

panorama

Fantastisch Lesen.

DENKEN

04

Positiv denken

Wie Optimismus
gelingen kann

18

Gehirn-Doping

Wie es mit gutem
Gewissen geht

26

Denkfabrik Darm

Wie der Darm unser
Denken beeinflusst

38

Brainfood

Was dem Gehirn
schmeckt



*Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind,
entsteht aus unseren Gedanken.*

Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

Buddha

EDITORIAL



Mag. Birgit Oswald
Chefredakteurin

Wie wäre es ...

... wenn Sie Ihr volles Gehirnpotential nutzen könnten? Jede Nervenzelle, jede Synapse, jede noch unerforschte Windung Ihrer Denkstation? Ein Leben in vollem Bewusstsein mit voller Denkleistung und voller Konzentrations- und Merkfähigkeit. Die perfekte Verschmelzung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, ein geniales Zusammenspiel aus kreativen Geistesblitzen und logischen Denkstrategien gekoppelt mit einem unerschöpflichen Wissensspeicher, auf den Sie jederzeit voll zugreifen können. Die Pille NZT-48 macht dies gerade möglich. Nicht in der Realität, aber zumindest in der fiktiven Welt der Krimiserie „Limitless“. Dort löst Serienheld Brian Finch die kompliziertesten Kriminalfälle dank vollkommener Brainpower.

Von der Entwicklung solch einer Smart Drug ist die Wissenschaft noch weit entfernt. Die Natur allerdings bietet eine reiche Palette an Smart Plants, die unserem Gehirn besonders schmecken und unsere kognitiven Fähigkeiten optimieren können.

Wie das pflanzliche Gehirn-Upgrade gelingt, erfahren Sie auf S. 18 dieser Ausgabe. Warum in unserer Redaktion derzeit Paranüsse, Avocados und Beerenfrüchte genascht werden, verraten wir Ihnen auf S. 38. Und was sagt eigentlich der Bauch zu so viel Brainfood? Wir fragen ihn, auf S. 26.

Guten Lese-Appetit wünscht

Ihre Birgit Oswald

b.oswald@biogena.com

Alle Ausgaben auch online lesen auf:
www.biogena.com

Inhalt

LIFE & STYLE

- 04 Positiv denken**
Wie Optimismus gelingen kann
- 10 Die sanfte Leber-Frühjahrskur**
Wie Sie das Entgiftungsorgan unterstützen
- 14 Frühjahrsputz ohne Chemie**
Welche umweltschonenden Alternativen unser Heim sauber halten

WISSENSCHAFT & FORSCHUNG

- 18 Gehirn-Doping mit gutem Gewissen**
Wie Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit optimieren
- 22 DHA: Babys erste Wahl**
Welche Bedeutung die Omega 3-Fettsäure in der Schwangerschaft hat
- 26 Denkfabrik Darm**
Wie die Darm-Hirn-Achse unser Denken beeinflusst
- 29 Mikronährstoff-ABC**
Alles über Omega 3 zum Ausschneiden und Sammeln
- 30 Selbsttest: Der Kraftstoff fürs Gehirn**
- 32 Kurz & aktuell**

AUS DER PRAXIS

- 34 Biogena eröffnet Functional Medicine Center**
Wie Sie den neuen Service für Ihre Gesundheit nutzen können
- 37 Rätseln & gewinnen!**
- 38 Brainfood – Schlemm dich schlau!**
Welche Nahrungsmittel Ihrem Gehirn schmecken
- 41 Zum Nachkochen:**
Brain-Breakfast DELUXE: Amarant-Waffeln
- 42 Meridiane im Fluss. Teil 2 der Serie**
Wie Sie Ihre Energie mittels Makko-Ho harmonisieren
- 47 Veranstaltungskalender & Impressum**



Positiv denken

Kann man Gedanken und Einstellungen zum Positiven wenden? Kann man sich eine optimistische Sichtweise aneignen? Experten behaupten, dass dies gelingen kann, wenn man sich auf ein längerfristiges Vorhaben einlässt.

TEXT: MAG. WOLFGANG BAUER

Optimisten haben mehr vom Leben als Pessimisten, sie sind gesünder, gehen weniger oft zum Arzt und sind seltener depressiv. Wer positiv denkt, reagiert gelassener auf Stress, bleibt unter Anspannung ruhiger und ist kreativer beim Lösen des Problems. Solche und ähnliche Behauptungen und Schlagzeilen treten uns nicht nur aus Ratgeber-Büchern oder Lifestyle-Magazinen entgegen. Die genannten Effekte einer positiven Sichtweise werden zunehmend wissenschaftlich belegt. Wir können diesbezüglich sogar noch hinzufügen: Optimistisch denkende und zuversichtliche Menschen haben einen niedrigeren Blutdruck, erholen sich rascher von Operationen, haben bessere Abwehrkräfte und erleiden seltener Herzkrankheiten. Studien zu diesen Sachverhalten lieferte etwa Dr. Madelon Peters, Psychologin an der Maastricht University.

