, vor allem in tierischen Produkten) ist eine wichtige Vorstufe von Coenzymen, die für viele Prozesse im Körper gebraucht werden. Die Speicherung von B12 reicht für einige Jahre. Ein Mangel tritt darum erst nach Jahren auf, kann dann aber schwere Auswirkungen (Nervenschädigungen, Anämie) haben. Besondere Aufmerksamkeit sollten deshalb Vegetarier, Veganer, Alkoholiker und Menschen mit verkleinertem Magen auf die ausreichende Zufuhr von B12 haben.

Anwendungsempfehlungen und Dosierung von Vitamin B12:

- Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): 4 µg/Tag, abhängig von Alter und Geschlecht
- Bei Einnahme von Magensäureblockern oder nach Magenverkleinerung: höhere Dosierungen, evtl. auch als Spritze, da die Aufnahme von Vit B12 gestört sein kann.

Auch **Zink**, welches in Nüssen, Samen und Fleisch vorkommt, ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung für das Immunsystem.

Der Zinkhaushalt des Menschen wird hauptsächlich von drei Faktoren beeinflusst: Neben der Zufuhr ist vor allem erhöhter Zinkverlust und Zinkbedarf bei bestimmten Erkrankungen (z.B. Diabetes, chronische Entzündungen) wichtig. Über die Nahrung besteht auch das Risiko, zinkhemmende Stoffe aufzunehmen (Phytate aus z.B. Getreide/Hülsenfrüchte, Tannine aus Tee/Kaffee, Phosphate aus Soft-Drinks/Fastfood, hohe Mengen von Calcium/Eisen/Kupfer).

Dosierungsempfehlungen von Zink:

- Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):
Frauen: bis 10 mg/Tag, Männer: bis 16 mg/Tag

Insgesamt bietet die Natur viele Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. Die genannten Pflanzenextrakte und Natursubstanzen, in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung, tragen dazu bei, die Abwehrkräfte zu mobilisieren und den Körper besser gegen Krankheitserreger zu wappnen.

(Quelle: Akademie f. menschl. Medizin, 12/ 2023, bearbeitet v. B.Klava)

Immunsystem stärken mit Schüßler-Salzen

Mit unseren Schüßler-Salzen können wir zusätzlich noch unser Immunsystem vorsorgend unterstützen.

Nr. 2 ist ein wichtiges Aufbau- und Kräftigungsmittel.

Nr. 3 ist unser Infekt-Akutmittel, aber immer wichtig für Immunsystem und Blutbildung.

Nr. 6 wirkt regenerierend auf Haut- und Schleimhautzellen und macht sie dadurch widerstandsfähiger.

Nr. 8 reguliert den Flüssigkeitshaushalt und versorgt so die Schleimhäute mit Feuchtigkeit.

Nr. 21 ist Bestandteil der Zellen, hat vielfältige Aufgaben im Körper und unterstützt u.a. das Immunsystem

Nr. 7 eventuell zur Schlafförderung, auch als „heiße 7“ (10 Tabl. in heißem Wasser lösen und trinken)

Einnahme jeweils 2-4 Tabletten,

z.B. morgens Nr. 2 und Nr. 3, mittags Nr. 6 und Nr. 8, abends Nr. 21 bei Bedarf mit Nr. 7

(B. Klava, Heilpraktikerin)

Wie wäre es mal mit diesen Rezepten:

Vitaminbombe zum Frühstück

½ Apfel, ½ Zitrone, 1 Orange, 3 Möhren, ½ rote Beete, etwas Sellerieknolle und Fenchelblättchen zusammen im Mixer pürieren und als Kompott verzehren.

Vitamindrink

300 ml Rote- Beete-Saft + 300 ml Möhrensaft + 300 ml Wasser + 2 Eßl. Sanddornsirup zusammen mixen.

(Aus: „Schüßler-Kuren, v. G.Heepen)

Tee gegen Atemwegserkrankungen

Viren, die Atemwegserkrankungen auslösen, infizieren zuerst u.a. die Zellen der Mund- und Nasenschleimhaut, vermehren sich dort und können dann weiter über die Atemwege bis in die Lunge wandern. Deshalb können Maßnahmen, die eindringende Viren bereits im Mundraum bekämpfen,

vorbeugend oder gleich bei Beginn der Symptome eingesetzt, eine Erkrankung verhindern oder durch eine verringerte Virenmenge in den unteren Atemwegen die Schwere der Symptome reduzieren.

