SALVE

Ihr Gesundheitsgruß

ISSN 2197-442X
Ausgabe Herbst /13 | 2,45€

Was täglich auf unsere Teller kommt...

Step by Step

Fitness und Gesundheit

- **Qigong und Psychosomatik**
- **Isopathie/Enderlein-Therapie**
- **Das Salz in der Suppe...**
- **Wie giftig sind Kreuzkraut-Arten wirklich?**

Ein besonderes Netzwerk in Ihrer Region!

Gemeinsam sind wir stark

Wir stehen in direktem Kontakt mit Vereinen, Apotheken, Bioläden und Hotels und Personen in Heilberufen, der Fitnesswelt u.v.m.. Dadurch sind wir nah an aktuellen Themen, verschiedenen Meinungen und damit auch in einem effektiven Verteilernetzwerk. Durch viele Win-Win-Situationen garantieren wir kostengünstige Werbemöglichkeiten und abwechslungsreiche Beiträge.

Wir veröffentlichen Ihre Artikel

Halten Sie Vorträge, oder referieren an einer Schule?
Schreiben Sie Ihre Themen zusammen und leiten Sie Ihre Fachkenntnisse an uns weiter.
Haben Sie besondere Erfahrungen als Behandler, oder Patient gemacht?
Schreiben Sie, was Sie bewegt!
Wir teilen Ihr Interesse rund um *Natur / Ökologie* und *gesundes Leben / Naturheilkunde*.

Günstige Inserate

Wir bleiben unserer Region treu und schaffen Ihnen den Vorteil effektiv und günstig zu werben. Aufgrund der vielen Win-Win-Situationen können wir Ihnen *Anzeigefläche bereits ab 56,-€* anbieten! Es stehen Ihnen auch Sonderplatzierungen in Form von randfreier Bannerwerbung zur Verfügung.
Unser Netzwerk garantiert, dass Ihre Botschaft direkt beim Interessenten ankommt!

Überzeugt und begeistert

Der Naturheilkunde soziale und wirtschaftliche Bedeutung zukommen zu lassen, wird von uns mit Überzeugung weitergetragen. Als Heilpraktiker und Vereinsaktive verstehen wir Theorie und Praxis zu verbinden. Die eigene Begeisterung der Heil- und Lebenskunst vertieft sich in der kreativen Kunst der Zeitschrift, dies nun auch weiterverbreiten zu dürfen. Wir bieten allen die Möglichkeit in Beiträgen mitzuteilen was sie bewegt. Der Leser kann sich so ein unverfälschtes Bild machen, sich über viele Standpunkte informieren und sich seine persönliche Meinung bilden.

Liebe Leser!

Die Zeitschrift, die Sie in den Händen halten, feiert ihren ersten Geburtstag. Als am 01. September 2012 die Erstausgabe die Druckerei verlassen hat, war die Begeisterung groß, der weitere Weg aber noch unklar. Während der zweiten und dritten Ausgabe zeichnete sich bereits ein klareres Bild ab, wie wertvoll dieses Projekt für die Heilberufe und das Laienverständnis in unserer Region ist. Im Bestreben die Vorteile weiter auszubauen, wurde im Hintergrund vieles erforscht, diskutiert und Erfahrungen gesammelt.

Kurz nach der letzten Veröffentlichung Anfang Mai stand dann der Entschluß fest, die Redaktion vom Naturheilverein Bodensee e.V. zu entkoppeln. Jetzt steht der Gesundheitsgruß allen Vereinen in unserer Region zur Verfügung und gelangt durch den verbesserten Vertrieb nun auch in viele Haushalte und Praxen, die noch keinem Verein angehören. Ein neues praktisches Bündnis, das auf gemeinsamen Interessen und Informationsaustausch gegründet ist, hat darin seinen Anfang gefunden.

Mein eigener Enthusiasmus fand Resonanz bei Autoren, Vorsitzenden und vielen weiteren Partnern. So können wir nach einer arbeitsintensiven Umstrukturierung ein breiteres Angebot, eine umfangreichere Ausgabe und viele neue Themen publizieren. Der Ideenzustrom ist faszinierend und beginnt durch alle Beteiligten ein beseeltes Eigenleben zu bekommen. Zu den Titelthemen der Winterausgabe (siehe Vorschau) reihen sich jetzt schon viele Interessante Artikel dazu.

Lesen Sie aber nun zeitlose Beiträge rund um das Thema Ernährung im aktuellen Blatt. Erfahren Sie, wie Sie sich selbst engagieren können, damit auch unsere Kinder noch wissen, was auf dem Teller liegt und woher es kommt. Wir legen Wert darauf Lösungen zu präsentieren und Motivation zu schaffen - einfache Skandalpresse gibt es bereits genug.

Neu im Themenbereich zu finden sind Sport- und Wohlfühlrubriken. Besonders freut mich auch das Engagement meiner Vereinskollegen Buchrezensionen zu schreiben und ein etwas anderes Horoskop in die Zeitschrift zu bringen.

Sie dürfen auf unseren vollen Einsatz zählen!
Es hat eben erst angefangen.
Herzlichst Ihr

Hans Christian Hinne
Heilpraktiker für Homöopathie,
Vorsitzender des NHV Bodensee e.V.,
Redaktion, Layout & Gestaltung

Leserforum

Wir freuen uns über jede Zuschrift und lassen uns gerne von Ihnen inspirieren. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, lassen Sie Ihrer Kritik freien Lauf und beschreiben Sie, was Sie bewegt.

Hallo,

bringt doch bitte mal was über gesundes Abnehmen. Irgendwas, was sich auch umsetzen lässt. Ich weiß, dass das ein abgedroschenes Thema ist, aber irgendwie suche ich doch für eine Möglichkeit, die für mich und meine Frau realisierbar ist.

Thomas P.

Servus Thomas.

Deine Anfrage trifft sich gut, da wir bereits ab dieser Ausgabe unsere Themen mehr mit Sport/ gesunder Bewegung und Ernährung füllen. Wir werden Deine Anfrage auch in Zukunft berücksichtigen und hoffen, dass Du schon in diesem Heft die eine oder andere Anregung finden wirst.
Die Realisierbarkeit bleibt bei Deiner Frau und Dir. Den inneren Schweinehund muss letztendlich jeder von uns überwinden lernen. Dieser Hund ist ja auch ein Schutzmechanismus, der sich dagegen wehrt, seine Reserven herzugeben. Es liegt also immer auch an der Bewegung, sprich dem „Verbrauch".
Bleib gesund! Deine

SALVE-Redaktion

Hallo zusammen,

wo kann man eigentlich eine Ausbildung zum Heilpraktiker machen? Wie lange dauert das und wieviel kostet das?

Tammi123 aus Isny

Hallo Tammi.

Gute Frage - mit so vielen Antworten. Zunächst kommt es darauf an, wieviel Zeit Dir denn zur Verfügung steht. Es gibt von Wochenend-Ausbildungen, über Abendkurse, bis hin zur Vollzeitausbildung verschiedene Modelle von verschiedenen Anbietern. „Anbieter" deshalb, weil es nur Privatschulen gibt. Denn es besteht keine Schulpflicht für diesen Beruf. Jedoch ohne eine Schule wird es recht schwierig werden, die Prüfung beim Amtsarzt zu bestehen. Da wir an dieser Stelle keine bestimmte Schule bewerben möchten, bitten wir Sie um weitere Auskünfte direkt per E-mail: post@salve-gesund.de
Wir helfen Dir, bei Deiner Suche nach einem passenden Ausbildungskonzept.

SALVE-Redaktion

Hallo SALVE.

Als ich vor Kurzem mit meinen Beschwerden beim Arzt war, hat er mir irgendeine Hormontherapie vorgeschlagen. Ich sagte ihm, ich würde viel lieber etwas naturheilkundliches ausprobieren. Darauf erklärte er mir, dass es auch natürliche, bzw. pflanzliche Hormone gäbe. Davon habe ich bisher nie gehört. Kann mir jemand sagen, worum es sich dabei handelt? Hat vielleicht jemand Erfahrung mit so einer Therapie?
Ich freue mich über jede Antwort!
Übrigens eine tolle Zeitschrift. Weiter so!
Liebe Grüße

Christine aus Sonthofen

Schreiben Sie uns!

Wir legen Wert auf Ihre Meinung. Ihre Zuschriften sollten sich auf unseren Themenkreis beziehen und möglichst kurz sein. Unter Umständen müssen wir kürzen um eine Veröffentlichung zu ermöglichen. Senden Sie uns Ihren Leserbrief per Post, oder nutzen Sie die Kontaktmöglichkeiten auf unserer Internetseite.

SALVE Verlag
Westerhofen 7
87527 Ofterschwang

Stichwort: SALVE-Forum

post@salve-gesund.de
www.salve-gesund.de

Liebe Christine.

Erst einmal danke für die Blumen. Wir freuen uns, wenn Dir unsere Zeitschrift gefällt.
Leider haben wir Deine Frage erst kurz vor Redaktionsschluss erhalten.
Wir werden uns bemühen eine ausführliche Antwort in der nächsten Ausgabe als Artikel zu veröffentlichen. Vielen Dank für Deine Anregung und Dein Interesse an der Naturheilkunde!
Gute Besserung! Deine

SALVE-Redaktion

ARKANUM
Praxis für Therapie
Hans-Peter Regele
Dipl. Heilpädagoge und HP
Enzisweilerstraße 16, 88131 Lindau
Tel. 08382 – 275212, Fax. 275213

- Familienaufstellungen und Supervision
- Systemische Reisen ins Innere der Seele
- Systemische Astrologie (Ausbildung u.Beratung)
- Ausbildung zum system. Berater/Therapeut
- Klassische Homöopathie u. Pränatale Therapie
- System. Aufstellungsarbeit in Unternehmen

mail: hans-peter@regele-arkanum.de,
www.regele-arkanum.de

MITIGATE
Naturheilpraxis
ANGELIKA BUCH
Heilpraktikerin
Wiesenstraße 2
D-88138 Sigmarszell
Telefon: 0 83 89 - 9 22 88 43
Mobil: 0176 - 29 41 56 37
angelika.buch@abmitigate.de
www.abmitigate.de

Inhalt

Vorwort 3
Leserforum 4
Die Ernährungspyramide Quantität & Qualität 6
AMRITA BIO QUEST 2013 7
Isopathie/Enderlein-Therapie 8
Finger weg von Fleisch unter Schutzatmosphäre 11
„Mir hams satt" 12
Fit und gesund: *Step-Aerobic* 15
Die Heilkraft der Gewürze: Wohlschmeckend und gesund 16
VERANSTALTUNGEN 18
Wie giftig sind Kreuzkraut(Greiskraut)- bzw. Senecio-Arten wirklich? 20
Das Salz in der Suppe... 22
Buchrezension 25
Mit Kinderaugen durch die Welt: Edelsteine 25
Qigong und Psychosomatik 26
Naturheilverein Bodensee e.V. 28
Pflanzenprofil: Schwarzer Holunder (Sambucus nigra) 30
Horoskop mal anders 32
Kleinanzeigen 33
Impressum 34
Vorschau 34

Die Ernährungspyramide Quantität & Qualität

Jeder kennt sie und kann sie zumindest im Groben wiedergeben. Jedoch orientiert kaum jemand seine Ernährungsweise daran. Nahrungsaufnahme ist so selbstverständlich für uns, dass es teils schwerer Erkrankungen bedarf, dass man sich überhaupt damit befasst. Die Idee der Ernährungspyramide lässt sich gut überblicken und auch logisch begreifen. Verfeinert mit einigen qualitativen Details, erhält man ein im Alltag umsetzbares und gesundes Plus an Lebenskraft.

Über den Ursprung der ersten Pyramide lässt sich -hier wie dort- streiten. Das erklärte Ziel aller Ernährungspyramiden ist, eine vor allem quantitative Zusammenstellung der empfohlenen Nahrungsmittel, um dem Körper die nötigen Nährstoffe in einer ausgewogenen Weise anzubieten.

Der Verbrauch steht auf der anderen Seite der Bilanz, wenn es um Mengenangaben geht. Deshalb haben die verschiedenen Modelle über die Jahre Anpassungen erfahren. Schließlich verarbeitet auch jedes Modell Mensch das Nahrungsangebot anders und ein Hochleistungssportler wird einiges mehr brauchen, als ein Otto-Normalverbraucher. Somit kamen also verschiedene Versionen zustande, die für die rechte Popularität auch ein zeitgemäßes Design erhalten haben (z.B. senkrechte Balken, anstatt horizontale). Um die genauen Mengen-, oder Kalorienangaben streiten sich die Experten.

Steinzeit-Food

Betrachtet man den Inhalt der Darstellungen genauer, erkennt man intuitiv den Wahrheitsgehalt der Empfehlungen. Schon der erste Blick empfiehlt viel Getreideprodukte, sowie Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc je nach Kulturkreis. Direkt darüber Obst und Gemüse. Nehmen wir die Trinkmenge hinzu, bekommen wir eine noch stabilere Basis.

Aus evolutionär-historischer Sicht machen diese Grundnahrungsmittel Sinn. Mussten wir ja schließlich über viele Tausend Jahre von dem leben, was uns Mutter Erde freigiebig schenkte. Eine Beere hier, eine Wurzel da. Das Problem an (tierische) Fette -sprich Fleisch- zu kommen, ist in der Natur ja, dass die Biester abhauen, wenn man ihnen zu nahe kommt.

So hat sich unser Organismus über eine unvorstellbare Zeit an dieses Angebot angepasst. Und genetisch gesehen, gibt es laut neuesten Forschungen keinen Unterschied von uns zu den Steinzeitmenschen. Was sich verändert hat, ist unser Know-How und damit unser Einfluss auf die Resourcen dieses Planeten.

Fleisch & billig

Erst die groß angelegte Viehzucht gönnt uns den gewohnten Luxus. Über das alte Maß sind wir in den letzten 50 Jahren weit hinaus-geschossen. Mittlerweile reden wir ja von industrialisierter Viehzucht und -verarbeitung. Klimagase, Wasserverbrauch, (zu rodende) Weideflächen u.v.m. sind Kollateralschäden, die hier und da mal durch die Presse blitzen, aber am Konsum wenig zu ändern vermögen. Ist doch der wertvolle Energieträger (Fett) tief in unserer Genetik als höchst wertvoll verankert.

Ähnlich verhält es sich mit den anderen Spitzenthemen Milch-, Eiprodukte und Leckereien. Selbstbelohnung, Frustessen und „weils's halt da ist" sind altbekannte Automatismen. Immerhin schafft es die Industrie den Nachschub nie ausgehen zu lassen und überströmt den Konsumenten mit immer ausgefeilteren Lockstrategien.

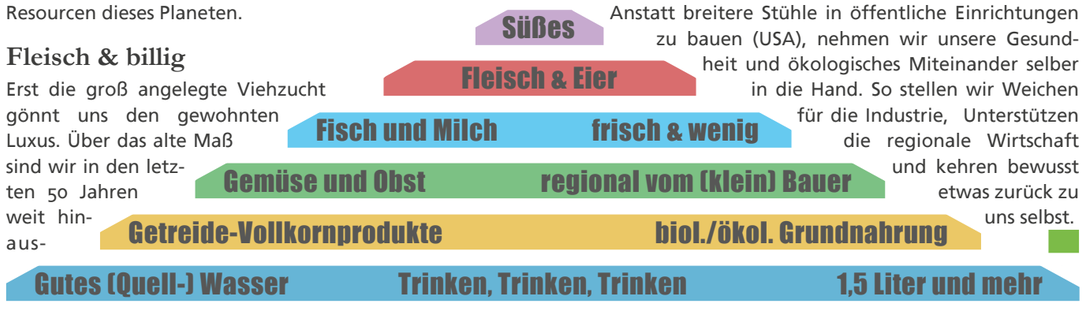
Mengenqualität

Das Schöne daran ist dennoch, dass alles in der Pyramide vorkommt. Wir haben nur die Aufgabe die Verhältnisse auf unser tatsächliches Bedürfnis anzupassen und zur Quantität eben auch die Qualität zu würzen. Die Zeitpunkte, wann man welche Nahrung zuführt, sollte ebenso ein essentieller Bestandteil sein. Der spätabendlich genossene Spaghetti-Teller führt wohl eher zu unerholsamen Nächten, als zu energetischem Schaffen nach dem Mittagstisch. Genauso dankt es unser Körper (Immunsystem u.a.) der Darmflora, wenn diese sich auf eine ausgewogenere Nahrungszufuhr einstellt. Denn Körpersäfte und Symbionten verändern sich kurz- und langfristig mit der Ernährung.

Der heutige Ernährungsplan sollte also nicht nur die Mengenverhältnisse berücksichtigen, sondern auch Herkunft und Herstellung. Schonen wir dabei Umwelt und damit auch unseren Körper, stellt sich das natürliche Gleichgewicht automatisch wieder ein. Bekannt ist ja, dass der Geldbeutel dabei weniger geschont wird und man das teurere Biofleisch nicht täglich auf dem Teller findet.

Fazit

Anstatt breitere Stühle in öffentliche Einrichtungen zu bauen (USA), nehmen wir unsere Gesundheit und ökologisches Miteinander selber in die Hand. So stellen wir Weichen für die Industrie, Unterstützen die regionale Wirtschaft und kehren bewusst etwas zurück zu uns selbst.



AMRITA BIO QUEST 2013

Internationale Konferenz über Biotechnologie und deren innovative Anwendungen. Wie können die neusten Entdeckungen aus der Biotechnologie möglichst schnell der Gesellschaft und Patienten zugute kommen? Diese und andere Fragen wurden auf der Konferenz AMRITA BIO QUEST 2013 erörtert, die vom 08. – 12. August an der Amrita Univerisity im indischen Bundesstaat Kerala tagte. Die Universität umfasst fünf Campus für rund 20'000 Studierende. Sie wurde von der weltbekannten humanitären Aktivistin Mata Amritanandamayi (bekannt als Amma) gegründet.

An der AMRITA BIO QUEST 2013 hielten 70 Wissenschaftler und Forscher Vorträge und Workshops, darunter der Medizin- und Physiologie-Nobelpreisträger Leland Hartwell. Er wurde der Konferenz am 12. August live zugeschaltet. Initiantin der Konferenz ist Mata Amritanandamayi (Amma). Sie ist davon überzeugt, dass Wissenschaftler und Techniker eng und engagiert zusammenarbeiten müssen, damit den einzelnen Menschen und der Gesellschaft schnell und effektiv geholfen werden kann.