Das klingt schon sehr verlockend. Die Frage ist bloß: Wie wird man Optimist? Kann man positives Denken lernen, lässt sich Optimismus trainieren und kann man mit dem Gelernten alles Negative ausblenden? Oder zumindest uminterpretieren? – Die Ratgeber-Literatur geizt nicht mit Tipps und Ratschlägen für mehr Zuversicht und weniger Zweifel. Mit Anleitungen, wie man das zur Hälfte gefüllte Glas als halb voll statt halb leer betrachten kann. Geben wir also Parolen wie „Der Glaube versetzt Berge“ oder „Don't worry, be happy!“ den berechtigten Raum im Leben?



Das Konzept des positiven Denkens hat in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten auch Kritiker auf den Plan gerufen. Einer der bekanntesten ist der deutsche Psychologe Günter Scheich. Er hält viele Ansätze des positiven Denkens schlichtweg für zu platt. In seinem Buch „Positives Denken macht krank“ nimmt er den aufgesetzten Zweckoptimismus bzw. das positive Denken als zwanghafte Einstellung aufs Korn. Seiner Ansicht nach sind gerade negative Gedanken und Gefühle, Ängste und Depressionen, Trauer und Wut wichtig für die Entwicklung einer Person. Lernprozesse, die sich durch die Aufarbeitung und Bewältigung von negativen Erlebnissen ergeben, ermöglichen neue Fähigkeiten, Optionen und Sichtweisen – um nur einige von Scheichs Einwänden zu nennen. Negative Gedanken sind seiner Ansicht nach also sinnvoll! Er hat dies übrigens bereits vor rund 20 Jahren formuliert.

Positiv? – Ja, aber ...

Die Kritik klingt plausibel, ihre Argumente sind so einleuchtend wie die Effekte einer optimistischen Haltung attraktiv sind. Eine Synthese der gegensätzlichen Positionen bietet Dr. Norman Schmid an. „Wenn negative Gedanken, Konflikte oder gesundheitliche Probleme vorliegen, dann sollte man diese nicht einfach ausblenden oder ignorieren“, rät der Klinische und Gesundheits-Psychologe aus St. Pölten. Seiner Ansicht nach gibt es nämlich Strategien, mit deren Hilfe man lernt, seine Gedan-

ken zu lenken bzw. umzulenken. Das ist aber mit einem Fingerschnippen nicht getan. Vielmehr handelt es sich um einen längerfristigen Prozess. Ein Weg führt über Ziele, die man sich setzt, sagt Schmid. Man sollte wissen, wohin man möchte, was sich ändern soll, was man zurücklassen möchte (etwa bestimmte Sorgen, Ängste, Schmerzen). Allerdings sei es dabei sinnvoll und lohnend, das Denken und Tun mehr auf das positive Ziel hin auszurichten anstatt auf die negativen Probleme, die man zurücklassen möchte. Denn eine „Hin-zu-Motivation“ hält Schmid für erfolgreicher als eine „Weg-von-Motivation“. Die angepeilten Ziele sollten darüber hinaus realistisch sein. Manchmal sei es auch nötig, Teilziele zu definieren und – ganz wichtig – mit dem jeweils Erreichten zufrieden zu sein.

Smarte Ziele anpeilen

Wie man das schafft und sich dabei erfolgreich weiterentwickelt, steigert und einem Ziel entgegenarbeitet, kann man sich zum Beispiel von den Sportpsychologen abschauen. Vieles aus der Sportpsychologie ist ebenso für den Alltag geeignet. Auch im Sport ist es von großer Bedeutung, Ziele zu formulieren, ja sich sogar ausreichend Zeit dafür zu nehmen. Ziele können kurz-, mittel- oder langfristig sein. „Nur wenn uns klar ist, wo genau wir hinwollen, sind wir auch erfolgreich“, behauptet die Salzburger Psychologin und Sportwissenschaftlerin MMag. Christine Ritzer. Sie empfiehlt, Ziele smart zu formulieren.

Smart steht für spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert. „Wer sich auf smarte Art und Weise eine positive Zielformulierung erarbeitet, formt sich ein klares Bild im Kopf“, sagt die Psychologin. Warum das so wichtig ist? – Ganz einfach: „Erfolg beginnt im Kopf!“, so Ritzer. Misserfolg übrigens auch. Betrachten wir also eine smarte Zielformulierung anhand eines Beispiels.