Schon seit Jahrhunderten wird Tee in verschiedenen Kulturen zur Behandlung von Atemwegserkrankungen genutzt. Laut neuer Studien (s.u.) zeigen folgende Tees gute Wirkungen:

Schwarzer Tee, grüner Tee, Minztee, Eukalyptus-Minz-Tee, Himbeerblätter-Hibiskus-Tee

Die Wirkung der Tees beruht vermutlich auf dem Gehalt von Polyphenolen, die eine gute antivirale Wirkung zeigen. Je höher der Polyphenolgehalt des Tees umso stärker war die Virenreduktion.

Die Tees zeigten sowohl präventiv als auch während einer Infektion Wirksamkeit, wobei die höchste Wirksamkeit zu Beginn einer Infektion nachgewiesen wurde.

So wird der Tee zubereitet

Zum Trinken: 10 g Tee pro Liter Wasser, 10 Minuten ziehen lassen
Der Tee wird ohne Milch oder Zucker getrunken.

Zum Gurgeln: 40 g Tee pro Liter Wasser, 10 Minuten ziehen lassen

Verwendung

Regelmäßiges Teetrinken, Mundspülungen oder Gurgeln mit den genannten Tees könnte die Viruslast im Mundraum derartig reduzieren, dass die Vorbeugung und auch Therapie von entsprechenden Infekten unterstützt und begleitet werden können.

Als alleinige Schutzmaßnahme reicht die Anwendung von Tees wohl nur selten, aber in jedem Fall kann sie das Immunsystem entlasten, auch wenn das Tee-Trinken nicht den Arztbesuch ersetzen kann. Besprechen Sie im Zweifelsfall jede Maßnahme immer zuerst mit Ihrem Arzt.

Quellen:

- 1) Morris, J.N., Esseili, M.A. Screening Commercial Tea for Rapid Inactivation of Infectious SARS-CoV-2 in Saliva. *Food Environ Virol*16, 159 170 (2024).
- (2) Reynolds JL, Can a cup of tea keep COVID away? Study demonstrates that certain teas inactivate SARS-CoV-2 in saliva, *MedicalXpress*, April 2024

Kinesiologie

Gründer der Kinesiologie war Dr. George Goodheart, ein amerikanischer Chiropraktiker.

Kinesiologie heißt wörtlich übersetzt: die „Lehre der Bewegung“.

Basis der Therapie ist der Muskeltest. Generell wird die Kinesiologie als ein ganzheitliches Verfahren der Therapiemethode gesehen. So wird der Muskeltest häufig als Kommunikationsform und Zugang zum Unterbewusstsein genutzt.

Der kinesiologische Muskeltest ermöglicht die Kommunikation mit der Körper-Geist-Seelen-Ebene, mit welcher Störungen und Ungleichgewichte im Energiefluss des Körpers erkannt und gelöst werden sollen. Psychische und stressbedingte Ängste, Phobien oder innere Unruhezustände lassen sich in der Regel gut mit der Kinesiologie behandeln.

Neben der klassischen Kinesiologie nach Goodheart, sind im Laufe der Zeit noch weitere verschiedene Anwendungsgebiete dazugekommen, z.B.:

- **Touch for Health** nach Goodhearts Schüler John Thie: diese Methode wird angewandt, um Dysbalancen im Energiesystem des Menschen auszubalancieren
- **Die Edu-Kinestetik** nach Paul Dennison basiert hauptsächlich darauf, durch Bewegungsübungen, Koordinations- und Lernprobleme zu beheben; gut geeignet für Kinder
- **Transformationskinesiologie** dient dazu, die Energie des Unterbewusstseins der Seele sowie Wahrnehmung zu verändern
- **Three in one Concept** hingegen soll eine effektive Methode sein, um Stress aktiv zu bewältigen, in dem das Bewusstsein, sowie dessen Emotionen und Sehnsüchte, als auch das Unterbewusstsein mit dessen vererbten Verhaltensweisen, sowie Körper und seine Bedürfnisse in Einklang zu bringen.

Funktion und Ausübung der Balance erfolgt häufig über den Armtest:

Der Arm wird im 90° Winkel seitlich oder nach vorn gehoben und der Kinesiologe übt einen leichten Druck auf das Handgelenk nach unten aus. Normalerweise kann die Testperson dem Druck ohne weiteres standhalten, der Arm bleibt im Schultergelenk eingerastet. Ist das nicht der Fall, deutet es auf eine Dysbalance hin.