Schwerpunkte der Konferenz

Es diskutierten Wissenschaftler aus Europa, Asien, Australien und den USA fachübergreifend darüber, wie neue Errungenschaften aus der Biotechnik zur Lösung von grossen Problemen in der Gesellschaft, zur Linderung von menschlichem Leid und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen können. Die 400 Wissenschaftler erörterten den Nutzen der Biotechnologie für die Verbilligung von Medikamenten und biotechnischen Geräten.

Die Schwerpunkte der Konferenz waren translatorische Medizin, Nanotechnologie, Neurowissenschaften, Genomforschung, Proteonik, Bioinformatik und Biotechnologie.

Mit über 300 ausgewählten Poster-Präsentationen in den sieben Konferenzsequenzen bietet AMRITA BIO QUEST 2013 ein ideales Forum, um Diskussionen und Überlegungen über etablierte, aber auch neu kommende Plattformen und Strategien zu führen.

Wissenschaftliche Lösungen werden gebraucht

Ein Highlight der AMRITA BIO QUEST 2013 war die interaktive Live-Webcast-Übertragung mit Prof. Leland Hartwell. Er erhielt im Jahre 2001 den Nobelpreis für Physiologie und Medizin für die Entdeckung von Proteinmolekülen, die die Zellteilung kontrollieren. Prof. Hartwell sprach zum Thema, "Die Rolle der Wissenschaft und Technologie für die Schaffung einer nachhaltigen Welt".

Der Wissenschaft komme immer mehr die Rolle zu, Lösungen für die Verbesserung der Situation von Notleidenden zu finden. Zum Schluss sagte Lee Hartwell, er hoffe, dass die Diskussionen die menschlichen Werte stärken.

An der AMRITA BIOQUEST sprachen auch Shigeki Miyamoto, Professor für Onkologie, Wisconsin Institutes for Medical Research sowie Egidio D'Angelo, Direktor Brain Connectivity Center, Universität Padua.

Amma, die Präsidentin der Amrita University, kommt im Oktober und November nach Europa.
Mehr Informationen unter www.amma.de

Lee Hartwell erläuterte in seiner Rede, die aus den USA live übertragen wurde, dass die Einkommen der Menschen auf der Welt sehr ungleich verteilt sind: „Das Durchschnittseinkommen ist 30 Dollar/Tag, währenddessen 40 Prozent der Weltbevölkerung mit weniger als 2 Dollar/Tag auskommen müssen. Dagegen stehen gut Situierten pro Tag mindestens 150 Dollar zur Verfügung." „Dieses Ungleichgewicht ist die grösste Herausforderungen der heutigen Gesellschaft", so Hartwell.

Quelle: Amma Europe, Media Relations

Amrita Vishwa Vidyapeetham (Amrita University) Eines von AMMAs vielen humanitären Projekten

- Fünf Universitäten mit Fakultäten für Ingenieurwissenschaften, Medizin, Krankenpflege, Zahnmedizin, Pharmazie, Wirtschaft, Journalismus, Ayurveda, Lehrerausbildung, Biotechnologie sowie Kunst & Naturwissenschaften
- Amrita Research Labs und andere Forschungsabteilungen entwickeln innovative Technologien in den Bereichen Kommunikation, E-Learning, Bildungstechnologien, Computerwissenschaften und Biotechnologie
- 30 führende Universitäten weltweit, einschließlich Stanford, MIT, NYU, EPFL in der Schweiz, VU in Amsterdam, TU München, Roma Tre, ETH Zürich und die Universität Tokyo kooperieren mit der Amrita Universität, um höhere Bildung und in ganz Indien zu verbessern
- Institute of Peoples' Education stellt Programme zur Berufsausbildung und zur gesellschaftlichen Entwicklung bereit
- UN-empfohlenes Alphabetisierungsprogramm für die Stämme der Urbevölkerung

Isopathie/Enderlein-Therapie

Thorsten van Bokhoen, Heilpraktiker

Das Blut des Menschen ist steril und frei von jeglichen Keimen. Mikroben sind unwandelbar und können sich nicht in andere Formen verwandeln. Diese beiden Dogmen der Schulmedizin, die inzwischen auch von neueren wissenschaftlichen Untersuchungen widerlegt werden, hat Professor Dr. Günther Enderlein (1872 – 1968) schon vor fast hundert Jahren als falsch entlarvt und eine naturwissenschaftlich begründete Therapieform geschaffen, die (so tief wie auf der materiellen Ebene möglich) an die Ursachen von Krankheiten geht.

So effektiv die heutige Schul- und Intensivmedizin in der Behandlung akuter Krankheiten ist, so sehr versagt sie oft im Bereich der chronischen Krankheiten. Die Nebenwirkungen vieler Therapien sind erschreckend und es findet keine Heilung sondern lediglich Symptomunterdrückung statt.

Zentraler Ansatz der heutigen Medizin ist das Contrarium- oder Anti-Prinzip. Es wird direkt gegen ein Symptom vorgegangen. Antibiotika, Antimykotika, Virostatika, Zytostatika, wirken gegen Bakterien, Pilze, Viren, Zellen.

Diese Vorgehensweise macht im Falle akuter Krankheiten, lebensbedrohlicher Notfälle absolut Sinn. Bei chronischen Krankheiten jedoch sorgt sie dafür, daß nur die Symptome, nicht jedoch die Ursachen einer Krankheit behandelt werden.

Empirie - beobachten und entwickeln

Im Jahre 1916 machte der Mikrobiologe Prof. Dr. G. Enderlein im Dunkelfeldmikroskop eine erstaunliche Entdeckung. Er sah, wie Mikroorganismen in einer Blutprobe mit höher entwickelten Bakterien verschmolzen und diese abbauten.

Beim Versuch diese Beobachtung zu erklären, stiess Enderlein auf die Werke von Antoine Béchamp. Dieser hatte schon in den 1880ern postuliert, dass alle pflanzlichen und tierischen Zellen winzige, lebendige Körnchen, Symbionten (granulations moléculaires[1])in sich tragen, sowie daß sich Mikroben in ihrer Erscheinung verändern, also vom Virus zum Bakterium zum Pilz, sich entwickeln können.

Darauf aufbauend, entwickelte Enderlein in den folgenden Jahren den Gedanken des Pleomorphismus (= Vielgestaltigkeit der Mikroben) und die Isopathie (Gleiches mit Gleichem heilen).

Er entdeckte, daß sich im menschlichen Blut zwei Arten von Symbionten befinden. Er benannte sie jeweils nach den Kulminanten, also den höchsten Entwicklungsstufen (Pilze) ihrer Zyklode (Entwicklungskreislaufes):

1. Mucor Racemosus Fresen und
2. Aspergillus Niger van Thieghem

Die unteren Entwicklungsstufen dieser Symbionten sind nicht nur unschädlich, sie sind integraler, unersetzlicher Teil unseres Gesamtsystems.

Die Symbionten der Mucor-Zyklode sind wesentlich für den Zustand unseres Blutes, seiner Fliesseigenschaften, seiner Gerinnungsfähigkeit sowie den Eigenschaften der roten Blutkörperchen verantwortlich. Die der Aspergillus-Zyklode ermöglichen erst den Zitronensäurezyklus in den Zellen und sorgen für die Kalkeinlagerung in den Knochen.

Die unteren Entwicklungsstufen sind außerdem in der Lage, die höheren, krankmachenden Entwicklungsstufen abzubauen und so den Organismus in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.

Innere Balance gegen chronische Leiden

Dieses Gleichgewicht gerät dann durcheinander, wenn das innere Milieu des Menschen dauerhaft verändert ist. Dies ist konkret messbar am ph-Wert. Die Selbstregulation geht verloren und es findet eine Höherentwicklung der Symbionten statt, die mit spezifischen Krankheiten einhergeht.

Im Falle der Mucor-Zyklode verdickt sich das Blut und seine Fliesseigenschaften verschlechtern sich. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt, es kommt zu Durchblutungsstörungen und deren Folgen wie Krampfadern, Thrombosen, Hämorrhoiden, Ulcus cruris, und Arteriosklerose.

Die Aspergillus-Zyklode hat Anteil an rheumatischen Erkrankungen sowie Krebs.

Da die Entwicklung der Mikroben eng an das innere Milieu gekoppelt ist und sowohl aufwärts als auch abwärts erfolgen kann, war es nicht weit zu einer heilerischen Umsetzung dieser Erkenntnisse:

Die Therapie besteht einerseits darin, niedere Entwicklungsstufen der entgleisten Zyklode zuzuführen, die die krankmachenden, höher entwickelten Formen abbauen (Isopathie – Gleiches mit Gleichem); andererseits das innere Milieu soweit zu sanieren, daß eine Höherentwicklung nicht mehr vorkommt.

Mit seinen Erkenntnissen und Therapieansätzen befindet sich Enderlein in bester Gesellschaft. Die Humoralpathologie, die Lehre, daß Krankheit und Gesundheit des Menschen auf die Mischung seiner Körpersäfte (Milieu) zurückzuführen ist, existierte schon im alten Babylon, wurde in der griechischen Antike von Hippokrates vertreten und auch die Homöopathie Hahnemanns (1755 – 1843) kann man zumindest teilweise als Weiterentwicklung dieses Gedankens betrachten.

[1] die granulations moléculaires wurden von Enderlein weiter erforscht und als Protit bezeichnet. Inzwischen sind sie der Wissenschaft durch die Creutzfeld-Jakob-Forschung als Prionen bekannt. Für ihre Entdeckung gab es sogar einen Nobelpreis – ohne die Priorität Enderleins und Bechamps zu berücksichtigen.

Antoine Béchamp wurde bereits erwähnt. Auch Claude Bernard (1813 – 1878) erkannte bereits im 19. Jahrhundert, daß Bakterien weniger *Initiatoren* von Krankheit sind sondern eher *Indikatoren* für ein gestörtes inneres Milieu. In jüngerer Zeit hat Prof. Pischinger mit seinem Arbeiten über die Grundregulation diese Ansichten bestätigt.

Welche Mikroben sich auf und in uns ansiedeln können und wie weit sich die ständig in uns lebenden Symbionten ins krankmachende entwikkeln, „aufgehen" können, hängt also in erster Linie vom Terrain ab, vom „Boden" den der menschliche Körper den „Samen" bietet.

Wir leben in einer Zeit der Übersäuerung. Saurer Regen, saure Böden, übersäuerte Menschen.

Vor gut 100 Jahren, in einer neutralen bis basischen Umwelt, waren die großen Krankheiten großteils bakterieller Natur. Heute sind diese annähernd zur Bedeutungslosigkeit verblasst und die Geißeln unserer Zeit sind Virus- und Pilz-, sowie Stoffwechselerkrankungen.

Gerade hier bietet die Enderlein-Therapie einen erfolgversprechenden Therapieansatz. Eine „gewaltlose" Form der Therapie, die nicht auf „gegen", nicht auf der „Zerstörung eines Gegners" fußt, sondern dem Körper die Bioregulatoren gibt, die dieser braucht um krankmachende Formen abzubauen und auszuscheiden. Zusammen mit der Sanierung des inneren Milieus (Entsäuern + Entgiften) und der eventuellen Beseitigung einer Abwehrschwäche des Immunsystems ist so eine wirklich ursächliche Therapie möglich.

Das Blutdunkelfeld

Das primäre Medium zur Diagnose in der Isopathie ist das Dunkelfeldmikroskop. Wohl jeder kennt noch aus Schulzeiten das allgemein übliche Hellfeld-Mikroskop. Hierbei wird das zu begutachtende Präparat von unten mit Licht angestrahlt, der Untergrund ist hell. Um überhaupt etwas erkennen zu können, ist es meist nötig, das Präparat einzufärben und somit abzutöten.

Beim Dunkelfeldmikroskop wird das Licht durch aufwändige Optik seitlich in das Präparat eingestrahlt, der Untergrund ist dunkel. Dies bewirkt zweierlei:

Erstens ist es nicht nötig das zu beobachtende Material zu färben und damit zu töten. Es können lebendige Blutzellen beobachtet, ihr Zustand und ihre Funktion beurteilt werden. Dies ist nicht nur ein faszinierender Anblick, sondern auch ein Einblick in den Menschen, wie sie die Zahlenwerte eines Bluttests nicht liefern können.

Zweitens wird einiges an „Kleinzeug" sichtbar, das im Hellfeld nicht zu sehen ist und im schulmedizinischen Kanon nicht existiert – eben jene von Enderlein so ausführlich beschriebenen Formen.

Auch zur Verlaufskontrolle ist das Dunkelfeldmikroskop bestens geeignet. Die Verbesserungen sind direkt sichtbar und können dem Patienten gezeigt werden.

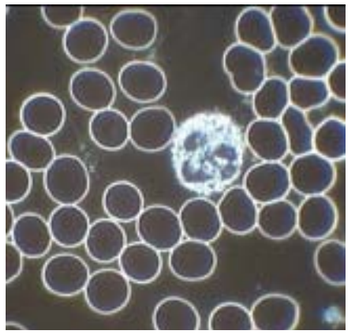
Selbstverständlich wird sich eine umfassende Diagnose immer auch auf ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten und eventuell weitere Untersuchungen stützen.

Praxis

Die Therapie besteht also darin, die passenden Bioregulatoren zuzuführen und das innere Milieu zu sanieren. Ersteres geschieht durch die von Enderlein entwickelten Präparate, die von der Firma Sanum hergestellt und vertrieben werden. Es gibt sie üblicherweise als Injektionen, sowie in Tropfen-, Tabletten- und Zäpfchenform.

Auch zur Millieusanierung gibt es entsprechende Präparate. Hier greift jedoch auch vieles aus dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz der Naturheilkunde. Schwitzen und Basenbäder, Heilfasten und Darmsanierung sind nur einige Stichworte. Auch zur Unterstützung der Ausleitungsorgane und zur Beeinflussung des Immunsystems stehen viele bewährte Mittel bereit. So kann je nach Geschmack und Bedürfniss des Patienten therapiert werden.

Auch wenn es in unserer Zeit des Überflusses und der Wegwerfgesellschaft



Gesunde rote und ein älteres weißes Blutkörperchen

← Thorsten van Bokhoven in der Praxis Im Hintergrund das Dunkelfeldmikroskop mit Bildschirmübertragung für den Patienten.

absurd klingt, sind viele der chronischen Krankheiten zumindest zum Teil auch Mangelerkrankungen.

Unser Körper verbraucht um so mehr Vitalstoffe (Mineralien, Vitamine,...), je mehr er Giften ausgesetzt ist, die er entschärfen und ausleiten muß und je mehr raffinierte und überzuckerte Nahrung er zu sich nimmt. Die diesbezüglichen Belastungen haben massiv zugenommen.

Gleichzeitig nehmen die meisten Menschen deutlich weniger Vitalstoffe auf, als unsere Vorfahren.

Einerseits, weil wir weniger körperlich arbeiten und somit weniger Verbrauch haben, andererseits weil der Gehalt an Vitalstoffen in unserer Nahrung stetig abnimmt. Z.B. bindet Kunstdünger Selen und andere Mineralien in unlöslicher Form im Boden und sind moderne Sorten auf Aussehen, Pestizidresistenz und leichte Handhabung optimiert und haben oft deutlich geringere Vitalstoffgehalte als alte Sorten.

Die ergänzende Versorgung mit dem einen oder anderen Mineral oder Vitamin kann heute ein Schlüsselelement zur Heilung sein.

Mit der Isopathie, der Enderlein-Therapie, steht eine Therapie zur Verfügung, die gleichsam in einer jahrtausendealten Tradition des ursächlich Heilens steht und moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und Verfahren nutzt.

Praxistip für Zuhause

Mucokehl Tropfen D5 sind in jeder Apotheke frei erhältlich und sollten in keiner Hausapotheke fehlen. Es besteht aus heilsamen Primitivformen des Mucor Racemosus Fresen, der entscheidend mit der Fliessfähigkeit unseres Blutes zu tun hat.

Mucokehl optimiert für eine gewisse Zeit das Fliessen des Blutes an der Stelle, wo es aufgebracht wird und sorgt so für eine optimale Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie für einen optimalen Abtransport von Schlacken und Stoffwechselabfällen.

Es ist somit ein sehr hilfreiches Mittel bei allen Arten von Entzündungen und deren Folgen. Von Sonnenbrand über Schürfwunden, von Gelenk- über Sehnenverletzungen bis zu Krampfadern kann Mucokehl die Heilung deutlich beschleunigen.

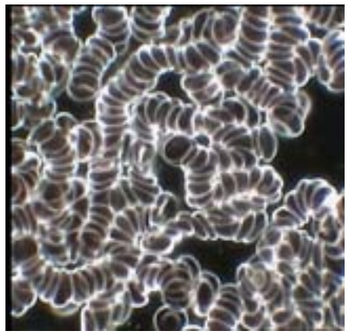
Thorsten Willem van Bokhoven

Heilpraktiker und Hypnosetherapeut

Behandlungsschwerpunkte:

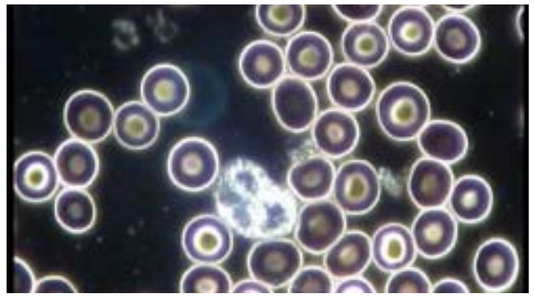
- Ängste und Phobien
- Krankheiten des Stoffwechsels und Immunsystems
- Psychosomatische Erkrankungen

Tel: 0177 552 1947
Elsterweg 33 88094 Oberteuringen
HPBokhoven@hotmail.com
www.Heilpraxis-Bokhoven.de



Geldrollenbildung bei massiver Übersäuerung

Danke an Walter Sohm für die Hilfe mit dem Bildmaterial!



Der Zustand und die Funktionsfähigkeit der Blutzellen wird im Dunkelfeld klar sichtbar.
Hier ein segmentierter Granulozyt umgeben von target cells.

Die Höherentwicklung der Symbionten in krankmachende Formen kann unter dem Mikroskop hervorragend beobachtet werden.

Finger weg von Fleisch unter Schutzatmosphäre

Dr.Thomas Wolf, Diplom-Chemiker (Dr.phil.nat.)

In (Bio-)Supermärkten findet man in der Regel abgepacktes Fleisch, welches schön aussieht und relativ lange haltbar ist. Das gelingt mit der Schutzatmosphäre.