- **Das Ziel sollte spezifisch sein:** Wer ein konkretes Ziel vor Augen hat, kann es leichter umsetzen. Es wird verbindlich und erreichbar. So zum Beispiel, wenn man sich zum Jahreswechsel vornimmt: „Ich möchte im kommenden Jahr mindestens drei Mal pro Woche Sport betreiben.“
- **Messbar** meint, dass es Kriterien zur Überprüfung geben muss. Ob man es schafft, drei Mal pro Woche Sport zu machen, ist leicht zu überprüfen.
- **Akzeptiert** ist ein Ziel, wenn es attraktiv genug ist, wenn ich es mir selbst stecke, wenn es mir nicht eingeredet wurde („Wenn ich drei Mal pro Woche Sport mache, werde ich endlich fitter und leistungsfähiger. Und darüber hinaus nehme ich bis zum Ende des kommenden Jahres fünf Kilo ab, ohne hungern zu müssen.“)
- **Realistisch:** Das formulierte Ziel ist mit Beruf und Familie gut vereinbar, keineswegs überzogen. Auch die attraktive zusätzliche Gewichtsabnahme ist durch die Ankurbelung des Stoffwechsels realistisch.
- **Terminiert** ist ein Ziel, wenn klar ist, wann es erreicht sein soll („Bis Ende nächsten Jahres bin ich wesentlich fitter und fünf Kilo sind weg“). Und wenn bekannt ist, wann die entsprechenden Aktivitäten dafür beginnen („Das Sportprogramm startet mit Anfang des neuen Jahres.“)

Eine smarte Zielformulierung könnte man mit den Worten des chinesischen Philosophen Laotse (6. Jahrhundert vor Christus) so zusammenfassen: Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Der Glaube an sich selbst – auch bei Niederlagen

Noch zwei wesentliche Aspekte aus der Welt des Sports gehören dazu, wenn man Ziele erreichen will:

- Der Glaube an sich selbst: Ein gutes Selbstwertgefühl ist der Nährboden für einen gesunden und positiven Umgang mit sich selbst.
- Misserfolge, Niederlagen und Rückschläge sind kein Grund für Stagnation, sondern bilden einen zentralen Motor für die Weiterentwicklung. Wichtig ist in diesem Zusammenhang: nicht aufgeben, die Gründe der negativen Erfahrungen ehrlich reflektieren und den Blick wieder nach vorne richten. Vielleicht müssen die Ziele neu formuliert werden.

Heilsame Kontrolle über Gedanken

Sie merken bereits: Der Weg zum positiven Denken ist ein Prozess. Es kann sich um einen längeren Weg handeln, der erst über mehrere Etappen zum gewünschten Ziel hinführt. Es genügt nicht, sich einfach eine Parole zu suggerieren, wie „Ich schaffe das!“ oder „Mein Glaube versetzt Berge“. Dieses Vorhaben ist anspruchsvoller, aufwändiger, mit mehr Mühe verbunden. Es braucht Zeit sowie die aktive Mitarbeit der Betroffenen. Außerdem sollten Sie auf diesem Weg die Realität nicht aus den Augen verlieren – auch wenn Sie sich nichts so sehr wünschen, als die negative Sichtweise hinter sich lassen zu können. Die Gefahr des Realitätsverlusts führen Kritiker des positiven Denkens häufig an, da sich Optimisten ihrer Meinung nach eher dazu verleiten lassen, Risiken zu negieren bzw. leichtsinnig zu agieren. Außerdem könnten durch die rosarote Brille ernsthafte Probleme übersehen werden. Bau-



Positiv denken – Wie uns Biogenas Optimismus gelingt

en wir also einen soliden Realitätscheck ein! Dazu passt Norman Schmidts Ansatz, negative Gedanken mit Hilfe der in der Psychologie bestens etablierten Methode des Kognitiven Umstrukturierens zu verändern. Kognition ist ein Überbegriff für Gedanken und Einstellungen. Sie haben eine große Macht, sie bestimmen, wie wir die Welt sehen, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Beachtenswert ist auch, dass negative Gedanken weitere negative Gedanken anziehen. „Wenn es mir nicht gut geht, dann nehme ich vor allem das wahr, was zu dieser negativen Stimmung passt. Positive Elemente treten in den Hintergrund“, so der Psychologe. Dieser Prozess der negativen Bewertung läuft fast unbewusst und automatisch ab. Man kann ihn aber durchbrechen.

Der Kernpunkt des Kognitiven Umstrukturierens liegt also in der klaren und ungeschönten Analyse und Bewertung der negativen Gedanken und Gefühle. Aber auch die alternativen Gedanken und Sichtweisen gilt es ernst zu nehmen. „Es kann natürlich vorkommen, dass durch diese Analyse die negative Ausgangssituation bestätigt wird“, sagt Schmid, „aber im Allgemeinen finden sich doch mehr Argumente gegen das negative Denken und für eine andere Sichtweise“. Die neue Sichtweise muss dann auch alltagstauglich werden. Daher empfiehlt Schmid, den Prozess des Kognitiven Umstrukturierens öfters durchzuführen. Nach mehreren Durchgängen gelingt es seiner Ansicht nach immer leichter, das negative Denken zu verändern – wofür man durchaus professionelle Hilfe in Form von Psychologen oder Psychotherapeuten in Anspruch nehmen kann.