Vor Beginn der Balance wird ein ausführliches Gespräch geführt. Das heißt, es wird auf Individualität des Klienten, seine Erfahrungen und seine persönliche Entwicklung geachtet.

Bei gesundheitlichen Beschwerden kann die kinesiologische Behandlung positiv unterstützen.

Anja Naue
 Heilpraktikerin und Kinesiologin
 Moislinger Allee 6c
 23558 Lübeck
 0451/8791331
 beautycaseanaue@gmx.de

Ein bisschen „Geschichte(n)“ zum Schluss

Frau Holle und der Holunderbusch

Können Sie sich noch an das Märchen mit „Frau Holle“ erinnern?

Eine Witwe hatte zwei Töchter. Die eine schön und fleißig und die andere faul und hässlich. Die Fleißige musste die ganze Arbeit machen und ging täglich mit der Spindel zum Brunnen und spann bis ihre Finger blutig waren.

Als sie die blutige Spindel am Brunnen abwaschen wollte, fiel ihr diese hinein. Sie lief weinend zur Stiefmutter und diese schickte sie zurück, die Spindel wieder zu holen. Daraufhin sprang sie in den Brunnen der Spindel hinterher.

Sie verlor die Besinnung und als sie wieder aufwachte, befand sie sich auf einer wunderschönen Wiese mit bunten Blumen. Sie ging über die Wiese und kam an einem Backofen voller Brot vorbei, das rief: „Ach, zieh mich raus, sonst verbrenn ich. Ich bin schon längst ausgebacken“. Das Mädchen holte das Brot heraus und ging weiter. Dann kam sie an einem Apfelbaum vorbei, der nach ihr rief: „Schüttel mich! Rüttel mich!“ und sie tat, um was der Apfelbaum sie bat.

Dann ging sie weiter und kam zu einem Häuschen mit einer alten Frau, die ihr Angst machte. Aber die rief ihr nach und versprach ihr, sie zu belohnen, wenn sie ihr bei der Arbeit im Haus half und das tat sie auch fleißig. Obwohl es ihr bei Frau Holle gut ging, bekam sie irgendwann Heimweh. Schließlich brachte Frau Holle sie zu einem großen Tor und als das Mädchen darunter stand, regnete es Gold und bedeckte es und Frau Holle gab ihr auch die Spindel wieder. Als es durch das Tor ging, kam es wieder bei der Mutter und der Schwester an und musste alles erzählen. Daraufhin sollte es ihr die hässliche faule Schwester nach machen und setzte sich an den Brunnen und ließ dann die Spindel beim Spinnen in den Brunnen fallen und sprang ihr hinterher. Auch diese erwachte auf einer schönen Wiese und der Apfelbaum und das Brot im Backofen riefen nach ihr, da sie aber faul war, ließ sie die Äpfel verfaulen und das Brot verbrennen und auch bei Frau Holle war sie viel zu faul, um ihr im Haushalt zu helfen. Zum Schluss wurde auch sie zum Tor geführt, um ihre Belohnung zu erhalten, als das Tor sich schloss, wurde sie aber mit Pech bedeckt. Das Pech blieb bis zu ihrem Lebensende an ihr hängen, wie sehr sie sich auch bemühte, das Pech abzuwaschen. Es ging nicht.

Frau Holle lebt in dem Märchen der Gebrüder Grimm weiter. Aber wer war eigentlich „Frau Holle“? „Sie ist eine germanische Erd- und Himmelsgöttin, weise Frau und allgegenwärtige Mutter. Als Himmelsgöttin regierte sie über die Elemente, das Wetter und die Jahreszeiten. Die Germanen erzählten sich, dass die Sonne scheint, wenn sie sich die Haare kämmt; die Welt in Nebel gehüllt ist, wenn sie kocht; es regnet, wenn sie ihre Schleier wäscht und Schnee fällt, wenn sie die Betten ausschüttelt. Und die Schäfchenwolken, die manchmal am blauen Himmel zu sehen sind, stammen aus ihrer großen Schafherde. Die Menschen verehrten in ihr die Güte der Mutter Erde und das strahlende Licht des Himmels.