Fand ich immer toll. Jetzt muss man sein Hackfleisch nicht am selben Tag verbrauchen, wie das früher der Fall war. Für mein chemisches Grundverständnis war klar, eine Schutzatmosphäre besteht aus Stickstoff und/oder Kohlendioxid. Das sind Inertgase, die chemisch nicht sehr reaktiv sind und dadurch auch für die meisten Mikroorganismen ungünstige Überlebensbedingungen schaffen.

Dann las ich irgendwann bei Foodwatch, dass diese Schutzatmosphäre zu mindestens 75% aus Sauerstoff besteht. Ich konnte es kaum glauben. Sauerstoff, ein absolut reaktives Gas. Das ist eigentlich Grundwissen: Lass dein Essen nicht offen herumstehen, sondern packe es ein, dass keine Luft (sprich Sauerstoff) drankommt.

Mittlerweile ist ziemlich klar, es handelt sich um eine großangelegte Augenwischerei.

Unter vielen Anderen sind SternTV und NDR-Markt der Sache nachgegangen und das kam dabei heraus:

- Das Fleisch sieht schön rot und frisch aus, sogar noch vier Tage nach Ablaufdatum.
- Je älter das Fleisch ist, umso höher wird die bakterielle Kontamination, obwohl es frisch aussieht.
- Es werden nur Anaerobier (Bakterien, die ohne Sauerstoff leben) abgetötet.
- Das Wachstum von aeroben Bakterien und Schimmel wird nicht gehemmt.
- Es kommt zu einer verstärkten Oxidation von Fetten im Fleisch, es wird schneller ranzig. Es entsteht auch oxidiertes Cholesterin (COP).
- Das Fleisch wird schneller zäh.

Wie man ja weiß, führen hohe Cholesterinwerte im Blut zu Arteriosklerose und damit zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz und anderen Folgekrankheiten. Mittlerweile weiß man aber auch, es gibt gutes (HDL) und böses (LDL) Cholesterin. Ob das „böse LDL-Cholesterin“ wirklich so böse ist, sei erst einmal offen gelassen, aber das oxidierte-LDL (also COP) ist es auf jeden Fall. Es ist definitiv an der Entstehung der Arteriosklerose maßgeblich beteiligt. Wenn man verstärkt oxidierte Cholesterine mit der Nahrung aufnimmt, dann findet man diese auch in LDL-Partikeln (es sind dann ox-LDL) und im Versuch mit Hasen haben sich arteriosklerotische Fetteinlagerungen in Gefäßwänden verdoppelt.
www.hp-intensiv.de

Sie sind dabei sich auf die eigenen Beine zu stellen?

Wir ergänzen Ihre Fachkenntnis durch unser Know-How in Abrechnungswesen, Buchhaltung, Erstellung eines Businessplans, u.v.m.

Gründen Sie Ihre Existenz auf sicherem Boden und genießen Sie einen freien Kopf bei der Arbeit!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

ASP Consulting GmbH
Accounting • Service • Personal

Kemptener Str.8
88131 Lindau (B)

info@asp-gmbh.li
www.asp-gmbh.li

Telefon: 08382 - 709 900
Telefax: 08382 - 709 920

„Mir hams satt“

Rund 8.000 Bauern, Verbraucher, Umweltschützer, Imker und Gegner von Gentechnik und Massentierhaltungsanlagen demonstrierten am 13.07.2013 in München für Veränderungen zum Schutz der bayerischen Heimat.
Aufgerufen hatte ein breiter Träger- und Unterstützerkreis aus Bürgerinitiativen, Verbraucher- und Umweltschutzverbänden, kritischen Bauernverbänden und entwicklungspolitischen Organisationen.

So kraftvoll die Sonne an diesem Juli-Samstag schien, so entschlossen wurde gegen zubetonierte und verlärmte Landschaft, Gentechnik und Massentierhaltung demonstriert. Diese Wörter stehen nur exemplarisch für eine Vielfalt an Missständen im Lande. Gefordert wird neben Agrarindustrieverbot auch der Schutz der bäuerlichen Landwirtschaft und der Imkerei, was letztendlich den Schutz der Bienen selbst betrifft.

Eine Reihe von beherzten Reden, die dem jubelnden Volk selbst Stimme verliehen, wurden von kurzen Gesangseinlagen und Theaterstücken aufgelockert. Wie kaum anders zu erwarten, hauptsächlich nach bayerischer Mundart, die dabei so richtig ihre Vorzüge präsentieren konnte.

Musikeinlage der Gruppe „Zwibeldirn“

Auch nach der DEMO lohnt es sich, die Themen genauer zu betrachen und die Bewegung zu unterstützen. Informieren Sie sich bei den Bürgerinitiativen vor Ort und im Internet. Hier die wichtigsten Forderungen:

Bauernhöfe statt Agrarindustrie

Der bayerische Weg darf kein Lippenbekenntnis bleiben. Wenn es nicht gelingt, die Agrarsubventionen von den Großbetrieben und der Agrarindustrie in Richtung der kleinen und mittelständischen bäuerlichen Betriebe und für Leistungen für Tierschutz und Natur in Bayern umzulenken, wandern Tiere in immer größere Stalleinheiten und es entstehen monotone Ackerlandschaften und Einheitsgrün.

Ohne ausreichendes Einkommen für Milchbauern werden die Kühe von den Weiden verschwinden. Ohne bunte Vielfalt auf Äckern und Wiesen fehlt die notwendige Nahrungsgrundlage für Insekten, Vögel und Wildtiere. Ohne Nahrung für Bienen und Hummeln geht die Bestäubungsleistung zurück und biologische Systeme verlieren ihr Gleichgewicht.

Jetzt steht die Umsetzung der noch taufrischen Reform der EU-Agrarpolitik in Deutschland an. Wie schon auf EU-Ebene versucht CSU-Bundesministerin Ilse Aigner wiederum alles, um den Reform-Ansatz der EU-Kommission für ein echtes „Ökologischer und Gerechter“ nun in Deutschland zu unterlaufen. In Ihrem Vorschlag zur nationalen Umsetzung wirft Ministerin Aigner ein paar Brotsamen hin, die für Unbedarfte nach Stärkung bäuerlicher Landwirtschaft klingen sollen. In der Substanz aber bedient sie wiederum die Interessen flächenstarker Großbetriebe in Ostdeutschland, versucht das Greening mit einer bürokratischen Flut an Ausnahmen zu durchlöchern und lässt die spezifischen Förderprogramme für die natur- und umweltverträglich wirtschaftenden Bauern, für den artgerechten Umbau der Tierhaltung, sowie für ländliche Gebiete verhungern.

Bayern und ganz Deutschland braucht eine Agrarpolitik, die sich gezielt und mit ganzer Kraft für eine bäuerlich-ökologische Landwirtschaft und lebendige und lebenswerte ländliche Gemeinden einsetzt. Wir wehren uns dagegen, in Bayern die gleiche verfehlte Entwicklung nachzuahmen, die in Ost- und Norddeutschland zum Aus für Hunderttausende bäuerlicher Betriebe und verarmte Regionen geführt hat.

Nein zu Megaställen

Agrarinvestoren beherrschen heute in Bayern nicht nur das Geschäft mit der Hähnchenmast, sondern steigen auch in die Schweineproduktion ein. Sie wissen um den Widerstand in der Bevölkerung gegen solche agroindustriellen Komplexe und greifen deshalb auf schon lange genehmigte und bisher nicht verwirklichte Bauvorhaben zurück. Die Anlage für 1000 Muttersauen die gerade in Tapfheim bei Donauwörth gebaut wird, ist in den Augen der Investoren sicherlich nur der Anfang. Für 3000 Sauen liegt schon eine Genehmigung vor. Von den holländischen Investoren weiß man aber, dass sie in ganz anderen Dimensionen denken und diese Ziele mit allen Mitteln und hartnäckig verfolgen. Wir Bürger wollen einen Stopp der industrialisierten Tierhaltung.

100 Prozent Gentechnikfreies Essen

Monsanto, Bayer oder Dow wollen weiterhin auch in Europa Saatgut und Spritzmittel im Paket verkaufen. Aktuelles Beispiel: Smart Stax, ein gentechnisch manipulierter Mais, der sechs verschiedene Insektengifte produziert und gegenüber zwei Unkrautvernichtungsmitteln resistent ist, soll als Futter- und Lebensmittel zugelassen werden. Das Bundeslandwirtschaftsministerium unter Führung von Agrarministerin Ilse Aigner enthält sich bei den EU Abstimmungen und unterstützt damit die Zulassung.

Da wird wieder deutlich: die Bayerische Staatsregierung spricht von einem gentechnikfreien Bayern und der Berücksichtigung des Verbraucherwillens, doch gleichzeitig kniet Bundeslandwirtschaftsministerin Aigner vor den Konzerninteressen nieder und erteilt durch ihre ständige Enthaltung auf EU-Ebene Freibriefe für genmanipulierte Pflanzen in Futter und Essen, auch für Bayern.

EU Agrarpolitik schädigt Landbevölkerung in armen Ländern

Wir sind auch in Bayern von Importfuttermitteln abhängig. Für diese werden Wälder und Savannen großflächig zerstört und Menschen von ihrem Land vertrieben. Mit diesen Futtermitteln sind wir in der Lage, mehr Fleisch als wir selbst brauchen, zu erzeugen. So stören wir mit billigen Fleischexporten afrikanische Märkte und Kleinbauern. Wir brauchen eine Eiweißstrategie, die sowohl den lokalen Anbau von Eiweißpflanzen als auch den effizienten Umgang mit vorhandenen Proteinquellen umfasst.

Kirchliche Organisationen wie Misereor, Mission EineWelt, Brot für die Welt, oder die Menschenrechtsorganisation FIAN kämpfen deshalb an der Seite von alternativen Bauernverbänden und Umweltorganisationen für die Beachtung des Rechts auf Nahrung, eine Reduktion der Sojaimporte, die Abkehr von der Exportorientierung und einen jährlichen Bericht zu den internationalen Auswirkungen der EU-Agrarpolitik.

Dr. Boniface Mabanza, Kirchliche Arbeitsstelle Südliches Afrika sprach im Auftrag von Brot für die Welt, FIAN, Misereor Bayern, Mission Eine Welt Bayern.

Die ergreifende Rede zeugte vom Leid hinter unseren Grenzen und wurde durch tobenden Beifall unterstrichen.

Die Statistiken sind in der Tat alarmierend: Mehr als 900 Mio. Menschen leiden an Hunger. In den am meisten betroffenen Regionen dieser Welt können die Menschen die Opfer von Hunger nicht mehr beweinen, weil der Tod alltäglich geworden ist. Dieser vermeidbare Tod, insbesondere von Kindern, ist selten das Ergebnis von Naturkatastrophen. Er ist das Ergebnis einer Un-Ordnung, die Profit vor Menschen stellt. Die herrschende Un-Ordnung in der Landwirtschaft zerstört mit seinen Instrumenten die Ernährungssicherheit vieler Regionen im Süden, die Überlebensfähigkeit der kleinen Produzenten im Norden, die Kaufkraft vieler Konsumenten sowohl im Süden als auch im Norden und schadet der Umwelt. Gegen diesen organisierten Tod von Menschen und Natur gilt es zu protestieren und dem eine Kultur des Lebens entgegenzusetzen.
„Das Recht auf Leben kann erst Wirklichkeit werden, wenn der Schrei der hungernden Kinder mehr Aufmerksamkeit bekommt als das Geschrei der Banken.“

Stopp Flächenverbrauch

Täglich werden 18 Hektar unserer Landschaft zubetoniert. Das ist zu viel. Bürgerinitiativen bayernweit wollen keine neuen Gewerbegebiete, unnötige Straßenausbauten und schon gar kein neuen Flughafenausbauten wie in München oder Memmingen.

• 400 Straßenprojekte hat Bayern für den neuen Bundesverkehrswegeplan (2015- 2030) angemeldet. Weder die Finanzierbarkeit, noch der Natur- und Landschaftsschutz oder die Einbindung in ein Verkehrsgesamtkonzept wurden berücksichtigt. Fehlanzeige auch bei den vom Bundesverkehrsministerium vorgegebenen Zielen zur Verkehrsentlastung und zum Lärmschutz.

• Die 3. Startbahn bei München wird von der bayerischen Staatsregierung trotz des „Nein" im Bürgerentscheid der Münchner weiter verfolgt und soll sogar als Ziel in das neue Landesentwicklungsprogramm (LEP) aufgenommen werden. Berücksichtigung von Bürgerinteressen sieht anders aus. Im Aktionsbündnis AufgeMUCkt sind über 80 Bürgerinitiativen vereint, welche nicht nur die rund 300.000 von einer 3. Startbahn unmittelbar Betroffenen vertreten sondern aus ganz Bayern stammen. Sie fordern von der neuen Regierung ein Umdenken und eine Beendigung dieser unnötigen, Natur, Klima und Menschen verachtenden Fehlplanung.

www.mir-hams-satt.de

Die Traktorkolonne führte den Demonstrationszug an.
Der Marsch startete am Odeonsplatz und endete vor der Staatskanzlei. Alle Reden und Aufführungen wurden elektronisch laut verstärkt und mit Hilfe der unterstützenden Menge gegen die Mauern der Staatskanzlei geschmettert.

Stimme aus dem Volk

Die von SALVE befragten Teilnehmer waren sich einig, dass es Zeit ist, für mehr Mitspracherecht und einen besseren Informationsfluß. Die Politik muss mehr für Volk, den Kleinbauern und die Ökologie tun. Die persönlich Betroffenen wünschen sich, dass die Politiker von diesem Tag beeindruckt, auch die Meinung des Volkes berücksichtigen. Unsere Repräsentanten sollen bei Entschlüssen, z.B. der Agrarsubventionspolitik, zukünftig die Bürger befragen, bevor die Entscheidungen gefällt werden. Kuscherei, wie Enthaltung der Stimme zur stillen Befürwortung großindustrieller Interessen, hat bei solch gut bezahlten Posten keinen Platz. Der Name „Volksverteter" sollte bitteschön ernstgenommen werden!

Fit und gesund: *Step-Aerobic*

Seit über 20 Jahren konnte sich das Step-Aerobic erfolgreich gegen viele Fitnesstrends behaupten und steht nach wie vor weit oben in der Rangliste der beliebtesten Workouts.

Alexandra Weihretter in Ihrer Stunde

Ein Grund für seinen Erfolg bei allen Altersgruppen ist sicherlich das ganzheitliche Spektrum dieses Sportes. Neben der allgemeinen Kondition wird auch Kreislauf, Atmung und Koordination trainiert. Durch die Verwendung der passenden Musik wird nicht nur das Tempo bestimmt, sondern auch das Rhythmusgefühl geschult. Zu guter Letzt eignet sich das Step-Aerobic in Verbindung mit der passenden Ernährung auch hervorragend zur Gewichtsreduktion und zum Muskelaufbau.

Erfolgreich seit der ersten Stunde

Entwickelt wurde das System in den 80er Jahren von der US-amerikanischen Fitnesstrainerin Gin Miller. Nach einer Knieverletzung integrierte sie eine flache Holzkiste in ihr Reha-Training, um möglichst effektiv und gelenkschonend zur gewohnten Kondition zurückzufinden. Als ihr das in erstaunlich kurzer Zeit und ohne weitere Kniebeschwerden gelang, widmete sie sich ausführlicher der Weiterentwicklung dieses speziellen Trainingsprogramms. Unterstützt durch den Sportartikelhersteller Reebok, der eine spezielle rutschfeste und höhenverstellbare Stufe, den sogenannten Stepper, eigens für dieses Training auf den Markt brachte, eroberte das Step-Aerobic schnell die amerikanischen Haushalte und Fitnessstudios. Mit der Vorstellung auf der FIBO 1990 in Köln, schwappte die Welle des Step-Aerobic auch nach Deutschland, wo sie sich problemlos bis heute gehalten hat.

Das richtige Training

Unter der fachkundigen Anleitung von speziell geschulten Trainern wird jede Trainingseinheit zu einem Erlebnis. Nach einem umfassenden Erwärmungsprogramm startet man mit festgelegten, leicht erlernbaren Schrittfolgen, bei denen man von allen Seiten auf den Stepper auf und absteigt. Ein besonderes Augenmerk wird hierbei auf die richtige Atemtechnik gelegt. Nur so kann man sichergehen, dass das schweißtreibende Training aerob abläuft, also die Muskulatur mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Daher leitet sich übrigens auch der Name „Aerobic" ab. Sobald die Schritte sitzen, werden auch die Arme in die Choreographie einbezogen. Die Geschwindigkeit richtet sich nach der ausgewählten Musik (meist zwischen 90 und 145 BPM). Spätestens jetzt wird jedem bewusst, wie wichtig ein gutes Koordinationsvermögen ist.

Bei fortgeschrittenen Choreographien werden zusätzlich auch schnelle Drehungen und eine Vielzahl verschiedener Sprünge verwendet. Nach dem Training folgt das sogenannte „Cool Down", eine Regenerationsphase in Verbindung mit Dehnungsübungen, um Sehnen und Muskulatur zu lockern und übermäßigen Muskelkater zu vermeiden. Kaum hat der Körper sich an diese oft tänzerisch anmutende Art des Workouts gewöhnt, werden sehr schnell die ersten Trainingserfolge sichtbar. Ausdauer und Kraft werden gesteigert, überschüssiges Fett verbrannt und man fühlt sich einfach besser. Alles in allem ein empfehlenswerter Sport für Jung und Alt.

Die Heilkraft der Gewürze: Wohlschmeckend und gesund

Elisabeth Bliklen

Gewürze haben mehr Talente als „nur“ guten Geschmack

Sie duften nicht nur verführerisch, sie tun auch dem Körper gut. Die Heilkraft der Gewürze ist seit Jahrtausenden bekannt. Elisabeth Bliklen - die auch schon bei Fliege-TV zu Gast war - beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit der positiven Wirkung von Chili, Ingwer, Zimt, Kurkuma & Co.

Gewürze machen Speisen zum Genuss. Aber nicht nur Gaumen und Zunge profitieren davon.

Quelle: Elisabeth Bliklen

„Was Chili scharf macht, setzt auch Krebszellen zu“,

vermeldete das Krebsforschungszentrum Los Angeles 2006. Männer die scharfe Chilis mögen, dürfen sich demnach über ein verringertes Prostatakrebsrisiko freuen. In Kulturen mit menschlichen Prostatakrebszellen löste Capsaicin, die Substanz, die Chilis scharf macht, kontrollierten Zelltod aus. In Tierversuchen mit Mäusen ließ Capsaicin Prostata-Tumoren um 80 Prozent schrumpfen. Chili soll aber auch bei Rheuma und einer Symptomatik, die von chronischen, wandernden oder statischen Schmerzen in Muskeln oder Gelenken geprägt ist, helfen.