Dafür sind wiederum mehrere Schritte nötig:

- Eine Bestandsaufnahme machen: Wie geht es mir jetzt? Welche (negativen) Gedanken beschäftigen mich?
- Wie glaubwürdig sind die negativen Gedanken? Einstufung auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht glaubwürdig, 10 = extrem glaubwürdig)
- Welche Gefühle treten bei diesen Gedanken in welcher Intensität auf? – Einstufung auf einer Skala von 0 bis 10
- Reagiert mein Körper mit Stressreaktionen darauf? Einstufung auf einer Skala von 0 bis 10
- Überprüfung der negativen Gedanken: Gibt es Argumente dagegen? Kann ich die Situation auch anders betrachten? – Ein besonders wichtiger Punkt!
- Ergebnis: Was hat sich verändert? Wie glaubwürdig ist der negative Gedanke jetzt? – Wiederum Einstufung auf einer Skala von 0 bis 10

Gar nicht denken

Und manchmal, sagt Norman Schmid, ist es wichtig, gar nicht zu denken. Weder positiv noch negativ. Sondern dafür zu sorgen, dass der rastlose Geist zur Ruhe kommt, dass man abschaltet. Er hat dies in einem Buch festgehalten, das den Titel trägt „Nicht immer denken“. Darin geht es um Stille und Achtsamkeit, kurz: um die heilsamen Aspekte des Nicht-Denkens. Wenn Sie diese Fertigkeit beherrschen, sehen Sie zum Beispiel einfach nur ein Glas, das zur Hälfte gefüllt ist. Mehr nicht. Es ist weder halb voll noch halb leer. Und das ist gut so.

Vor nicht allzu langer Zeit hat eine Karikatur in einer Zeitung einen Gast in einer Bar gezeigt. Über das zur Hälfte gefüllte Glas vor ihm auf der Theke meinte er sinngemäß: „Ob halb voll oder halb leer ... Kann mir endlich jemand ordentlich einschenken?“ Auch keine schlechte Herangehensweise! □



Julia Ganglbauer, MSc

Geschäftsführerin Biogena Stores
Leiterin CSR, Qualität und Umwelt

„Positives Denken ist für mich sowohl eine Lebenseinstellung als auch eine Entscheidung, die ich tagtäglich bewusst treffe. Als Verfechterin der positiven Psychologie ist es mir wichtig, mit mir selbst und meiner Umwelt im Reinen zu sein, Chancen zu nutzen und dadurch sinnbildlich mit leichtem Gepäck zu reisen. Lachen, Lebensfreude und Lösungsorientierung tragen zu meiner positiven Haltung bei.“



Thomas Wustrau, BA

Gebietsbetreuer Team Mitte
Vertrieb Deutschland

„Positiv denken hat für mich sehr viel mit Achtsamkeit zu tun. Denn worauf man seinen Geist am meisten fokussiert, das wird wachsen. Darum achte ich stets auf die Dinge, die meine Gedanken positiv beeinflussen.“



Lilja Hardarson, BA

Grafikerin
Kommunikationsservice

„Ich schöpfe sehr viel Kraft aus der Natur und verbringe gerne Zeit mit engen Freunden und meiner Familie. Mit so tollem Rückhalt fällt es mir leicht, das Leben in einem positiven Licht zu sehen.“



Natalie Michaela Lebner, MSc

Ernährungswissenschaftlerin, Biogena-Wissenschaftsteam

„Positives Denken bedeutet für mich eine positive Erwartung an das Leben. Der Glaube an sich selbst, der Mut, Neues zu beginnen, und die Energie, aus dem Vollen zu schöpfen. Meine persönliche Kraft- und Inspirationsquelle liegt in der Natur mit all ihren Geheimnissen. Der Gedanke an eine herrlich blühende Sommerwiese lässt kleine Ärgernisse des täglichen Lebens sofort vergessen.“



Daniela Engler

Organisatorisch-fachliche Leiterin, Biogena Functional Medicine Center

„Um meinen positiven Gedanken freien Lauf zu lassen, lasse ich den Alltag einfach gerne hinter mir. Wenn ich mit dem Pferd in der Natur über die blühenden oder auch verschneiten Wiesen, über Stock und Stein oder auch im Wald galoppiere, so kann ich die sich immer schneller drehende Welt für diesen Moment hinter mir lassen, die Natur um mich herum genießen, im Hier und Jetzt sein ...“