Holla ist die Herrin der Spinnerinnen. Wurden in ihren Spinnstuben ihre Gesetze eingehalten, zeigte sie sich wahrlich hold, freundlich, gütig und mild und ihre Geschenke verwandelten sich oft in Gold. Achteten die Menschen nicht auf ihre Gebote, konnte sie auch sehr unhold, streng und böse sein.

Holla wohnt auch als Hel, als Erdgöttin, im Inneren des Berges, in Höhlen. Brunnen, Teiche und Quellen führen zu ihrem Reich in der Unterwelt. An diesen heiligen Stätten wurde die Göttin verehrt und gefeiert. Wasser aus diesen Quellen beseitigte die Unfruchtbarkeit und später wurden die Babys hier „abgeholt“. Wer zu ihr in den Brunnen stieg, wurde gesund und glücklich. Ihr Name bedeutet so viel wie die Strahlende.“ (Pflanzen Göttinnen und ihre Heilkräuter von Ursula Stumpf, Seite 127)

Frau Holle wird in zwei Festen verehrt. Zum einen im September zur Tag-und Nacht-Gleiche, wo sie die Fleißigen mit einer guten Ernte belohnte. Vor der Nacht wurde ihr ein Tisch mit weißem Tuch und weißen Speisen gedeckt. Während der Dunkelheit durfte keiner in der Nähe des Tisches sein, sondern alle sollten in ihren Hütten sein. Wenn am nächsten Tag die Speisen und Getränke weg waren, galt das als gutes Zeichen. Wer in der Nacht die Percht (Frau Holle) beobachtete, wurde bestraft. Das andere Fest war die Perath-Nacht: die Nacht der Wunder. Sie wurde vom 5. auf den 6. Januar gefeiert. Es hieß, dass in dieser Nacht der Wind besonders heilsam sein soll, deswegen wurden Fenster und Türen weit geöffnet. Für die Percht wurde Milch als Opferspeise aufs Fensterbrett gestellt.

Was hat Frau Holle mit dem Hollerbusch (Hollunderbusch) zu tun? Der Hollunderbusch wurde als Wohnsitz der Göttin Holle gesehen. „Wie die Göttin, so ist auch ihr Busch gleichzeitig alt und jung: Aus der alten, knorrigem, mit Warzen und Flechten übersäten Rinde treiben neue, junge, vitale Zweige. Ein blühender Holunderbusch ist ein einziger riesiger Blumenstrauß. Die hellen Blüten spiegeln Licht und Kraft der jungen Himmelsgöttin, die dunklen schwarzen (nigra) Beeren ihren Aspekt der alten und weisen Herrin der Unterwelt. Rohe Beeren sind leicht giftig, getrocknet oder gekocht sind sie aber sehr heilsam.“ (Pflanzen Göttinnen und ihre Heilkräuter von Ursula Stumpf, Seite 129)

Auch in anderen nordischen Ländern wird Frau Holle als guter Schutzgeist in den Zweigen des Holunderbusches verehrt. Sie schützte vor Feuer, Seuchen und jeglichem Unheil und schaute jeden Abend durch die Fenster, ob alles in Ordnung ist. Ein Holunderbusch war Hausapotheke und Notrufzentrale in einem und wer es wagte, den Holunderbusch abzusägen, dem drohte danach Unheil.

Der Holunderbusch ist in jeder Jahreszeit heilsam. Die Frühlingsblätter reinigen das Blut, die Sommerblüten stärken die Lebenskräfte und die Septemberbeeren sind ein Gesundheitsvorrat für den Winter. Ein Tee aus Blüten hilft bei einer Sommergrippe und die Beeren im Herbst bei einer Erkältung im Winter – auch vorbeugend.

(Ulrike Waschek, Hp psych, Coach f. essbare Wildpflanzen)

Zum Nachdenken

"Wir haben die Geschwindigkeit entwickelt, aber innerlich sind wir stehengeblieben.

Wir lassen Maschinen für uns arbeiten, und sie denken auch für uns.

Die Klugheit hat uns hochmütig werden lassen und unser Wissen kalt und hart.

Wir sprechen zu viel und fühlen zu wenig.

Aber zuerst kommt die Menschlichkeit und dann erst die Maschinen.

Vor Klugheit und Wissen kommt Toleranz und Güte.

Ohne Menschlichkeit und Nächstenliebe ist unser Dasein nicht lebenswert."

Auszug aus der Ansprache von Charles Chaplin im Film "Der große Diktator" (1940)