Scharfer Chili schützt vor aggressiven Stoffen

„Was den Verzehr von Chili betrifft, so wurde wissenschaftlich belegt, dass Capsaicin die Magenschleimhaut nicht etwa reizt, sondern dass sie sogar vor aggressiven Stoffen und - etwa bei Patienten mit Knie- oder Hüftproblemen - ganz generell vor Schmerzen schützen, bzw. diese lindern. Und sogar den Fettzellen rückt Chili laut Forschern der Nationalen Chung Hsing-Universität in Taichung zu Leibe - zumindest im Reagenzglas. Ob dieser Effekt auch im Körper nach dem Genuss von Chili eintritt, können die Wissenschaftler bislang noch nicht sagen.

Nicht ohne Grund gehörten Gewürze früher zum Kostbarsten und Teuersten, das die Menschen kannten. Ein Teelöffel Zimt pro Tag soll zum Beispiel den Blutzuckerspiegel senken. Und laut amerikanischen Forschern vom US Agricultural Research Service soll das beliebte Gewürz sogar Altersdiabetes vorbeugen oder zumindest den Ausbruch der Krankheit verzögern bzw. die Insulinwerte stabilisieren. Diabetiker haben außerdem häufig Probleme mit den Füßen. Bliklen rät diesbezüglich zu Zimtsohlen. „In diesen Einlegesohlen ist Zimt eingearbeitet - das nützt enorm, egal ob Diabetiker oder nicht.“ Aber auch bei heißen Füßen, Fußpilz, müde und überanstrengten Füße, Dornwarzen, schmerzender Hornhaut, schlechten Geruch und mangelnder Durchblutung sollen Zimtsohlen Linderung verschaffen.

Für therapeutische Zwecke reicht eine kulinarische Dosierung von Gewürzen, wie sie beim Kochen gebraucht wird, leider nicht. Deshalb gibt es Kapseln, in denen die jeweiligen Wirkstoffe zusätzlich in höherer Dosierung in das Basisgewürz eingearbeitet werden. Die Kapseln sind also in Bezug auf die Wirkstoffe sehr viel effektiver.

Mittlerweile hat auch die westliche Medizin die Gelbwurz (Kurkuma) entdeckt und sie als Heilpflanze anerkannt. Als Galle förderndes Mittel bei Verdauungsbeschwerden wird es auch hierzulande schon länger angewendet. „So ist in Indien, wo fast die ganze Welternte produziert und auch zu 80 Prozent verbraucht wird, die Krebshäufigkeit bei allen Krebsarten gering“, weiß Elisabeth Bliklen. Kurkuma kann bei Verdauungsbeschwerden helfen, soll die Leber zu verstärkter Gallebildung anregen und zu einer Verbesserung der Blutwerte führen. Zudem kann Kurkuma gegen Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt vorbeugen. Bei entzündlichen Magen-DarmErkrankungen setzt man Kurkuma in Asien ebenso ein wie äußerlich bei Wunden und Hauterkrankungen. Bei regelmäßigen Verzehr soll Kurkuma außerdem hemmend auf verschiedene Tumorarten wirken. Und in Studien hat sich gezeigt, dass Kurkuma positiv auf entzündliches Gelenkrheuma wirkt.
Gymnema Sylvestre ist eine in Indien vorkommende tropische Pflanze, die von indischen Ärzten bereits seit Jahrhunderten zur Blutzuckertherapie bei Diabetes mellitus angewendet wird. Ihre Wirkstoffe sollen die Zuckeraufnahme ins Blut reduzieren. Offenbar unterstützt sie zudem die körpereigene Produktion von Insulin innerhalb der Zellen.

VERANSTALTUNGEN

Naturheilverein Bodensee e.V.
Weitere Infos unter www.naturheilverein-bodensee.de

Aktionstag in Friedrichshafen
Graf-Zeppelin-Haus, Olgastr. 20, 88045 Friedrichshafen
Samstag, 28. September 2013

Stress, Ängste, Phobien - und was man dagegen tun kann.
11.15 - 12.15 Uhr
Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, Hypnosetherapeut

Hildegard von Bingen, „eine Frau für alle Fälle“
12.30 -13.30 Uhr
Jutta I. Martin, Ernährungsberatung
nach Hildegard von Bingen

Der Weg der Eigenverantwortung und Ähnliches heilt Ähnliches
13.45 - 14.45 Uhr
Hans Christian Hinne, Heilpraktiker, Trainer, Coach

Hypnose: Heilmittel, Placebo oder Scharlaterie?
15.00 - 16.00 Uhr
Roland S. Herzhauser, Heilpraktiker, Buchautor

Die Liebe ist ein seltsames Spiel…
16.15 - 17.15 Uhr
Dina Unfried, Psychologische Astrologin

Licht, Photonen, Wasser… - wie spielen die Essenzen des Lebens zusammen?
17.30 - 18.30 Uhr
Heinz Burkhardt

Vorträge in Ravensburg
Mehrgenerationenhaus, Herrenstr. 43, 88212 Ravensburg

Pubertät Krisenzeit für Eltern und Kinder
Di. 24.09, 19.00 Uhr
Ingrid Mathilde Sachs, Tanz-/ kreative Therapeutin, psychologische Beraterin

Warum sind Frischekosmetik und Pflegeprodukte für die Gesundheit so wichtig?
Di. 22.10, 19.00 Uhr
Marlene Mathis

Das Horoskop: Etappen in meinem Leben
Di. 26.11, 19.00 Uhr
Dina Unfried, Psychologische Astrologin

Gesundheitsstammtisch Friedrichshafen
Schlossgarten-Restaurant, Friedrichstr. 1, 88045 Friedrichshafen

Ängste und Phobien
Di. 01.10, 20 Uhr
Thorsten van Bokhoven

Auswirkungen unseres Gesundheitssystems
Mo. 07.10, 20 Uhr
Hans Christian Hinne

Hypnose
Di. 08.10, 20 Uhr
Roland S. Herzhauser

Beziehungen & Partnerschaft
Mi. 09.10, 20 Uhr
Dina Unfried

Licht, Photonen, Wasser... Essenzen des Lebens
Do. 10.10, 20 Uhr
Heinz Burkhardt

Gesundheitsstammtisch Lindau
Restaurant am See, Zwanzigerstr. 12, 88131 Lindau - Insel

Homöopathische Hausmittel
Do. 19.09, 20 Uhr
Hans Christian Hinne

Gesundheit und Wohlbefinden mit naturidentischen Hormonen
Do. 10.10, 20 Uhr
Ingrid Richter-Athenstädt

Astrologie „Wir sind Viele“
Do. 14.11, 20 Uhr
Dina Unfried

Gesundheitsstammtisch Ravensburg
Hotel-Gasthof „Goldene Uhr“,
Saarlandstr. 44, 88212 Ravensburg

Rheuma und was dagegen hilft
Mo. 02.09, 20 Uhr
Thorsten van Bokhoven

Probleme in der Schule- ist ein Dialog zwischen Eltern und Lehrer möglich?
Mo. 07.10, 20 Uhr
Ingrid Mathilde Sachs

NATURHEILVEREIN MEMMINGEN E.V.
Weitere Infos unter www.naturheilverein-mm.de
Naturheilverein Geschäftsstelle
Baumstr. 3, 87700 Memmingen

Bergmesse in Gramais – unser Jahres-Highlight
So. 08.09, 11 Uhr
Abfahrt mit Bus ab Stadionparkplatz um 8 Uhr
Pater Xaver von der Kartause Buxheim

Weihnachtsbasar beim Naturheilverein
Sa. 30.11, 9 – 13 Uhr und Sa, 14.12.

Weihnachtsfeier beim „Laupheimer“ in Günz
So. 15.12, um 15 Uhr

Vorträge

„Es geht ums Ganze: Die 9- Felder – Matrix
Mi. 11.09, 19.30 Uhr
Dr. Manfred Dlouhy, Facharzt für psychotherapeutische Medizin

Entdecken Sie die Klugheit Ihres Herzens
Wachtraum – Therapie/Imagination
Do. 19.09, 19. 30 Uhr
Petra Heckel, Mental-Institut Babenhausen Infoabende

„Wenn Du willst, dass andere sich ändern, ändere etwas an Dir“
Mi. 16.10, 19.30 Uhr
Sieglinde Foltyn, Gesundheits- und Persönlichkeitsberaterin

Erlebnisvortrag „Der Weg zum Herzen“
Do. 17.10, 19.30 Uhr
Constantin Bachfischer

Buchlesung: Die Liebe Gottes, Weisheit des Herzens
Mi. 27.11, 19.30 Uhr
Sophie Hecht

Erlebnisvortrag „Die Kraft der Herzenskrieger wecken – wie Männer und Frauen den friedvollen Krieger beleben“
Do. 12.12, 19.30 Uhr
Constantin Bachfischer

Information

„Ehrenamtlicher Altersberater“
Mo. 16.09, 19 – 20.30 Uhr
Mo. 30.09, 14.30 – 16 Uhr
Ursula Walter

Kino: Bottled Life - Das Geschäft mit dem Wasser
Do. 10.10, 20 Uhr im
Kaminwerk Kulturzentrum Memmingen e.V., Anschützstr. 1

Informationsstand in der Fußgängerzone
Sa. 12.10, 9 – 13 Uhr am Theaterplatz

Kurse / Seminare

Kräuterführung
Sa. 07.09, 14 Uhr Kräutergarten beim Benninger Riedmuseum
Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin

Schnuppertag „Kreatives Malen, Zeichnen und Colorieren“
Di. 10.09, oder Mi. 11.09, oder Do. 12.09,
jeweils von 9.30 – 11.30 Uhr, NHV MM, Baumstr. 3
Sigrid Weidhofer

Jogakurse
„Schritt für Schritt zur Ausgewogenheit“
1. Mi, 18.9. – 27.11. 19.30 – 21 Uhr im Maximilian-Kolbehaus (11 Abende)
2. Do, 19.9. – 28.11. 9.30 – 11 Uhr beim NHV Baumstr. 3 (10 Vormittage)
3. Mi, 25.9. – 20.11. 17.30 – 19 Uhr im Maximilian Kolbehaus (9 Abende)
Die Kurse werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst!
Frau Nuber

Naturkurs „Land Art – Freies Gestalten in der Natur“
Mi. 18.09, 9.30 – 11.30 Uhr
Der genaue Treffpunkt im Dickenreiser Wald wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Sigrid Weidhofer

„Russische Heiltechniken - Informationsmedizin“itung: Olga Häusermann
Sa. 21.09, und So. 22.09, jeweils 10 – 16 Uhr
Sigrid Weidhofer

Malkurs „Schöne Formen - schöne Farben – Pastellmalerei
Do. 26.09, 9.30 – 11.30 Uhr
Die weiteren Termine sind der 10.10., 24.10. und 07.11
Sigrid Weidhofer

„Mineralsalze nach Dr. Schüssler – Heilimpulse für die Gesundheit“
So. 06.10, 9.30 – 16 Uhr im Marienrain 4
Adelheid Lingg

Malen mit Pastellkreide – Abendkurs
Do. 10.10, 19 – 21 Uhr
Sigrid Weidhofer

8 – Wochenkurs „Wer abnehmen will, muss essen“
Do. 17.10. jeweils 18.30 – 20 Uhr
Christiane Wilhelm

Heisse Getränke und Tee in der Winterzeit
Sa. 19.10, um 14.00 Uhr an der Hollerhütt im Otterwald
Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin

Patchwork - Schnupperkurs für Anfänger
Mo. 21.10, 9 – 12 Uhr (4 Montage)
Elisabeth Fürle

Schamanischer Kursabend - Reise zum Krafttier
Fr. 25.10, 19 – 21.30 Uhr
Constantin Bachfischer

Ausbildungsseminar für Aroma-Massage und Hot Stone Massage
Sa. 26.10, 9 – 16 Uhr und So. 27.10, 9 – 13 Uhr
Christiane Wilhelm

Neuer Sportkurs „ Erhaltung des muskulären Gleichgewichts der Wirbelsäule“
Mi. 30.10, 18.30 – 20 Uhr im Marienrain 4 – Untergeschoss
Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ vom Bayer. Landessportverband und der Bundesärztekammer
Ralph Freuding, Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

Ein Genießerwochenende für Leib und Seele mit den 5 Säulen Kneipps in Gramais
Fr. 01.11. – So. 03.11.2013 im Berghaus „Isidor“ im Lechtal
Sigrid Weidhofer und Christiane Wilhelm

Smoothies – Energiedrinks für die Gesundheit“
Mi. 09.10, 19 Uhr
Christiane Wilhelm

Räuchern mit heimischen Kräutern
Fr. 15.11, um 19.00 Uhr an der Hollerhütt im Otterwald
Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin

Ausbildungsseminar für Fußreflexzonenmassage
Sa. 16.11. 9 – 16 Uhr
Christiane Wilhelm

Adventswochenende in Gramais im Berghaus „Isidor“
Fr, 6.12. – So, 8.12.
Christiane Wilhelm

Das Geheimnis der Rauhnächte
Freitag, 20.12. um 19.00 Uhr, Hollerhütt im Otterwald
Rosina Bartenschlager

Wanderungen / Touren

Mittwochsbergtour auf die Namlose Wetterspitz (2.554 m)
Mi. 11.09 – Abfahrt Aldi Süd
Ilse und Elmar Lau

„LASST UNS RAUS“ - Walderlebnisnachmittag für Kinder von 7-12 Jahre
Do. 12.09, 14.30- 18.00 Uhr
Mi. 30.10, 14.00 – 17.30 Uhr, Hollerhütt im Otterwald
Rosina Bartenschlager, Erzieherin und Wildkräuterführerin

Bergtour auf die Winterstaude im Bregenzerwald (1.877 m)
So. 15.09, Abfahrt um 7 Uhr ab Aldi Süd
Karlo Honner

Sonntagswanderung zum Auerberg – Stötten
So, 15.9. Abfahrt um 10 Uhr ab Hallenbad
Thea Loos

Radtour
So. 22.09, 13 Uhr Abfahrt ab Marktplatz
Günter Fürst

Mittwochsbergtour auf den Tegelberg-Brandnerschrofen (1879 m)
Mi. 25.09 – Abfahrt Aldi Süd
Sepp Russ

Herbstkräuterwanderung im Otterwald
Sa. 28.09, um 14.00 Uhr an der Hollerhütt
Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin

Sonntagswanderung von Wertach zur Elleg Höhe
So. 06.10, Abfahrt um 10 Uhr ab Hallenbad
Elisabeth Gysin

Mittwochsbergtour auf die Schneidspitze (2009 m)
Mi. 09.10, Abfahrt Aldi Süd
Ilse und Elmar Lau

Meditative Herbstwanderung
So. 13.10, um 14.00 Uhr ab der Hollerhütt im Otterwald
Rosina Bartenschlager, Allgäuer Wildkräuterführerin

Mittwochsbergtour auf den Thaneller (2341 m)
Mi. 23.10, Abfahrt Aldi Süd
Sepp Russ

Sonntagswanderung vom Biotop Goßmannshofen zum Schachenbad
So, 03.11. Abfahrt um 10 Uhr ab Hallenbad
Werner Ackel

Advents-Sonntagswanderung im Allgäu
So, 01.12. Abfahrt um 10 Uhr ab Aldi Parkplatz Süd
Günther und Gisela Hertle

Fahrt zur Lindauer Hafenweihnacht
Sa, 07.12. Treffpunkt um 9.30 Uhr am Memminger Bahnhof
Ingrid Epple

Wie giftig sind Kreuzkraut(Greiskraut)- bzw. Senecio-Arten wirklich?

Statement von Univ. Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher, Immenstadt, federführendes Mitglied der Pyrrolizidinalkaloid-Sachverständigenkommission am Bundesgesundheitsamt.

Unterschiedlich gewichtete und zum Teil inkompetente Medien-Berichterstattungen wie z.B. : *„Giftpflanze – tragischer Tod eines Landwirtes erstaunt Experten"* oder *„Bauer stirbt an hochgiftiger Pflanze"*, oder *„Hochgiftiges Kreuzkraut war Ursache für den Tod des im Juni verstorbenen Landwirtes"* oder *„Verwechslung des für Mensch und Tier ungiftigen „Butzastengelchens"(Wiesen- Pippau), „Neue Theorie zum Gift- Todesfall"* u.a. sorgten für eine ziemliche Verunsicherung der Bevölkerung, insbesondere bei den Landwirten.

Besondere Besorgnis erregte die inkompetente Empfehlung des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kempten, wonach die Landwirte wegen der angeblich hohen Giftigkeit der Kreuzkräuter beim Herausreißen der Pflanzen Handschuhe anziehen und Kinder keine Blumensträuße pflücken sollten. Diese Empfehlung erfolgte in Unkenntnis der Tatsache, dass die in der Pflanze genuin vorhandenen Alkaloide zunächst untoxisch sind, über die Haut kaum resorbiert und erst in der Leber zu den stark toxischen und kanzerogen wirksamen Pyrrolderivaten umgewandelt werden.

Falsch ist, dass die in den Pflanzen vorhandenen Pyrrolizidinalkaloide (in Folgenden als PA bezeichnet) a priori giftig sind. Die „Giftungsreaktion" erfolgt erst nach dem Verzehr, hauptsächlich (wenn auch nicht ausschließlich) in der Leber. Aus diesem Grund bezeichnet man die PA auch als „Lebergifte".

Falsch ist auch, dass von den rund 260 PA alle gleich „giftig" sind. Toxisch sind ca. 100 PA mit ganz speziellen Strukturmerkmalen, auf die hier nicht näher eingegangen werden soll. Dies macht auch verständlich, warum in den Naturheilverfahren bis 1998 das Fuchskreuzkraut (Senecio nemorensis subsp. fuchsii) als Arzneimittel gegen Schleimhaut- und Nasenbluten sowie bei verstärkter Menstruationsblutung eingesetzt wurde. Auch wenn hierbei keine unerwünschten Nebenwirkungen beobachtet werden konnten, wurde aus prinzipiellen Sicherheitsgründen das entsprechende Präparat „Senecionin ® vom BfArM aus dem Verkehr gezogen.

Unter den im Allgäu vorkommenden 9 Kreuzkraut- Arten (insgesamt existieren in unseren Breiten 46 Senecio- Arten) findet sich auch das Fuchskreuzkraut relativ häufig.