Die sanfte Leber-Frühjahrskur

TEXT: MAG. BIRGIT OSWALD

Die Leber ist das größte menschliche Stoffwechselorgan und leistet jeden Tag Unglaubliches. Sie produziert Gallensäure aus Cholesterin und trägt somit maßgeblich zur Fettverdauung bei. Sie produziert Eiweißstoffe, dient als wichtiges Speicherorgan und greift regulierend in das Hormon- und Immunsystem ein. Doch die Leber muss auch mit vielen schädlichen Substanzen fertig werden. Müdigkeit, schleichender Leistungsabfall, Verdauungsbeschwerden sowie Druck- und Völlegefühl können Anzeichen einer Überlastung sein. Umso wichtiger ist es, das Entgiftungsorgan zu unterstützen und zu entlasten. Im Frühling ist genau die richtige Zeit dafür.

In vielen traditionellen Medizinsystemen sind Reinigungsmaßnahmen seit Jahrtausenden fester Bestandteil der Gesundheitsmaßnahmen und Voraussetzung für nachhaltiges Wohlbefinden und Vitalität. Auch in verschiedenen Religionen gibt es Zeiten, die traditionell zur inneren Reinigung genutzt werden. Im Christentum etwa wird in der Zeit vor Ostern, beginnend mit dem Aschermittwoch, 40 Tage gefastet. Daneben bieten naturheilkundliche Konzepte wie Fasten nach Buchinger, Basenfasten oder die F.-X.-Mayr-Kur vielfältige Möglichkeiten zur Entlastung des Stoffwechsels. Solche Kuren finden meist in speziellen Kurhäusern unter ärztlicher Aufsicht statt.

Detox hausgemacht

Wem dieser Aufwand nicht in den Alltag passt, kann auch zu Hause etwas für sich und seine innere Reinigung tun, wie Dr. Siddhartha Popat, Facharzt für Allgemeinmedizin und Akupunktur, weiß: „Das Frühjahr ist die optimale Zeit zur Entschlackung. Konzepte hierfür gibt es viele. In der Traditionellen Chinesischen Medizin etwa steht in dieser Zeit die Leber mit dem zugehörigen Holz-Element im Mittelpunkt. Nach dem Winter ist es daher sehr gut, diesen Funktionskreis sanft zu stärken.“ Hierbei geht es allerdings nicht nur um den Abbau von toxischen Substanzen, sondern um die Reduktion von Stoffwechselschlacken, die sich über die Wintermonate angesammelt haben.

In der kalten Jahreszeit und speziell zu den Feiertagen neigen viele Menschen dazu, mehr und deftiger zu essen. Sport und Bewegung kommen dann meist zu kurz. Nach dieser Schlemmerzeit braucht das Stoffwechselorgan Entlastung. „Während sich Fastenkuren nur für Menschen mit hohem Energielevel eignen, darf jeder die sanfte Frühjahrskur zur Leberstärkung machen. Ihre Leber wird es Ihnen danken und Sie können befreit in die warme Jahreszeit starten“, so der erfahrene Arzt.

Leberzeit ist Wickelzeit

Laut der traditionellen chinesischen Organuhr herrscht zwischen ein und drei Uhr nachts Leberzeit. Das heißt, dass das Organ zu dieser Zeit am aktivsten ist. „Zu Mittag zwischen dreizehn und fünfzehn Uhr haben wir den meisten Bedarf, die Leber zu stärken. Daher rate ich, alle leberstärkenden Maßnahmen in dieser Zeit durchzuführen und vor allem die Leber in dieser Zeit auch zu schonen“, so Dr. Popat. Optimal ist etwa ein Leberwickel, der das Stoffwechselorgan in dieser Zeit bestens entlastet. Auch spezielle Dehnübungen der Meridiane können die Leber in Balance bringen, wie Sie auf Seite 42 erfahren. Da dem Funktionskreis Leber gemäß TCM das Sinnesorgan Auge zugeordnet ist, lohnt es sich dem Experten zufolge, in dieser Zeit auch die Sehkraft zu schonen. Gerade in unserer visuell getriebenen Zeit, in der wir ständig Reizen in Form von Bildern ausgeliefert sind, tut den Augen eine Pause in Form eines Power-Naps besonders gut.

Unterstützung aus dem Pflanzenreich

Während der Detox-Phase ist es ratsam, Pflanzen auf den Speiseplan zu setzen, die die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane stärken und entlasten. „Vor allem Pflanzen, die viele Bitterstoffe enthalten, können die Leber unterstützen. Wachholder etwa stärkt Leber und Niere, Rosmarin unterstützt Leber und Galle, die Esskastanie aktiviert den Lymphfluss, die Silberbirke reinigt die Harnwege und regt die Produktion von Urin an“, erklärt Dr. Popat und rät zudem, viel Flüssigkeit am besten in Form von reinem Wasser zu sich zu nehmen.