Falsch ist, dass es sich bei dem verstorbenen Landwirt um eine akute PA- Vergiftung durch Kreuzkraut gehandelt hat, trotz des Nachweises der PA-Metaboliten in der Leber. Um welche Metaboliten es sich dabei gehandelt hat (ungesättigte oder gesättigte Necine, die für die Vergiftungsreaktion entscheidend sind), konnte im Pharmazeutischen Institut in Bonn in dem untersuchten Material (17 Gramm Leber des Verstorbenen) nicht nachgewiesen werden. Somit war eine exakte Identifizierung der von dem Landwirt konsumierten Senecio-Art nicht möglich.

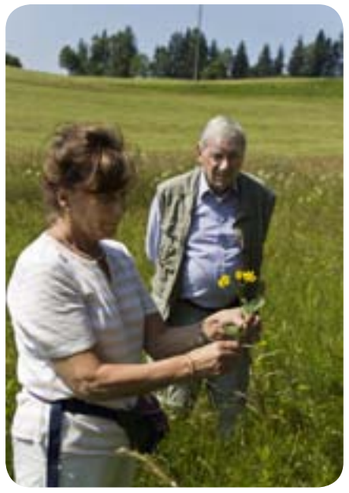
Da eine akute Vergiftung mit einer europäischen Kreuzkraut- Art bislang noch nicht vorgekommen ist, kann man nur einen Vergleich von PA-Vergiftungen bei Pferden, Rindern und Schafen heranziehen. Danach hätte der Bauer ca. 4 – 5 kg Kreuzkrautblätter samt den Blüten verspeisen müssen.

Richtig ist sicherlich, dass die in der Leber des Toten vorgefundenen PA-Metaboliten mit dazu beigetragen haben, dass durch das Verspeisen des Kreuzkrautes (möglicherweise waren es die Blätter des Frühlings-Greiskrautes [Senecio vernalis] mit einem relativ hohen PA-Gehalt) eine idiosynkratische Reaktion mit einem Multiorganversagen ausgelöst worden ist.

Alles spricht dafür, weil in einer Zeitungsberichterstattung zu lesen war, dass der Landwirt an einem Multiorganversagen gestorben ist und nicht an den aus Tierversuchen bekannten typischen PA-Vergiftungsschäden, wie die Schädigung der Leberinnenvenen (Venae hepaticae) die zu der „Lebervenenverschlusskrankheit" führen kann, und letztlich auch ein Leberkrebs entstehen kann.

Die idiosynkratische Reaktion ist eine nichtimmunologische Überempfindlichkeit gegenüber Stoffen, ohne Bezug zur pharmakologischen Toxizität, d.h. die Stoffe müssen nicht in letalen Dosen in der Leber oder im Fettgewebe vorliegen, um Organausfälle zu bewirken. Es ist zu vermuten, dass der Landwirt schon über längere Zeit PA-haltige Lebensmittel, wie z.B. PA-haltigen Honig, Borretschblätter und -blüten, Beinwellblätter als Spinatersatz sowie Huflattichblätter und -blüten oder (damit verwechselte) Pestwurzblätter als Hustentee und weitere PA-haltige Pflanzen eingenommen hat. Schließlich sind PA in ca. 350 Pflanzenarten gefunden worden.

Richtig ist sicherlich auch, dass es bei einer chronischen Einnahme von PA–haltigen Pflanzen zu einer Schädigung der zentralen Läppchenzellen kommen kann, die in der Folge in großer Zahl zugrunde gehen und zu einem partiellen Verschluss der Lebervenen führen können und letzten Endes auch ein Leberkrebs entstehen kann. Aus toxikologischen Tier-Studien weiß man, dass für eine akute PA-Vergiftung ein 100kg schweres Tier ca 60 kg



Jakobskreuzkraut (samt den Blüten) fressen müsste. Mit Ausnahme der Szegeder Pferdevergiftung passiert dies bei Weidetieren in der Regel nicht, weil den Tieren der unangenehm bittere Geschmack missfällt. Jungtiere (Tschumpen) lernen sehr schnell, das Kreuzkraut zu meiden.

Richtig ist die Empfehlung des Amtes für Ernährung, Landwirtschaftlich und Forsten in Kempten, dass vor einer Heu-Mahd oder bei der Vorbereitung eines Silagefutters sämtliche blühenden Kreuzkräuter - egal welcher Art - entweder durch Herausreißen oder durch Abbrennen entfernt werden müssen. Den empfohlenen Einsatz von Herbiziden halte ich auf unseren Bergwiesen für nicht angebracht. Bei einem Anteil von über 1% Kreuzkraut im Heu oder im Silagefutter kann es nach ca. 3 Monaten zu Lebererkrankungen der Tiere kommen, was leider vorgekommen ist.
Nicht außer Acht lassen darf man, dass die PA in die Milch übergehen!

Dringendst anzuraten wäre, dass die Straßenbauämter zur Begrünung der Straßen- und Wegränder künftig auf die Aussaat von Kreuzkraut- Samen verzichten, zumal die Sachverständigen-kommission E beim damaligen Bundesgesundheitsamt bereits im Jahre 1994 auf die schnelle Verbreitung der anspruchslosen Senecio-Arten (auch auf die angrenzenden Bergwiesen) hingewiesen hat.
Ohne Erfolg, wie man sieht!

Kontrovers diskutieren kann man die Forderung der europäischen HMPC-Kommission (Committee for Herbal Medicinal Products) bei der EMA (European Medicinal Agency) in London, die für PA-haltige Pflanzen und Pflanzenzubereitungen eine NULL-Toleranz vorschlägt, weil der exakte Schwellenwert für die Entstehung eines Leberkrebses durch die rund 100 toxischen PA mit einer Doppelbindung in der 1,2-Stellung des Pyrrolizidinringes noch unbekannt ist. Bei allem Verständnis für ein eventuell theoretisch mögliches Krebsrisiko sollte man die jahrhundertelange Erfahrung mit PA-haltigen Pflanzen wie z. B. Borretsch (einem wesentlichen Anteil der berühmten Frankfurter „Grünen Soße"), Huflattichblätter und -blüten als Hustentee oder Beinwellblätter zu Umschlägen nicht außer Acht lassen. Nach Anhörung mehrerer PA-Experten gestattet die Monographie der Kommission E zur äußeren Anwendung in Salben und Pasten 100 Mikrogramm PA pro Tag und 1 Mikrogramm PA zur innerlichen Anwendung, ohne dass dabei bislang unerwünschte Nebenwirkungen entdeckt worden sind. Bei allen Risikoabschätzungen sollte man „das Kind nicht mit dem Bade ausschütten".

Angesichts der Tatsache, dass man den krebsauslösenden Schwellenwert der Pyrrolizidin-Alkaloide erst aus Tierversuchen kennt und nicht weiß ab welchen Mengen an PAs ein Leberkrebs beim Menschen verursacht wird, sollte man PA-haltige Huflattichblätter nicht für einen Kartoffel-Eintopf oder als „Alufolie der Natur" zum Einwickeln von Schafskäse (wird in der Huflattichblätter-Ralle erwärmt) sicherheitshalber verwenden, wenn es dazu keinen zwingenden Anlass gibt. Die ständige oder mehrfache innerliche Einnahme von PA-haltigen Pflanzen als Lebensmittel kann zur Auslösung der oben genannten idiosynkratischen Reaktion führen.

Verschiedene Senecio-Arten im Allgäu:
Das Jakobs-Kreuzkraut (Senecio jacobaea) mit fiederteiligen Blättern.
Das Alpen- Kreuzkraut (Senecio alpinus) mit großen Blättern und glatten Blattstielen.

Literatur:
Schilcher H., Kammerer S. und Wegener T. „Leitfaden Phytotherapie", 4. Auflage 2010, Elsevier- Urban und Fischer Verlag
Monographie der Kommission E, Bundesanzeiger Nr. 138 vom 27.7.1990
Hänsel R. und Sticher O. „Pharmakognosie- Phytopharmazie", 8. Auflage 2007, Springer Verlag
Benedum J., Loew D. und Schilcher H. „Arzneipflanzen in der Traditionellen Medizin", 4. Auflage 2006, Kooperation Phytopharmaka
Fintelmann V. und Weiß R. F. „Lehrbuch der Phytotherapie", 11. Auflage 2006, Hippokrates Verlag
Grube B., Grünwald J., Krug L. und Staiger C. „Phytomedicine" 2007, 14: 2-10, Elsevier Verlag
Sonderausstellung „Allgäuer Kräuter im Wandel der Zeit" an verschiedenen Orten des Allgäus, 2012, 2013
Fischer- Rizzi Susanne „Wilde Küche", Aarau- Verlag Schweiz

Das Salz in der Suppe...

Stefan Klaus

Erst die richtige Menge Salz lässt unsere täglichen Speisen zum wahren Geschmackserlebnis werden. Man mag sich kaum vorstellen, wie ein Wurstbrot, ein Gemüseeintopf oder gar ein Schweinebraten ohne die passende Menge Salz schmecken würde. Dabei ist Salz für unseren Organismus sogar lebenswichtig.

In etwa 200 Gramm, beträgt der Salzgehalt in unserem Körper. Es sorgt dafür, dass unser Wasserhaushalt funktioniert und stellt die Erregbarkeit von Muskeln und Nervenzellen sicher. Das Chlorid in der Verbindung ist bei der Bildung der Magensäure unentbehrlich. Salz regelt darüber hinaus auch Blutkreislauf und Verdauung, reguliert viele Funktionen der inneren Organe und ist wichtig für die Knochen.

Wieviel Salz

Dennoch nehmen wir in der heutigen Zeit eher zu viel von dem Mineral eher zu uns. Die World Health Organisation (WHO) sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen zur Deckung des Tagesbedarfs eines Erwachsenen ca. fünf bis sechs Gramm Salz zu sich zu nehmen, was in etwa einem Teelöffel entspricht. Diese Menge erreichen viele Menschen jedoch bereits beim Frühstück, da die heutige Lebensmittelindustrie zum Großteil in übermäßigem Maße salzt. Sie macht sich hierbei zu Nutze, dass die Aufnahme von Salz das Belonungszentrum im Gehirn stimuliert, was jedoch längerfristig zur Folge hat, dass man immer mehr davon benötigt, um diesen Effekt zu erzielen. Einige Experten sprechen hier schon von einer Art Suchtverhalten, welches den meisten vom Verzehr von Kartoffelchips oder Salzstangen sicher bekannt ist.

Hier sollte man sich angewöhnen, auf der Verpackungsangabe nicht nur auf Fettgehalt und Zusatzstoffe zu achten, sondern auch einen kritischen Blick auf den Salzgehalt des jeweiligen Produktes zu werfen. Ein Zuviel an Salz muss über die Nieren aus dem Körper geschwemmt werden, was bei Menschen wie Sportlern, Bauarbeitern und Älteren, die oftmals nicht genügend trinken zur Schädigung der Nieren führen kann. Bei seiner Ausschleusung aus dem Körper zieht es Wasser und z.B. Kalzium mit sich. Die längerfristig entstehenden Folgen daraus sind unter anderem empfindliche Störungen Wasserhaushalt und Knochenstoffwechsel und Bluthochdruck.

Da immer mehr Menschen bewusster auf ihre Ernährung und ihr allgemeines Konsumverhalten achten, erscheint es als lohnenswert, dieses auch beim Salz zu tun, denn auch hier gibt es Unterschiede. Heute ist es für uns selbstverständlich, dass Salz billig und in nahezu unbegrenzter Menge in jedem Supermarkt zu Verfügung steht. Das war jedoch nicht immer so.

Echte Salzfallen:

jeweils in 100g	enthaltenes Salz
Salzheringe	6,0g
ger. Schinken	5,3g
Lachsschinken	6,1g
Salzstangen	4,5g

...um nur einige Beispiele zu nennen.

Steinsalz

Bereits in der Steinzeit wurde Salz mit einfachen Steinwerkzeugen, aus salzhaltigen Gesteinsschichten herausgebrochen. Diese Stein-, oder Salinensalze sind durch die Austrocknung von Urmeeren entstanden, die im Laufe der Zeit von riesigen Landmassen überlagert wurden. Diese Steinsalze werden bis heute in Bergwerken auf der ganzen Welt abgebaut und stellen momentan mit rund 70 Prozent der weltweiten Salzgewinnung die ertragreichste Quelle dar. Am bekanntesten ist sicher das Himalaya-Steinsalz, welches aber überwiegend in Pakistan abgebaut wird. In Deutschland befinden sich solche Salzbergwerke unter anderem in Lüneburg, Heilbronn, Berchtesgaden und Staßfurt.

Meersalz

Später nutzten die Ägypter, Sumerer und Babylonier Salz zur Konservierung ihrer Lebensmittel. Sie gewannen es durch das Austrocknen eigens angelegter Seen. Heute wird das Meersalz überwiegend in Spanien, Frankreich, Italien, Portugal, Afrika und China gewonnen. Dazu wird Meerwasser mit einem Salzgehalt zwischen 2,7 und 8 Prozent (im toten Meer), in sogenannte Salzgärten geleitet. Das sind flache Becken oder Seen, in denen es der direkt der Sonn und Wind ausgesetzt wird. Durch die Verdunstung des Wassers steigt die Salzkonzentration an und nach einigen Arbeitsgängen beginnt das Meersalz auszukristallisieren. Jetzt wird je nach Herstellungsverfahren maschinell oder durch Salzbauern „abgeschöpft", oder „geerntet".

Seine oft interessante Farbgebung, die von gelb, violett bis rot reichen kann, erhält es durch halophile „salzliebende" Bakterienstämme, die die Salzgärten während des Trockenvorganges besiedeln. Das auf diese Weise entstandene Meersalz verfügt über einen noch relativ hohen Restfeuchtegrad und wird meist vor dem Verkauf weiter gereinigt und durch spezielle Verfahren nachgetrocknet.

Siedesalz

Die Kelten nutzen natürliche Salzwasservorkommen z.B. aus salzhaltigen Quellen zur Gewinnung von Siedesalz. Hierbei wurde die Sole in Wannen und Tonkrügen aufgefangen, auf Feuerstellen erhitzt und eingekocht, bis das darin enthaltene Salz übrigblieb, so z.B. in Bad Nauheim oder Schwäbisch Hall.

Im Mittelalter stellte das Sieden von Sole den größten und ertragreichsten Teil der Salzproduktion dar. Allerdings war man hier nicht mehr auf natürliche Salzquellen angewiesen. Man war nun vielmehr in der Lage, Wasser durch salzreiche Gesteinsschichten zu leiten, und mittels einfacher Pumpsysteme wieder an die Oberfläche zu befördern. Man erhitzte die so entstandene Sole jetzt in speziellen „Siedepfannen", um die Produktion schneller und effektiver zu machen. Die wichtigsten Stätten der deutschen Salzproduktion sind Halle (an der Saale), Bad Reichenhall und Lüneburg.

Himalaya-Steinsalz

Bei diesem sehr beliebten Steinsalz, handelt es sich um ein meist rosafarbenes, naturbelassenes Salz, das in Pakistan in riesigen Salzminen abgebaut wird. Seine Färbung verdankt es seinem hohen Eisengehalt. Im Handel wird es vom sehr feinem Salz, bis hin zum großen Kristallbrocken angeboten. Sein feiner, milder Geschmack macht es zum wahren Alleskönner in der alltäglichen Küche.

Alaea Sea Salt

Dieses rote Meersalz stammt aus Hawaii, wo es noch heute nach alten, traditionellen Methoden gewonnen und mit Eisenoxid angereichert wird. Es besticht mit seiner auffälligen roten Farbe und seinem hohen Mineralstoffgehalt. Verwendet wird es in der Küche überwiegend für Fisch- und Grillgerichte, sowie zur Zubereitung von Gemüse.

Sel fin

Bei diesem „feinem Salz", handelt es sich um ein durch Verdunstung gewonnenes, fein gemahlenes und gereinigtes Meersalz. Auch Sel fin wird wie industrielles Tafelsalz oft mit Zusatzstoffen wie Jod und Fluor angereichert und findet überwiegend Verwendung beim Kochen.

Sel gros

Das grobe Meersalz wird wie das „Sel fin" aus der Verdunstung von Meerwasser gewonnen, jedoch wird auf die übermäßige Reinigung und das Mahlen verzichtet. Es wird als „Reines Meersalz" ohne weitere Zusätze im Handel angeboten und wird z.B. zum Bestreuen von Laugengebäck und zum Erzeugen von Salzkrusten bei verschiedenen Fleischgerichten verwendet.

Wirtschaft und Handel

Trotz dieser großen Produktionsstätten blieb das „weiße Gold" ein sehr wertvolles Gut. Städte, die Salz herstellen konnten wurden reich und tragen bis heute noch Namesteile, wie „sal" und „hal", die auf Salz hindeuten. Auch wurden Soldaten, und Beamte zum Teil in Form von Salz entlohnt, was auch schon zu Zeiten der Römer als gängige Praxis galt. Daher stammen auch Begriffe wie Sold oder Salär für eine Bezahlung. Nachdem auch der Handel mit dem weißen Gold florierte und viele Kaufleute auf den „Salzstraßen" zu Reichtum, Ruhm und Einfluss gewannen, wurde der Salzhandel hoch besteuert und spezielle Zölle entrichtet, was seinen Wert soweit in die Höhe trieb, dass es sogar zu kriegerischen Auseinandersetzungen kam. Man beachte auch die Bezeichnungen *Sol*dat und *Söl*dner.

Erst mit der wachsenden Industrialisierung verlor das Salz zunehmend an Wert und wurde mehr und mehr zu dem billigen Alltagsprodukt, als das wir es heute größtenteils wahrnehmen.

Salzkristallblock mit schön erkennbaren Kristallkuben
„Himalaya"-Salz mit klassischer Färbung. Die Farbe verrät deutlich die vorhandenen Spurenelemente neben NaCl.
„Halit"-Steinsalz aus unseren Bergwerken. Ihm fehlt die typische Färbung, enthält dennoch 84 Elemente in natürlicher Ausgewogenheit.
Gemahlenes Ursalz. Die Geschmacksprobe verrät die hohe Wertigkeit für unseren Organismus.
Reines NaCl aus dem Supermarkt brennt (bei noch vorhandenen Zungenrezeptoren) auf der Zunge.

Lebensmittel-Chemie

Das heutige als Tafel- oder Speisesalz bekannte Produkt besteht ausschließlich aus Natrium und Chlorid. Das wird erreicht, indem man es nacheinander verschiedenen chemische Reinigungsvorgängen unterzieht. Zusätzlich werden Natriumiodat oder Kaliumiodat zur Vorbeugung gegen Hyperthyreose, Natriumfluorid oder Kaliumfluorid zur Kariesprophylaxe und Kalziumcarbonat (Kalk), Magnesiumcarbonat, Aluminiumoxid, Silikate oder Kaliumhexacyanidoferrat als Rieselhilfe zugegeben.