Als besonders bewährt habe sich dem Experten zufolge mindestens 30 Minuten lang gekochtes heißes Wasser, das schluckweise den ganzen Tag über getrunken werden kann. Das ermöglicht eine tiefe Reinigung, stärkt die Verdauungskraft und hilft Schlacken abzubauen.



Einsatz von Mikronährstoffen

Auch im Bereich der Mikronährstoffe gibt es Möglichkeiten, der Leber zu schmeicheln. Vor allem Spurenelemente können hier wertvolle Dienste leisten. „Das Spurenelement Selen schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Zink hingegen unterstützt den Fett- und Kohlehydratstoffwechsel und ist wichtig für den Säure-Basen-Haushalt“, so Dr. Popat. Zudem empfiehlt der Experte Magnesium, Alpha-Liponsäure, L-Carnitin und die B-Vitamine. Zusätzlich sollten Basenbäder Teil der Kur sein, da sie die Entschlackung über die Haut anregen können. „Während so einer Kur kann es sein, dass beispielsweise die Haut reagiert und etwas unreiner als normalerweise erscheint. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Kur funktioniert und der Körper seine Schlacken loswird. Auch der Schweißgeruch kann sich verändern. Hier rate ich zu Basenbädern, die eine wahre Wohltat für den Säure-Basen-Haushalt sind und auch zur Entspannung beitragen“, so der Fachmann.

Den Geist entschlacken

Um die Frühjahrskur besonders effektiv zu gestalten, sollten im Sinne einer ganzheitlichen Reinigung neben dem Körper auch Geist und Seele genügend Aufmerksamkeit erhalten. „Mental Detox“ lautet hier das Stichwort, das Entlastung auf nichtmaterieller Ebene schafft. Dr. Popat rät, in einem Zeitraum von ca. sieben Wochen auf eine tägliche Gewohnheit des modernen Lebens zu verzichten: „Grundsätzlich geht es darum, etwas bewusst zu unterlassen. Das kann z.B. Alkohol sein, aber auch die Nutzung von Handy, Fernsehen oder Social Media“. Wer seine Frühjahrskur also „offline“ verbringt, tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist etwas Gutes. □

Checkliste zur sanften Leber-Frühjahrskur

1. Mittagszeit zwischen dreizehn und fünfzehn Uhr zur Leberstärkung nutzen
2. Leberwickel + Power-Nap anwenden
3. Meridiandehnung üben
4. Bitterstoffe auf den Speiseplan stellen
5. Viel Wasser trinken
6. Mikronährstoffe zuführen
7. Basenbäder genießen
8. Mental Detox: auf eine Gewohnheit des modernen Lebens verzichten

Rezept Leberwickel

1. Machen Sie ein Moltontuch nass und winden Sie es danach gut aus.
2. Legen Sie ein großes Badetuch ins Bett.
3. Befüllen Sie eine Wärmeflasche mit warmem (nicht heißem!) Wasser.
4. Legen Sie sich nun ins Bett und das feuchte Moltontuch auf die Leber (rechter Oberbauch).
5. Wickeln Sie sich nun mit dem Badetuch gut ein, sodass die Wärmeflasche nicht verrutschen kann.
6. Ziehen Sie die Bettdecke hoch und schließen Sie die Augen.
7. Ruhen Sie nun mindestens 15 Minuten.

ZUR PERSON



Dr. med. Siddhartha Popat ist niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin und Akupunktur in St. Katharinen, Deutschland. Seine Schwerpunkte umfassen die Biologische Medizin, Diabetologie, Homotoxikologie, Chinesische Medizin, Akupunktur, Biopunktur, Neuraltherapie und Ozonbehandlung.

Termine & Kontakt:

Kolpingstraße 8, 53562 St. Katharinen
T +49 2645 3445
praxispopat@me.com



Stoffwechsel in Schwung

Zur natürlichen Unterstützung von Leber, Galle und Darm

Leber Galle Formula

Pflanzliche Kombination bewährter Extrakte aus Artischocke, Mariendistel, Ingwer und Löwenzahn. Zur ernährungsphysiologischen Unterstützung von Verdauung, Leber und Galle.

PhytoDoxx®

Rein pflanzlicher Wirkkomplex mit hochwertigen Extrakten aus Senf, Artischocke, Acerola und Brokkoli. Mit Artischocken-Extrakt zur Unterstützung der Entgiftung, Leber- und Gallengesundheit.

CleanoCOL®

Aktivierendes Ballaststoffprogramm zur Unterstützung der Darmfunktion. Die sinnvolle Kombination von Floh- und Leinsamen für die natürliche Darmbewegung und den Transport durch den Darm.



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

Online-Bestellungen: www.biogena.com
www.facebook.com/biogena.community





Frühjahrsputz ohne Chemie

Viele herkömmliche Putzmittel belasten die Umwelt und zudem auch unsere Gesundheit. Zum Glück gibt es schon viele ökologische Alternativen, die unser Heim mit etwas Wissen rund um die richtige Verwendung auch ganz ohne Chemie auf Hochglanz bringen. MAG. CORNELIA HARLACHER

Frische Wäsche, saubere Fenster, blank polierte Möbel und zitronig-frischer Geruch in allen Räumen ... In einem sauberen Zuhause fühlen sich selbst Haushaltsmuffel so richtig wohl. Deshalb greifen wir alle – mal öfter, mal seltener – zu Putzmitteln und sorgen für Glanz in den eigenen vier Wänden. Häufig kommt dabei eine richtige Chemiekeule zum Einsatz, die nicht nur auf die Umwelt, sondern auch auf die menschliche Gesundheit negative Auswirkungen hat: Erst vor Kurzem belegte eine norwegische Langzeitstudie, dass Personen, die regelmäßig mit Reinigungsmitteln arbeiten, ein größeres Risiko für chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD) aufweisen. Auch Allergien, Haut- oder Augenreizungen können in Zusammenhang mit Reinigungsmitteln auftauchen. Das Bewusstsein um die eigene Gesundheit und die Umwelt sind zwei gute Gründe, sich einmal nach Öko-Putzalternativen umzusehen – und hier gibt es einiges zu entdecken.

Tipps für Küche, Bad, Klo und Co

Zu den ökologischen Alternativen zählen einige Saubermacher, die schon unter Omas Putz-Tipps zu finden waren. Essig, Natron, Zitronensaft und Soda sind zum Beispiel preiswerte Wundermittel, die es bereits zu Großmutterns Zeiten mit den unterschiedlichsten Flecken und Herausforderungen im Haushalt aufgenommen haben. Dazu gesellen sich einige ökologische Ideen, die aus der Vergessenheit geholt wurden oder es aus anderen Ecken der Welt zu uns schaffen. So finden sich zum Beispiel immer mehr Verwenderinnen und Verwender von Waschnüssen, die ursprünglich in Asien zum Einsatz kamen. Auch Kastanien werden im Herbst freudig gesammelt und zu selbst gemachtem Waschmittel verar-

beitet und Efeu wird mit einfachen Tricks zu Geschirrspülmittel umfunktioniert.

Wir haben ein paar nützliche Tipps gesammelt, wie man die natürlichen Bakterienkiller am besten einsetzt und so der Umwelt und sich selbst Gutes tut:

Böden und Möbel aus Holz:

Holzböden wischt man am besten mit warmer Seifenlauge und putzt noch einmal mit klarem Wasser nach. Geölte Böden sollten nach drei Behandlungen nachgeölt werden, zum Beispiel mit Leinölfirnis. Eine Mixtur aus Olivenöl und Essig kann ebenfalls einen schönen Glanz erzielen: Dafür drei Teile Olivenöl mit einem Teil Essig vermengen und mit einem sauberen Tuch dünn auf Möbel und Böden auftragen. Küchengeräte aus Holz, wie etwa Schneidbretter oder Kochlöffel, kann man ganz einfach mit purem Apfelessig abreiben. Das macht sie sauber, frei von Fettrückständen und Gerüchen.

Frische in der Küche:

Spülmittel lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Dazu greift man zu Efeu, der hierzulande in fast jedem Garten zu finden ist. Efeu enthält Saponine – natürliche Tenside –, die für sauberes Geschirr sorgen. Dazu einfach 60 Efeublätter mit 600 ml kochendem Wasser übergießen und stehen lassen. Wenn man etwas Natron hinzufügt, ist das Produkt auch einige Tage haltbar. Vor der Verwendung wird die Flüssigkeit geschüttelt bis Schaum entsteht, dann durch ein Sieb abgießen, fertig! Auch hartnäckig verschmutzte Töpfe lassen sich auf natürliche Weise reinigen, indem man eine Mischung aus Wasser, Essig und Salz direkt im Topf aufkocht.



Spiegel und Fenster:

Für streifenfreien Glanz sorgt gewöhnlicher Haushaltsessig. Dazu einfach eine Vierteltasse mit vier Litern Wasser vermengen und mit altem Zeitungspapier auf die Fläche auftragen. Wenn man dann noch einmal mit trockenem Zeitungspapier nachwischt, ist klare Sicht garantiert.