Durch die Reinigung werden aus den ursprünglich 84 im Ursalz enthaltenen Elementen 82 entfernt. Die moderne Medizin vertritt die Ansicht, dass diese auf Grund ihrer recht geringen Konzentration sowieso keine Rolle spielen. Es ist jedoch eigenartig, dass man all diese „unwichtigen" Minerale und Spurenelemente gegen teueres Geld dennoch in den Apotheken und Drogerien erwerben kann. Nun stellt sich aber für viele Menschen die Frage, ob es nicht einfacher, gesünder und letzten Endes für die Industrie sogar billiger wäre, diese Stoffe einfach im Salz zu belassen. In mehreren, tausenden von Jahren ging auch kein Schaden von ihnen aus und möglicherweise konnte ihre Bedeutung bisher nur noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden. Außerdem sind einige Bürger eventuell gar nicht an einer Karies- oder Hyperthyreoseprophylaxe interessiert.
Wir können in jedem Fall gespannt sein, was als nächstes in das einst so kostbare Speisesalz beigefügt wird. Wie reagiert der Markt wohl auf ein Salz mit Anästhetikum zur Schmerzprophylaxe oder anabole Steroide zur Propylaxe gegen Wachstumsstörungen bei Kindern? Wir können nur

Smoked Salt

In Skandinavien gewann man früher Salz, indem man Meerwasser fein zerstäubt auf brennendes, oder glühendes Holz aufbrachte wo es verdunstet und das enthaltene Salz zurückbleibt. Das auf diese Weise entstandene Salz, bekommt so eine leicht rauchige Geschmacksnote und eignet sich hervorragend für Grillgerichte. In geringeren Mengen wird es noch heute auf diese Weise gewonnen und im Handel als „Smoked Salt“ angeboten.

Hawaiian Black Salt

Wie sein Name bereits verlauten lässt, wird auch dieses schwarz glänzende Meersalz auf Hawaii gewonnen. Seine dunkle Farbe verdankt es der Beimengung reiner Aktivkohle. Es ist besonders reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und verleiht vielen Speisen eine besondere optische Note. Wegen seinem besonders milden Geschmack, passte es am besten zu Nudel- und Fischgerichten.

Kräutersalze / Spiced Salt

Unter dieser Bezeichnung werden die verschiedenen Mischungen von Gewürzsalzen zusammengefasst. Durch die konservierende Wirkung des Salzes, bleibt der Geschmack der Kräuter lange erhalten. Zu den bekanntesten Vertretern dieser Sorte gehören sicherlich Kräutersalze wie Knoblauchsalz, Selleriesalz und Salz mit Meeresalgen oder Kräutern der Provence. Auch Salze mit Zitronenaroma und sogar bunten Blütenmischungen sind erhältlich. Das Repertoire scheint unerschöpflich.

Fleur de Sel/ Flor de Sel

Die „Salzblume“ entsteht nur bei bestimmten Witterungsbedingungen an der Oberfläche von Meersalzsalinen und wird meist noch von Hand abgeschöpft. Hergestellt wird es überwiegend in Frankreich, Spanien und Portugal. Diese Art des Salzes verfügt über eine relativ hohe Restfeuchte und einen hohen Anteil an Magnesium und Kalziumsulfat. Aufgrund seiner besonders feinen Textur wird es überwiegend für Salate, Rohkost, zum Finish erlesener Speisen und als knuspriger Salzrand an Cocktailgläsern verwendet. Als ganz besonders edel gilt die sogenannte „Salzblüte“ auch „First Flush“ genannt, hier wird ausschließlich die erste Abschöpfung zur Weiterverarbeitung verwendet.

hoffen, dass wir es nie erfahren müssen. Noch jedenfalls haben wir die Wahl.

Salz in der Naturheilkunde

Nicht nur in der Küche, sondern auch in der Heilkunde nutzt man die besonderen Fähigkeiten des weißen Goldes seit jeher. Hierbei kommen überwiegend verschieden konzentrierte Salzlösungen (Solen) zum Einsatz, welche je nach Bedarf selbst hergestellt werden können. Einige der folgenden Anwendungsbeispiele gerieten mit den Jahren immer mehr in Vergessenheit, da der sogenannte „Griff zur Pille“ auf den ersten Blick oft einfacher und bequemer erscheint. Dennoch haben sie sich früher als Hausmittel bewährt und finden noch heute erfolgreich Anwendung als alternative, oder Therapiebegleitende Behandlungsmethoden. Sie sollten jedoch nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern möglichst nur nach Absprache angewendet werden.

Salzumschläge bei Kopfschmerzen

Zwei Baumwolltücher werden in eine leicht gekühlte fünfprozentige Salzlösung (5g Salz auf 100 ml Wasser) getaucht und jeweils auf Stirn und Nacken aufgelegt. Die Umschläge sollten alle fünf Minuten erneuert werden. Das Ziel hierbei ist es, den im Kopf entstandenen Druck zu dämpfen, und somit den Schmerzzustand spürbar zu verbessern.

Salzbäder zur Linderung von Neurodermitis, Psoriasis und Rheuma

Mit guten Erfolgen werden Solebäder zur Linderung von Leiden wie Neurodermitis, Psoriasis und Rheuma eingesetzt. Bekannt hierfür sind die Badekuren im toten Meer, aber auch Zuhause hat man die Möglichkeit durch Salzbäder entgegenzuwirken. Empfohlen wird hier zweimal pro Woche ein Solebad mit unbehandeltem Meersalz. Der Salzgehalt sollte jedoch bei mindestens zwei Prozent liegen um zufriedenstellende Resultate zu erzielen. Das entspricht zwei Kilogramm Salz auf 100 Liter Wasser. Je nach Bedarf und Wirkung, kann die Konzentration auf bis zu fünf Prozent nach oben angepasst werden. Nach einer zwanzigminütigen Badezeit bei einer Temperatur von etwa 37°C, sollte man sich mit einem weichen Handtuch trockentupfen und sich eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten gönnen.

Leberwickel bei Schmerzen und zur Unterstützung der Entgiftungsfunktion

Es wird zunächst eine heiße, zehnprozentige (10 g Salz auf 100 ml Wasser) Meer- oder Steinsalzsole hergestellt. Anschließend taucht man ein Baumwolltuch hinein, wringt dieses aus und legt es gefaltet auf die Leber und Galle auf. Abschließend wickelt man ein trockenes Tuch darüber. Sollte der Wickel während der 30 minütigen Behandlungsdauer zu schnell abkühlen, kann hier zusätzlich mit einer Wärmflasche unterstützt werden. Zur Unterstützung der Entgiftungsfunktion sollte die Anwendung zweimal pro Woche durchgeführt werden.

Salzwickel bei Magen- und Darmbeschwerden

Ein Baumwolltuch wird in eine warme, 3 prozentige Sole (3 g Salz auf 100 ml Wasser) getaucht und leicht ausgewrungen. Nun wird es auf den Bauch gelegt, mit einem trockenen Handtuch umwickelt und ca. 30 Minuten geruht werden. Bei Bedarf kann mit einer Wärmflasche unterstützt werden.

Salzspülungen bei Mittelohrentzündung

Um das Abschwellen der Schleimhäute im Nasen- und Mundrachenraum voranzutreiben, spült man zwei- bis fünfmal pro Tag die Nase mit einer einprozentigen Salzlösung (1 g Salz auf 100 ml Wasser) für die Heilung der Ohren. Zwei- bis fünfmal täglich die Nase spülen. Passende Geräte (Nasenduschen) sind im Handel günstig zu erwerben.

Man kann jedoch auch die Solelösung in ein flaches Gefäß füllen, ein nasenloch zuhalten, mit dem anderen etwas Sole hochziehen und ins Waschbecken ablaufen lassen. Anschließend wechselt man die Seite.

Buchrezension

In dieser Rubrik möchten wir Ihnen Bücher vorstellen die den Horizont erweitern, neues Licht auf altbekannte Themen werfen und zu Umdenkprozessen führen können. Manches sind Neuerscheinungen, viele schon etwas älter, aber noch problemlos im Buchhandel oder gebraucht erhältlich.

Thorsten van Bokhoven, Heilpraktiker, beschreibt

Burgersteins Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung

Das Standardwerk in deutscher Sprache zu Ernährung, Nähr- und Vitalstoffen und orthomolekularer Medizin. Seit letztem Jahr in einer erweiterten Ausgabe mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die Orthomolekulare Medizin verwendet Substanzen, die normalerweise im Körper schon vorhanden sind, um damit zu heilen: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren und Enzyme.

Viele der ständig zunehmenden chronischen Krankheiten unserer Zeit sind zumindest teilweise Mangelerkrankungen. Mangelernährung mitten im (Kalorien-)Überfluss..

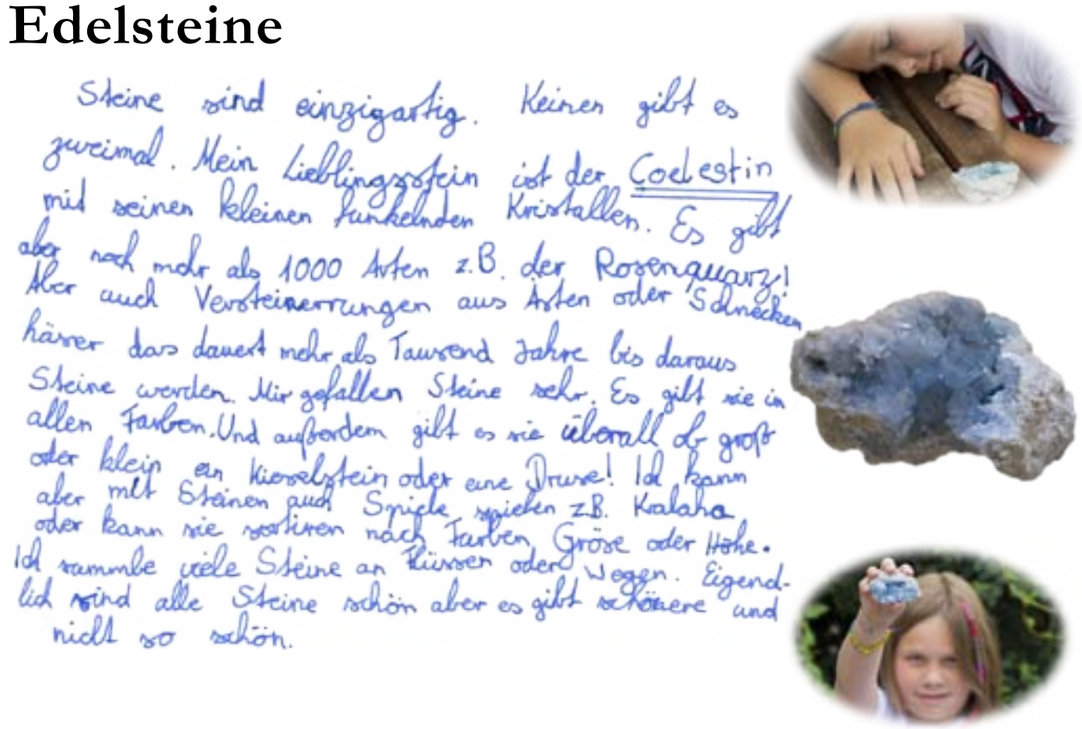
In diesem Klassiker werden sämtliche Nährstoffe ausführlich vorgestellt, ihr Vorkommen, ihre Dosierung und ihre Wirkungen und Wechselwirkungen beschrieben. Hier lernen Sie die Bausteine einer vollwertigen Ernährung kennen und erfahren das Wichtigste über Nahrungsmittelzusätze.

Verschiedene Lebensalter und Lebenssituationen haben, genau so wie jedes gesundheitliche Problem, ein unterschiedliches Bedürfnis an Nährstoffen.

Welche Stoffe in welcher Dosierung bei Sport, Stress, Schwangerschaft, Stillzeit, Alter sowie bei akuten und chronischen Krankheiten hilfreich sein können, wird in diesem Buch umfassend dargestellt.

Hugo Schurgast, Michael B. Zimmermann, Uli P. Burgerstein: „Burgersteins Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung“, 649 Seiten, ISBN 978-3-8304-6071-8. Stuttgart: Trias Verlag in MVS Medizinverlage, 12., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2012. € 39.99

Mit Kinderaugen durch die Welt: Edelsteine



Steine sind einzigartig. Keinen gibt es zweimal. Mein Lieblingsstein ist der Coelestin mit seinen kleinen funkelnden Kristallen. Es gibt aber noch mehr als 1000 Arten z.B. der Rosenquarz! Aber auch Versteinerrungen aus Asten oder Schnecken häser das dauert mehr als Tausend Jahre bis daraus Steine werden. Mir gefallen Steine sehr. Es gibt sie in allen Farben. Und außerdem gibt es sie überall ob groß oder klein ein Kieselstein oder eine Druse! Ich kann aber mit Steinen auch Spiele spieln z.B. Kalaha oder kann sie sortiren nach Farben Gröse oder Höhe. Ich sammle viele Steine an Flüssen oder Wegen. Eigendlich sind alle Steine schön aber es gibt schönere und nicht so schön.

Leonie, 9 Jahre, mit ihrem Lieblingsstein dem Coelestin

Qigong und Psychosomatik

Wolfgang Schmid, Qigonglehrer, Ergotherapeut und Burnoutexperte

Die fernöstliche Kunst Qigong, vorwiegend bekannt durch anmutige langsame Bewegungsformen, sowie verschiedenste meditative Konzepte, ist mittlerweile fester Bestandteil in vielen rehabillitativen Einrichtungen.

Qigong bietet weit mehr als nur langsam ausgeführte Bewegungen. Generell gibt es die bekannte Aufteilung in zwei Hauptäste:
Das Qigong in Bewegung und der tiefer gehend meditative Aspekt: Das stille Qigong
Zusätzlich - meist integriert in eine Qigongunterrichtseinheit, gibt es verschiedene Qigong-Selbstmassagetechniken. Diese einfachen Massageformen sind schnell erlernbar und daher als Miniübungen ideal für die kleine Pause im oft stressigen Alltag. Viele Akupressurpunkte werden in Form einer Qigongmassage aktiviert, wie auch das Meridiansystem selbst.
Es gibt hunderte verschiedene Übungsformen in Bewegung sowie im Bereich der stillen Meditationsformen.

Einige Vorteile der fernöstlichen Entspannungstechnik:

- keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig
- es genügt ein kleiner Platz zum üben
- Vielfalt an Übungen
- Vielfältige positive gesundheitliche Aspekte
- Schnell zu erlernen
- Individuelles Konzept für jeden

Als langjähriger Praktiker und Qigonglehrer im klinischen Bereich, möchte ich in diesem Artikel die spezifische Qigonganwendung in der Psychosomatik beleuchten und einige Möglichkeiten wie Erfahrungen, mit dem Leser teilen.

In der jetzigen modernen Welt wird der Alltag schnell zu einem Gezerre mit verschiedensten Ansprüchen von Außen oder auch durch uns selbst. Druck, Hetze und leider damit verbundene Stress-Symptomatiken stellen sich ein.

Früher noch eher belächelt, sind Konzepte wie Qigong, Yoga und Meditation mittlerweile anerkannte effektive Konzeptionen, für ein notwendiges Entspannungsprogramm. Auch die moderne Hirnforschung und lösungsorientierte Therapieformen propagieren immer mehr die Wichtigkeit von Gelassenheit und den daraus entstehenden autonomen Selbstheilungsprozessen.

Im Rahmen von psychosomatischen Beschwerdebildern wird schnell deutlich, dass der Betroffene meist ein sehr engagierter, hilfsbereiter Mensch ist, oftmals mit hohen Idealen und nicht selten kombiniert mit einer Dosis Perfektionismus.
Ressourcen-orientiert betrachtet keinesfalls negative Aspekte – im Gegenteil:

Jede dieser persönlichen Seiten haben Kompetenzen sowie dienliche Kräfte. Nur leider im Übermaß gelebt entwickelt sich nicht selten eine Schnellstraße in erlebten Stress oder weiterführend in erste Burnoutphasen.
Qigong und andere Formen bieten hier viele Möglichkeiten der Selbsregulierung. Um vorzubeugen oder auch als rehabillitative Maßnahme.

Da die meisten Reaktionen auf Druck, Hetze und Ärger auf unbewusster Ebene (Mittelhirn/Stammhirnprozesse) sehr schnell ablaufen, fühlt sich der Mensch oft der jeweiligen Situation ausgeliefert. Er sieht sich als Opfer im immer schneller drehenden Hamsterrad und oftmals scheinen viele Lösungsversuche nicht zu klappen.

Spannungen bilden sich im Muskelsystem, vorwiegend die Schulter/Nackenmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur reagiert mit erhöhtem Tonus. Dauert die Stressbelastung an, stellen sich schmerzhafte Verspannungen ein. Die ganze Körperstruktur reagiert einfach auf die tief verankerte Reaktion von Flucht/Angriff oder Totstellreflex! Hier kann schon das bewegte Qigong – insbesondere öffnende Formen - Erleicherung bringen.

Gerade durch erlebte Angst und stetige Nervosität reagiert auch die Brustmuskulatur mit einer enger werdenden Haltung – der Atem wird flacher und wir regenerieren uns dadurch langsamer von dem erlebten Stress.
Es stellt sich aber immer die Frage: Ist es überhaupt angebracht gleich mit bewegten Qigongformen zu beginnen?

Hat der Betroffene eher das Gefühl sehr „leer“ zu sein, quasi die Akkus müssen wieder gefüllt werden, kann es hilfreich sein mit stillen sitzenden Qigongmeditationen zu beginnen.

Ein erfahrener Therapeut der chinesischen Medizin gab mir die passenden Sätze dazu:

„Erstmal das Qi nähren im Körper und später mit bewegten Formen in Fluss bringen.“

Ich sehe dieses Bild des totalen Erschöpftseins immer wieder im klinischen Bereich und beginne daher oft mit sitzenden einfachen „nährenden“ Meditationen aus dem Qigong. Da wir gerade im erlebten Leidensdruck als Therapeut oder als Patient dazu neigen zu viel zu „machen“ oder anzubieten, ist ein ruhiger Blick quasi aus einer Metaebene heraus sehr wichtig: „Was hilft jetzt, was ist angebracht und was ist zu viel für den Menschen im Moment?“

Mit ruhigen stillen Formen, eventuell sogar erst mal liegend, liegt man im Zweifelsfall immer richtig. Zumindest im Gruppenunterricht. Natürlich allgemein gesagt, da wir ressourcen-orientiert nach den Bedürfnissen des Menschen gehen, vor allem im Einzelunterricht.

Qigong bietet die Möglichkeit sein Körperschema – sein inneres Körperbild wieder zu festigen und so behutsamer mit sich umzugehen. Bedürfnisse des Organismus und sich meldende Warnsignale werden schneller wahrgenommen.

Wir können selbsthypnotische Prozesse mit Qigong verbinden – ein Beispiel aus meiner therapeutischen Arbeit in der Psychosomatik Klinik:

Am Ende einer Qigongstunde stellen sich die Teilnehmer gegenüberstehend in zwei Reihen. Diese zwei Reihen stellen unsere alltäglichen Stressoren da: Nervige Kollegen, unerledigte Aufgaben, der druck-machende Chef, das Büro usw... Jeweils ein Teilnehmer geht jetzt durch diese zwei Reihen durch – quasi mitten durch den Stress. Wir die die Reihen bilden, verstärken noch das Ganze durch Geräusche und Worte (Pfeifen, blöde Kommentare usw...). Kaum einer der sich nicht gleich sehr realistisch in einer Stress-Situation wiederfindet!

Jetzt wiederholen wir das ganze und jeder der jetzt an der Reihe ist, nimmt sich kurz Zeit und geht mental in den Qigongzustand, den wir während des Klinikaufenthaltes festigen (die Mitte spüren, stabiler Stand, tiefer Atem usw...). Geht der Patient jetzt durch die druckerzeugende Situation, spürt er meist einen deutlichen Unterschied: Die Stressoren haben nicht mehr die gleiche absorbierende negative Kraft wie vorher. Gehirnphysiologisch ist dies gut erklärbar – die fokussierte Aufmerksamkeit auf gelernte angenehme Prozesse (Qigongzustand), unterbricht das an sonst schnell ablaufende Stressmuster. Die unangenehme Situation kann nicht mehr in ihrer ganzen Kraft auf uns wirken.

Warum ich solche Interventionen für nötig halte ist der einfache Umstand, dass der Mensch nach dem Klinikaufenthalt sehr schnell in alltagsbezogene Routinen verfällt. Dies bedeutet oftmals ein schnelles Aktivieren der gelernten Stressreaktionen. Der angenehme Qigongunterricht, die Atmosphäre der Gruppe, der ruhigen sicheren Umgebung ist in die Ferne gerückt.

Es scheint als hätten wir kaum mehr Bezug zum positiv Erlebten, wie auch Gelernten. Daher ist es wichtig immer wieder Teilaspekte des Qigong in den Alltag zu transferieren: Der lockere Stand in der Schlange bei der Kasse, die Mitte spüren in schwierigen Gesprächen usw...

Natürlich ist es schön und auch sehr wirksam täglich Zeit zu haben für eine Qigongstunde der andere Entspannungstechniken. Doch Hand aufs Herz, wie oft finden wir nicht die Zeit oder auch Lust dazu?

Die Sichtweise positive Muster aus dem Qigong in den Alltag zu integrieren ist einer der kraftvollsten Methoden um selbstregulierend mehr an Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt:

Den eigenen Rhythmus finden – das Wort „Übung“ vergessen! Oftmals wird der Teilnehmer in Qigongkursen fast schon zur Langsamkeit gezwungen, animiert er solle da und dort ein- und ausatmen und am besten bewegen sich alle gleich...

Als Lehrer machte ich zu Beginn meiner Tätigkeit den gleichen (aus meiner Sicht) Fehler. Ich erfahre fast täglich wie wohl sich die Teilnehmer fühlen, bei einer spielerischen sehr freien Art des Übens. Ich weise speziell bei Stress- Patienten darauf hin, ihre eigene Geschwindigkeit auszuprobieren. Eine ganz individuelle Herangehensweise spielerisch zu erkunden - „auszuprobieren“ statt zu üben.

Wir erleben vor allem im Berufsalltag genügend Rhythmen, die nicht zu uns passen, die Druck verursachen und Ängste erzeugen. Dann noch im Qigong perfektionistisch und fast erzwungen sich zu bewegen und zu atmen?

Freies Qigong bedeutet individuelles Experimentieren: „Was tut mir heute gut, welche Geschwindigkeit, welches Bewegungsausmaß und will ich stehen oder lieber heute sitzend üben...“
Hier fällt mir abschließend ein alter Qigongspruch ein:
„Das Einfachste ist oft das Beste“

Wolfgang Schmid betreibt ebenso eine Infoplattform zum Thema Gelassenheit:
www.megachill-burnout.de
Einen Blog zum Thema Mobbing:
www.mobbing-info.com

Qigong am Energieplatz in Oberstdorf „Hotel Waldesruh“

Naturheilverein Bodensee e.V.

Aktionstag Naturheilkunde/ Komplementärmedizin im Graf-Zeppelin-Haus in Friedrichshafen am Samstag den 28.9.2013.

Weg von abendlichen Vorträgen im Monatsrythmus, hin zu zwei Aktionstagen im Jahr, an denen verschiedene Referenten aus unterschiedlichen Bereichen ihr geballtes Wissen weitergeben. Diesen Weg einzuschlagen hat sich gelohnt, wie die Besucherresonanz und die positiven Rückmeldungen gezeigt haben.

Diesen September gehen wir noch einen Schritt weiter. Es wird *wie auf einer Messe* einen Bereich mit Info- und Verkaufsständen geben, wo sich die Besucher weitergehend informieren sowie Kräuter, Naturkosmetik und nützliche Kleinigkeiten erwerben können.

In der Mitte und am Ende des Aktionstages wird es eine hawaiianische Hula-Tanzvorführung von Kerstin Mokihana Schramm geben. Der Hula ist sowohl getanzte Geschichte als auch Tanz als Meditation. Frau Schramm hat diese Kunst auf Hawaii gelernt und sie tanzen zu sehen ist ästhetischer Genuss und spirituelles Erlebnis gleichermaßen.

Auch dieses Mal haben wir wieder hochkarätige Referenten aus verschiedenen Bereichen: Den Anfang machen Ulrike Frommknecht und Petra Neumann mit Matrix-2-Point, einer momentan im Trend liegenden Methode auf einfachem Wege alte Muster aufzulösen. Danach spricht Heilpraktiker und Psychotherapeut Thorsten van Bokhoven über Ängste, Phobien und stressbedingte Krankheiten und welche Behandlungsmöglichkeiten und Hilfen zur Selbsthilfe es gibt. Anschliessend berichtet Hildegard-Expertin Jutta Martin darüber, wie uns das Wissen und die Erkenntnisse Hildegard von Bingens in der heutigen Zeit bereichern können. Über Eigenverantwortung, Homöopathie und Zukunftsaussichten referiert HP Hans Christian Hinne, der Vorsitzende des Naturheilvereins Bodensee. Im nächsten Vortrag zeigt der inzwischen vielen als Autor bekannte Roland S. Herzhauser Einsatzmöglichkeiten, Wirkungen und Grenzen der therapeutischen Hypnose auf. Astrologin Dina Unfried spricht danach über Liebe und Paarbeziehungen, untersucht Beziehungsfantasien und Beziehungsmuster. Zum Abschluss referiert Heinz Burkhardt über zwei der ältesten Heilmittel überhaupt; die Informationsüberträger bzw Informationsspeicher Licht und Wasser.

Und das Alles zum Eintrittspreis von € 7,-! Einlass ab 9.30, Beginn 10.00, Ende ca. 19.00

Wir freuen uns auf Sie!

Regionalleitung Friedrichshafen
Thorsten van Bokhoven
Heilpraktiker,
Hypnosetherapie
0177 / 5521947

Unsere Leistungen
Ein Plus für Ihre Gesundheit

- Sie erhalten SALVE als Vereinszeitschrift
- Vorträge, Seminare und Workshops zu vielen gesundheitlichen Themen
- Treffpunkt Gesundheitsstammtisch. Fragen und Antworten zu relevanten Themen und Austausch unter Gleichgesinnten
- Gewinnen Sie kompetente Partner für Ihre Gesundheit
- Werden Sie Teil einer gemeinnützig anerkannten Organisation
- Bekleiden Sie ein Ehrenamt und wirken gemeinschaftlich an gesundheits- und sozialpolitischen Entwicklungen mit

Wir freuen uns, Sie als Mitglied begrüßen zu dürfen.

Naturheilverein Bodensee e.V.

Naturheilverein Bodensee e.V.

- Tag der Sinne - Ayurvedisches Frühstück, Kräuternachmittag mit Buffet und Vorträge in Lindau

Samstag, 16.11.2013

Rundum wohlfühlen

Das ist das Thema des neuen NHV-Projekts in Lindau! Im Restaurant Wilhelm's Höhe ist ein ganzer Tag der Naturheilkunde und Ihres Wohlergehens gewidmet. An diesem Tag der Sinne kann jeder teilnehmen, ob Mitglied im Verein, oder auch nicht.

Die Idee fand Unterstützung durch die **Peter-Dornier-Stiftung**. Dank einer großzügigen Spende wird das ayurvedische Frühstück **kostenfrei** den Tag eröffnen. Das Frühstück soll bereits für ein Kennenlernen sorgen und bei gutem Gelingen weitere Termine vorbereiten, die als „Therapeuten-Frühstück" zukünftig für Gesprächsstoff und Austausch dienen.

Ayurvedisches Frühstück 10-13 Uhr

Unser heutiges Frühstück mit Müsli, Brot, Brötchen, Wurst, Käse, Marmelade und eventuell einem Ei ist viel zu schwer. Es lähmt in jedem Fall die Kraft des Agni, unter Umständen wird es sogar gelöscht und alle Kapha-Eigenschaften erhöhen sich. Dadurch fühlen wir uns müde, schwer und träge und können den Tag nicht voller Kraft und Enthusiasmus beginnen. Stellen Sie sich ein schwach glimmendes Feuer vor, auf das Sie einen dicken Holzscheit legen. Das Feuer wird lange Zeit nur schwelen und hat große Mühe, wieder in Gang zu kommen.

Das reichhaltige Buffet im ayurvedischen Sinne verwöhnt dagegen auch den westlichen Gaumen. Lassen Sie sich in die gesunde Welt Indiens entführen und holen Sie sich Anregungen für Ihren Alltag. Resultat: mehr Vitalität, Lebensfreude, ein angeregter Energiefluß, Sie fühlen sich leichter und starten gesünder in den Tag.

Vortrag 12-13 Uhr

Noch während das Frühstück ausklingt dürfen Sie einem Vortrag lauschen, der die Hintergründe gesunden Lebens beleuchtet. Unterschiede der Eßkulturen werden verdeutlicht. Lernen Sie was praktikabel ist, was man produzieren kann und was es mit Ihnen macht.

Kräuternachmittag mit Frau Sponsel 14-16 Uhr

Unter dem Motto „heimische Wild- und Heilkräuter im Salz" beginnt nach einer Pause das Nachmittagsprogramm. Gegen einen kleinen Beitrag führt Sie Frau Sponsel in die Welt der Kräuter. Die sogenannten Kräuternachmittage sind in der „Wilhelm's Höhe" bereits zu großer Beliebtheit gelangt und runden den Tag im Sinne des Naturheilvereins ab. Für das leibliche Wohl über den Nachmittag hinweg ist gesorgt.

Vortrag 17-18 Uhr

Ein weiterer Vortrag zur Naturheilkunde sowie zu Hildegard von Bingen erwartet Sie am Abend vor dem Kräuterbuffet.

Kräuterbuffet ab 18 Uhr

Freuen Sie sich schon auf ein famoses Kräuterbuffet am Abend.

Wilhelm's Höhe
Schaible Michaela, Reutenerstrasse 73, 88142 Wasserburg
Tel. 08382 / 50 43 231 www.wilhelmshoehe-bodensee.de

Pflanzenprofil: Schwarzer Holunder
(Sambucus nigra)

Angelika Hinne

Volksnamen

Ellhorn, Flieder, Elderbaum, Schwarzholder, Holler, Alhorn, Elder, Eller, Hölder, Holder, Kelkenbusch

„Vor Hollerstaud'n und Kronewitt (Wacholder) ruck i mein huat und woag mi bis zur Mitt."
Volksmund

So ehrfurchtsvoll behandelten unsere Vorfahren den Holunder.
Früher pflanzte man den Holunder zum Schutz gegen böse Geister und gegen den Blitzeinschlag um sein Haus. Es wäre unseren Vorfahren deshalb nie in den Sinn gekommen einen Hollerbusch zu fällen. Denn es wohnt ja eine gute, den Menschen wohlgesonnene Göttin in ihm, die holde Frau uns allen bekannt als „Frau Holle".

Zeiten und Mythen

In germanischen Zeiten war Frau Ellhorn (Holler) eine beschirmende Sippengöttin. Ihr wurden Brot, Käse und Milch geopfert. Die Frauen gingen mit ihren Neugeborenen zur Göttin im Holunder, um ihr die neuen Sippenmitglieder vorzustellen. Die Leben spendende Seite der Göttin half Gebärenden, schützte Kinder und heilte Kranke. Frau Holle, die Göttin, die in der Unterwelt wohnt und von dort aus den Schnee aus den Wolken auf die Erde schüttelt, vereint Ober- und Unterwelt. Sie war Erd- und Himmelsgöttin zugleich. Unten ist oben und oben ist unten.

Die heilige Jungfrau Maria soll an Holunderzweigen die Windeln Jesu getrocknet haben und sie soll sich bei einem Gewitter unter einen Holunder geflüchtet haben, weshalb seit an Blitze nie in einen Holunderbaum einschlagen.

Botanik

Der Hollerbusch, wie man ihn auch nennt, ist ein so genannter Strahlensucher - man weiß heute, dass er besonders gerne auf Wasseradern wächst.

Er ist in ganz Europa, Asien und Nordafrika anzutreffen und findet fast überall eine Überlebensnische: hinterm Haus, in den entlegenen, feuchtschattigen Winkeln des Gartens sowie an Bachufern, in Schluchtwäldern und kleinen Feldgehölzen. Da er auch größere Stickstoffmengen toleriert, gedeiht er gut in der Nähe von Mist- und Komposthaufen. Sogar die Flüssiggülle, die auf die Felder und Raine gesprüht wird, erträgt der Holunder mit Fassung und wächst unverdrossen weiter. Allerdings von Sträuchern an solchen Standorten sollte man weder Blüten noch Beeren ernten.

Der Holunderstrauch kann eine Größe von bis zu 7 Metern erreichen und ca. 20 Jahre alt werden. Seine Blätter haben eine elliptische Form mit gesägten Rändern. Die Blätter stehen in Gruppen von bis zu 7 Blättern am Stängel. Ihr Duft ist schwer zu beschreiben, am besten man riecht selbst einmal daran. Wer den Duft aber einmal in der Nase gehabt hat, wird ihn nie mehr vergessen. Die weißen Blüten stehen in Dolden und bestehen aus zahllosen einzelnen kleinen Blütchen, die wunderbar süßlich duften. Die Rinde junger Büsche ist grün und hat kleine graue Pünktchen. Ältere Rinde ist braun und wie Kork.

Anwendung

Die Anwendung des Holunders ist sehr vielfältig. So gut wie alle Pflanzenteile kann man in der Naturheilkunde verwenden - Wurzel, Blätter, Beeren und Blüten.

Selbst die moderne Medizin erkannte inzwischen auch seine großartige gesundheitliche Wirkung. Inzwischen weiß man sogar, dass Holunder gegen Krebs und Herzinfarkte vorbeugt.

Holunderblütentee ist ein erfolgsversprechendes Mittel bei *fiebrigen Erkältungen*. Er treibt den Schweiß und senkt das Fieber. Man kann die Blütendolden aber auch in einem Pfannkuchen- oder Bierteig zu „Hollerküchlein" ausbacken und mit Zimt und Zucker bestreut servieren. Auch der Sirup der ebenfalls aus den Blütendolden sowie der Saft der aus den Beeren gewonnen wird, können am heimischen Herd hergestellt werden. Diese haben sich aber auch in Reformhäusern und Bioläden mittlerweile einen Platz erobert.

Gegen *Husten* wirken die enthaltenen ätherischen Öle. Sie fördern die Schleimbildung und erleichtern das Abhusten. Am besten nimmt man dazu bis zu fünf Mal am Tag eine Tasse Holundertee zu sich.

Ein Sirup aus Holunder und Honig hilft bei *Halsschmerzen*. Mischen Sie dazu im Verhältnis 2:3 Holundersaft mit Honig.

Das im Holunder enthaltene Anthocyanen (ein Farbstoff, der den Saft dunkel färbt), schützt das *Herz* und kann den *Blutdruck* senken (bis zu 10mmHg). Trinken Sie dazu für 2 Wochen je ein Glas Holundersaft am Tag.

Die im Holunder enthaltenen Spurenelemente (besonders das Zink) und Vitamine (besonders Vitamin C) aktivieren das Immunsystem gegen *Erkältungen*. Laut einer Studie verkürzt Holunder die Dauer einer Erkältung von durchschnittlich 6 Tagen auf nur 2 Tage.

Aus den Beeren wird Saft, Gelee und vieles andere hergestellt. Ein solcher Saft wirkt sich günstig bei *Nieren-* und *Blasenleiden* aus.

Ein Tee aus den Blättern reinigt das Blut - man kann ihn aber auch zum Haare färben oder zum färben von Stoffen verwenden. So färbte man früher Leichentücher mit den Farbstoffen des Holunders.

Ein Tee ist aber auch ein hervorragendes Getränk für Kinder, die Milch nicht verdauen können.

Ein kalter Tee aus den Holunderblüten hilft überstrapazierten Augen bei zu viel Computerarbeit - legen Sie dazu einfach getränkte Wattebäuschen auf die Augen auf.

In der Volksmedizin wurden in den letzten Jahren zahlreiche Verwendungen für den Holunder gefunden. Der Holunder hat die Fähigkeit, Ausscheidungen zu fördern und wird daher bei *Rheuma, Gicht* und manchen *Hautkrankheiten* eingesetzt. Er soll auch bei *Ischias* und *Neuralgien* helfen.

Da die Beeren Brechreiz und Verdauungsstörungen auslösen können, sollte man sie niemals roh essen. Für Tiere, besonders Nagetiere, ist der Holunder giftig.

Der Holunder kann auch zum Räuchern eingesetzt werden. Er lässt den rechten Zeitpunkt erkennen, hilft bei der Findung der Lebensaufgabe und wirkt schützend und heilend bei Heilungszeremonien. Er ist ein Schwellenbaum für Übergangsriten. Für die Räucherung verwendet man die Blüte oder vom geschnittenen Holz das Mark. Da er keinen intensiven aromatischen Geruch verbreitet, lässt er sich gut mit intensiver riechenden Pflanzen, die seine Wirkung unterstützen mischen, wie beispielsweise Wacholder oder Fichtenharz. (Marlis Bader, Räuchern mit heimischen Kräutern)

Zitate zum Holunder:

„Was den Holunder angeht, so gibt es drei Sorten von Menschen:
Solche, die schon von Brechreiz ergriffen werden, wenn sie Holunder nur von weitem riechen; solche, die Holundersuppe immerhin vertragen; und solche, die darüber hinaus rohe Holunderbeeren mit Milch und Zucker zu essen nicht nur imstande sind, sondern sich sogar darauf freuen."
Jürgen Dahl

„Es sollte kein Wohnhaus geben, wo er (der Holunder) nicht gleichsam als Hausgenosse in der Nähe wäre oder wieder in die Nähe gezogen würde [...]."
Sebastian Kneipp

„Es wäre gut, wenn in jeder Hausapotheke eine Schachtel gedörrter Blüten aufbewahrt würde. Der Winter ist lang, und es kann Fälle geben, in denen ein derart lösendes und schweißtreibendes Mittelchen treffliche Dienste leistet."
Sebastian Kneipp

Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem Attich (Sambucus ebulus L.) einem kleinen unscheinbaren Busch, mit krautigen Stängeln, das sich durch rötlich-weiße, widerlich süßlich duftende Blüten mit rotvioletten Staubbeuteln auszeichnet.
Ebenso mit dem Liguster (ligustrum vulgare), mit schwarze Beeren in Rispen, die Blätter länglich lanzettlich, wintergrün aber giftig.

Vorsicht

Frischer Holunder (Blätter, Rinde, Wurzeln, unreife Holunderbeeren und ungekochte reife Beeren) können leicht giftig wirken und Übelkeit und Brechreiz auslösen. Deshalb niemals roh essen! Erst im abgekochten Zustand ist die Holunderbeere für den Menschen genießbar.

Anwendungsbeispiele und Rezepte (überwiegend von Siegrid Hirsch Kräuter-Rezeptbuch)

Tee:
2 Teelöffel Holunderblüten auf 1 Tasse Tee. Wasser zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, über die Holunderblüten gießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann absieben. Langsam und schluckweise trinken.

Holunderblütensirup:
20 Holunderblütendolden, 8 g Zitronensäure und 3 in Scheiben geschnittene Zitronen werden mit 3 l Wasser bedeckt. Man lässt dies 48 Stunden stehen, seiht ab und rührt 3 kg Zucker ein. In Flaschen abfüllen. Oder man erhitzt das ganze und füllt es danach ab (Hält länger)

Holunderbeersirup:
900 g reife von den Stängeln befreite Beeren kommen zusammen mit einer Tasse voll Wasser in einen Topf und werden gekocht, bis sich der Saft vollständig entwickelt hat. Die Beeren durch ein Sieb ablaufen lassen, den Saft mit 5 Nelken, einem Stück Ingwer und 250 g Zucker 15 Minuten kochen und dann in Flaschen füllen.

Bei fettiger Haut mit Mitessern:
15 g Holunderblüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Warm als Gesichtswasser oder Kompressen anwenden.

Badezusatz bei Gliederschmerzen:
Aufguss von 250 g Holunderblüten in 1 Liter Wasser auf ein Vollbad

Holunderlimonade (regt den Fettabbau an, deshalb bei Abmagerungskuren trinken):
½ kg Zucker, 4 L Wasser, 4 Zitronen in Scheiben und 16 große blühende Holunderdolden gibt man in ein großes Gefäß, bedeckt es und lässt es 2 bis 3 Tage in der Wärme stehen. Zwischendurch rührt man mehrmals um. Wenn Bläschen aufsteigen, seiht man die Limonade durch ein Tuch und füllt sie in verschließbare Flaschen. Sie hält ein paar Wochen.

Holunderlikör
(reinigt Nieren und Magen):
½ l Holundersaft aus reifen Früchten frisch gepresst, wird mit 1 Gewürznelke, ½ Zimtstange und etwas gemahlenem Ingwer ca. 15 min gekochelt, dann gibt man ¼ l Weingeist zu und kocht nochmals auf. Man gießt den Saft über ¼ kg Zucker, verrührt gut und lässt das Ganze einige Stunden stehen. Dann seiht man durch ein Leinentuch und füllt in eine Flasche, die an einem dunklen Ort einige Monate lagern soll, ehe man sie anbricht.

Bilder mit freundlicher Genehmigung Allgäuer Kräuterland e.V.

Horoskop mal anders

Was sagt eigentlich Herr Mars und Frau Venus dazu?

Es geht natürlich um Selbsterkenntnis und den Weg des friedvollen Miteinanders. Aussagen darüber was Sie zu tun und zu lassen haben und wieviel Glück oder Pech in welcher Konstellation steckt, werden Sie hier vergeblich suchen! Es geht um Erwartungen und Wünsche in der Partnerschaft, um den Frosch, der seine Prinzessin sucht. Erforschen Sie selbst, wer wirklich zu Ihnen passt! Das Horoskop gibt Klarheit über das Beziehungsverhalten und ist Wegweiser durch den Beziehungsdschungel.

Männer und Frauen sehnen sich nach erfüllten Liebesbeziehungen. Der Paarbeziehung liegt immer eine Phantasie zugrunde, die besonders in der ersten Zeit des „Verliebt-seins" lebendig ist, inspiriert und zufrieden macht. Im Alltag erleben wir oft, dass sich die Beziehung verändert. Der Eros lässt erkennen, wie man sich zu anderen verhält, welche Vorstellung man von der Liebe hat, und was und wen man als liebenswert erachtet. Um Anziehung und Attraktion zu erkennen, nutzen wir das Horoskop.

Eros von Wassermann-Uranus „Ich brauche mehr Luft"

Es ist die Geschichte vom Mann der Zigaretten holen ging, und dann 6 Jahre verschwunden war. Der Drang nach Unabhängigkeit und Freiheit ist so dominant, dass der Keim des Treuebruchs schnell mal auf fruchtbaren Boden fällt.

Übrigens gibt es auch hier geschlechterspezifische Feinheiten. So lassen Frauen meist lieber Zigaretten holen, in der Hoffnung den einst so begehrten erst einmal los zu sein. Uranus sorgt für den persönlichen Eigenwillen. Eigene Erkenntnisse und Ansichten ebnen den Lebensweg in der Richtung, wo man auf allgemeine, konventionelle Meinungen trifft. Der eigene Kopf zuerst heißt die Divise. Und der braucht Luft zum Atmen!

Wer sich der positiven Seite dabei nicht ganz klar ist, der darf nicht vergessen, dass dies Grundvoraussetzungen für Erfindergeist sind. Wer nicht nur nach allgemeingültigen Normen lebt und bestrebt ist, den Horizont auszudehnen, der wird schnell auf interessantes Neuland stoßen.

- Unmündige Beziehungen die darauf aus sind, hier eine Versorgungsstation zu sehen, werden von diesem Eros gesprengt
- Er sagt: Du musst ganz alleine Deinen Weg gehen und ihn finden- deine eigene Individualität leben
- Der Wassermann Eros hat ein Bedürfnis nach Partnerschaft, allerdings ist das Bedürfnis nach Freiheit gleich groß.
- Es geht darum zu lernen, frei und unabhängig zu sein.

Dina Unfried
Praxis Psychologische Astrologie
Moritz-Hanser-Weg 33, 88279 Amtzell
Tel. 0 7520 / 92 39 90 www.dina-unfried.de

Kleinanzeigen

Verschiedenes

ARTABANA - Die Versicherungsalternative. Persönliche Treffen. Angepasste und eigenverantwortliche Leistungen. Informieren Sie sich über die Gruppe Oberallgäu: stefan.koch@vodafone.de
Tel 08327-932731

Kreatives

Selber gemachte Einzelstücke. Baby-/Kindersachen. Dekoartikel. http://de.dawanda.com/shop/Caro-Golightly

Workshops

Prana Heilung Grundkurs nach Grandmaster Choa Kok Sui am 28./29.09.2013, am 26./27.10.2013, am 23./24.11.2013 und am 14./15.12.2013 in Sigmarszell-Schlachters. Info + Anmeldung: Angelika.Buch@abmitigate.de oder Tel. 08389-9228843

Offene Meditationsgruppe jeden Mittwoch, um 19:30 Uhr in Sigmarszell-Schlachters. Info und Anmeldung: Angelika Buch, Heilpraktikerin, 08389-9228843

Akupressur für den Hausgebrauch. Leicht zu erlernende Akupressurtechnik für Bewegungsapparat und innere Organe.
Abendkurs: 19. u. 26.09.2013, von 18-21 Uhr
Tageskurs: 19.10.13, 10-18 Uhr
Vormittagskurs: 12. u. 14.11.2013, 8-12 Uhr
Tageskurs 7.122013, 10-18 Uhr in Sigmarszell-Schlachters.
Info + Anmeldung:
Angeilka.Buch@abmitigate.de
oder Tel. 08389-9228843

Ihre Kleinanzeige

Gestalten Sie Ihre eigene Kleinanzeige. Wählen Sie Ihre Rubrik(en) und senden Sie uns Ihren Text.
Buch- und zahlbar ist jede angefangene Zeile jeweils einspaltig (ca. 30 Zeichen inkl. Leerzeichen). Gültig ist nur Text!

Preis pro Zeile: 2,60€
Stichwort: SALVE-Kleinanzeige
post@salve-gesund.de

Jetzt SALVE bestellen!

Bitte senden Sie mir den Gesundheitsgruß regelmäßig (vier mal pro Jahr) an meine Adresse.
Ich trage die anfallenden Kosten (15,20 € / Jahr; inkl. Porto), die Sie mir direkt vom Konto abbuchen dürfen.

Meine Adresse:

Name

Vorname

Straße Nr.

PLZ, Stadt

Abweichende Rechnungsanschrift:

Name, Vorname

Straße Nr.

PLZ, Stadt

Bankverbindung (neues SEPA-Lastschriftmandat)

IBAN BIC

Bank

Konto BLZ

(Die Mandatsreferenz wird in der Form „NameVorname" angelegt.)

Ich freue mich eine Quelle der Gesundheit gefunden zu haben und bestätige mit meiner Unterschrift mein Abo.

Datum Unterschrift

Bitte ausreichend frankiert einsenden an:
SALVE Verlag, Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang

Impressum

Salve - Ihr Gesundheitsgruß

ISSN: 2197-442X

Herausgeber: Hans Christian Hinne

Anschrift: Westerhofen 7 , 87527 Ofterschwang,
Tel.: 08321 / 8057292, Fax: 08321 / 8057299

Redaktion & Layout: Hans Christian Hinne,
Westerhofen 7, 87527 Ofterschwang
Tel.: 08321 - 805 72 92 Mobil: 0160 - 689 56 88
E-mail: hc-hinne@salve-gesund.de

Redaktion & Marketing: Stefan Klaus,
Albert-Schweitzer-Str. 12, 87527 Sonthofen
Tel.: 08321 - 690 899 5 Mobil: 0151 - 234 272 09
E-mail: stefan-klaus@salve-gesund.de

Internet: www.salve-gesund.de

Kontakt: post@salve-gesund.de

Auflage: 3.000 Exemplare

Verbreitungsgebiet: SALVE wird an Vereinsmitglieder regional und überregional versendet und im deutschen und österreichischen Bodenseeraum, sowie Allgäu und Oberallgäu verteilt

Abonnement: Alle 4 Ausgaben pro Jahr erhalten Sie über die Redaktion für 15,20€ inkl. Porto. Die Vereine geben SALVE zu unterschiedlichen Konditionen an Ihre Mitglieder weiter. Weitere Klein- und Großabnahmepreise für Ihre Patienten/Klienten und Besucher erhalten Sie über die Redaktion.

Titelbild: Hans Christian Hinne
Motiv: Naturkostladen Sonthofen, Sonja Wechs

Ungekennz. Bilder: Redaktion, Fotolia, Privat, Vereine

Artikel: Alle gedruckten Texte, die nicht durch bestimmte Autoren gekennzeichnet sind, wurden redaktionell recherchiert, oder durch Pressemitteilungen anderer Quellen verfasst.

Haftung und Gerichtsstand: Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Verantwortung für die Inhalte der Anzeigen und angegebener Internetadressen, sowie die Verfügbarkeit der e-mail-Adressen liegt ausschließlich beim jeweiligen Inserenten/Betreiber. Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder e-Mail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies soweit möglich stets auf freiwilliger Basis. Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Wir behalten uns rechtliche Schritte im Falle der unverlangten Zusendung von Werbeinformationen, etwa durch Spam-Mails, vor. Gerichtsstand ist Sonthofen.

Vorschau

In der nächsten Ausgabe finden Sie folgende Artikel.

Spagyrik

Was will mir die Seele über die Haut sagen? Wie kann ich mit spagyrischen Heilmitteln nicht nur den Zustand meiner Haut, sondern auch den meiner Seele verändern? SPAGYRIK - d e r Weg zur inneren Heilung? .... Sind Sie jetzt schon gespannt auf den sehr informativen Artikel unseres SPAGYRIK-Experten Michael Kittsteiner, Apotheker mit Leib und Seele und Liebe zur Natur! Die SPAGYRIK, eine uralte, traditionell bewährte Heilkunde der „Alten Meister", arbeitet mit rein pflanzlichen Heilessenzen, die auf Grund ihres speziellen Herstellungsverfahrens die komplette Heilkraft der Pflanze beinhalten.

Psychoonkologie

Neue Wege zur Gesundheit bei Krebs
Diagnose Krebs. Oft kommt sie völlig unerwartet, mitunter bestätigt sie latente Befürchtungen. Die Gewissheit wird als Schock erlebt, die Welt gerät aus den Fugen. Nichts mehr ist wie früher. Wie gehen Betroffene und deren Angehörige damit um?
Krebs ist ein Prozess, ein Vorgang, ein Geschehen. Der Betroffene, seine ganze Persönlichkeit, seine Lebensgeschichte und all seine Lebenszusammenhänge spielen in diesem Geschehen eine außerordentlich wichtige Rolle und können entscheidende Heilfaktoren sein. Ein Heilungsversprechen gibt es allerdings, wie bei jeder seriösen Krebsbehandlung, nicht.

Träume nach C.G. Jung

„Traumdeutung" ein vielsagender oder nichtssagender Begriff. In der Literatur findet man die vielfältigsten Angebote über Traumbücher, Traumdeutungsbücher etc. Roland S. Herzhauser berichtet in seinem Artikel über die Traumdeutung nach C.G.Jung. Er stellt die verschiedenen Traumarten vor, schreibt über die Archetypen und über die notwendigen Voraussetzungen eine seriöse Traumdeutung überhaupt durchführen zu können. Freuen Sie sich schon jetzt auf den Traumdeutungsbericht von R.S.Herzhauser.

Prana-Heilung

Grundlage des Pranic Healing nach Master Choa Kok Sui® (Prana-Heilung) ist die Ganzheitsstruktur des menschlichen Körpers. Hellsichtige haben mit ihren besonderen psychischen Fähigkeiten beobachtet, dass der Mensch von einem leuchtenden Energiekörper umgeben und durchdrungen ist, dem sogenannten bioplasmatischen Körper. Beim Pranic Healing lernen wir, diesen Energiekörper zu ertasten. Wir lernen etwas über seine Beschaffenheit, seine verschiedenen Schichten und die Energiezentren (Chakras), die Schaltzentralen, die die Lebensenergie aufnehmen und im Körper verteilen. Wir lernen Ungleichgewichte, sog. Pranastauungen oder Pranalöcher zu orten. Pranic Healing ist eine klare und systematische Technik, die für jeden erlernbar ist.

NATÜRLICHE ENERGIEN ERLEBEN

{ AM ENERGIEPLATZ OBERSTDORF }

Im Naturhotel Waldesruhe steht eine natürliche und bewusste Lebensweise im Vordergrund. Auf der Suche nach dem ganzheitlichen Wohlbefinden haben wir gemeinsam für Sie das Energyness®-Konzept entwickelt. Energyness® ist der Weg zu einem besseren Lebensgefühl, zu einem gesünderen Leben. Das Konzept basiert auf fünf Säulen, die Sie leicht zu Hause in Ihren Alltag integrieren können.

ENERGIE: neue Lebenskraft tanken und Energieblockaden im Körper lösen, durch den täglichen Besuch des Energieplatzes, Energieübungen

NATUR: sich selbst in natürlicher Umgebung erfahren und die lichtvolle Allgäuer Natur erleben beim Wandern, Walken ...

RUHE: sich Zeit nehmen für sich, entspannen und erholen in unseren nach Feng Shui gestalteten Zimmern, im Wellnessbereich mit Pool, Finn. Sauna und Dampfbad, Energyness- und Wellnessbehandlungen

BEWUSSTSEIN: bewusst leben im Hier und Jetzt mit Qi Gong, Meditation. Sich bewusst ernähren mit frischen, heimischen, öko- und biologischen Lebensmitteln, tgl. auch veganes und vegetarisches Menü, zubereitet mit energetisiertem Wasser.

BILDUNG: ein vielseitiges Angebot an Informationen und Seminaren zu verschiedenen Themen eines gesünderen und bewussteren Lebens.

Fühlen Sie sich aufgehoben und umsorgt. Leben Sie einfach auf. Wir tun unser Bestes dafür.

HERZLICHST, IHR WALDESRUHE-TEAM.

EINE AUSWAHL AN UNSEREN PAUSCHALEN:

ENERGYNESS TAGE: 3 ÜN/HP mit 1 Energyness-Anwendung
AB 258 €

GROSSES KRAFTPAKET: 5 ÜN/HP mit 5 Energyness-Anwend.
AB 499 €

WALDESRUHE WOCHE: 7 ÜN/HP
AB 440 €

HEIL-RAUM-TAGE MIT AKI: 4 ÜN/HP
AB 756 €

ENERGYNESS FESTIVAL: 3 ÜN/HP
AB 209 €

WALDESRUHE
energyness® naturhotel

Alte Walserstraße 20
87561 Oberstdorf
Deutschland

T +49.(0)8322.601-0
F +49.(0)8322.601-100
M info@hotel-waldesruhe.de
W hotel-waldesruhe.de