Bad und Toilette:

In unseren Nassräumen kann man mit den Wundermitteln Zitronensaft und Essig einiges erreichen. Ein verkalkter Duschkopf zum Beispiel bekommt am besten einen mit Essig gefüllten Plastiksack übergestülpt. Nach ein paar Stunden Einwirkzeit ist dieser von hartnäckigen Verkalkungen befreit. Auch Ablagerungen in der Badewanne oder stumpfe Armaturen lassen sich mit Essig oder Zitronensaft wegpolieren. Die Toilette bekommt man mit Backpulver schmutz- und keimfrei. Einfach ein Päckchen in der Klobuschel verteilen, eine Stunde einwirken lassen, mit der Klobürste nachputzen und sauber ist das stille Örtchen!

Saubere Wäsche:

Die schon erwähnten Früchte des Waschnussbaums – auch Seifenbaum genannt – haben sich mittlerweile auch hierzulande als ökologische Alternative für die Waschmaschine durchgesetzt und sind in einigen Supermärkten und Drogerien erhältlich. Auch die nicht essbaren Roskastanien haben, wie die Waschnüsse, eine reinigende Wirkung und lassen sich zu einem guten Waschmittel umwandeln. Der Vorteil: Sie sind in unseren Breitengraden in großen Mengen und meist gratis verfügbar. Kastanien enthalten, wie der Efeu, Saponine, die – in Wasser gelöst – seifenartige Eigenschaften aufweisen. Für

eine durchschnittliche Ladung Buntwäsche braucht man fünf bis acht trockene saubere Kastanien, die geviertelt und mit ca. 300 ml Wasser aufgegossen werden. Nachdem die Kastanien ungefähr acht Stunden gestanden sind, kann das ökologische Waschmittel schon eingesetzt werden. Tipp: Für Weißwäsche die Kastanien vorher schälen, damit keine Rückstände in der Wäsche bleiben. Wer duftende Wäsche mag, kann zum Beispiel ätherische Öle, wie etwa ein paar Tropfen Lavendelöl, begeben.

Augen auf beim Einkauf

Die Möglichkeiten von selbst gemachten Reinigungsmitteln scheinen endlos und im Internet findet man für jedes Sauberkeitsproblem das passende Mittelchen. Wenn aber einmal die Zeit oder die gewünschte Reinigungskraft doch nicht ausreicht, gibt es mittlerweile auch im Handel Alternativen, auf die man mit gutem Gewissen zurückgreifen kann. Bei den Produkten im Regal lohnt sich immer ein Vergleich, denn einige Anbieter haben Haushaltsmittel, die nicht auf Erdölbasis, sondern mit nachwachsenden Rohstoffen hergestellt und zum Teil sogar regional produziert werden. □

Tipp

Ein besonders spannendes Konzept bietet Heidi Haas mit FÜLLBAR (www.fuellbar.at), das vorerst in Wien für ökologisches Putzvergnügen sorgt: Hier kann man die Flasche mit dem gewünschten Produkt wieder auffüllen, spart so Geld und Müll. Ganz ohne Reinigungsmittel kommt ENJO (www.enjo.com) aus. Das Reinigungskonzept setzt auf Putztücher für die unterschiedlichsten Anwendungsgebiete. Die innovativen Fasern sorgen für Sauberkeit ganz ohne Chemie und nur mit Wasser.

GENUSSRADELN

Zwischen Inn und Donau

Gleiten Sie mit unseren **leistungsstarken e-Mountainbikes** durch die **reizvolle Landschaft zwischen Donau und Inn** und lassen Sie sich am Abend mit regionalen Köstlichkeiten beim **3-gängigen Menü im IKUNA-Restaurant** verwöhnen, das eben mit der Grünen Haube ausgezeichnet wurde. Lagerfeuerromantik und eine Übernachtung in der einzigartigen 4-Sterne-Tipi-Suite sind der perfekte Abschluss für die Entschleunigung zwischendurch.

EUR 139,- PRO PERSON*

Inklusivleistungen:

- 3 Tage / 2 Nächte in der Tipi-Suite mit Genuss-Frühstück
- zum Tagesausklang regionale Spezialitäten in 3 Gängen
- eine Flasche Wein (Red Betty) in Ihrer Suite
- gratis Sauna & Lagerfeuerromantik
- gratis e-Bike-Nutzung

Termine

März–Mai 2017 und September–November 2017 inkl. aller Abgaben und MwSt.

*bei Doppelbelegung in der Tipi-Suite

IKUNA Naturresort GmbH
Ein Unternehmen der Biogena-Gruppe
Naturpfad 1, A-4723 Natternbach
T +43 7278 20 800, info@ikuna.at

www.ikuna.at 



Wissenschaft & Forschung

Wie Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit optimieren

Gehirn-Doping mit gutem Gewissen

Sich auf das Wesentliche konzentrieren können, den Kopf frei haben, um wichtige Themen zu durchdenken, den Stress reduzieren und über den Dingen stehen können. Unser Gehirn mag nicht immer so, wie wir uns das vorstellen. Doch es gibt durchaus Möglichkeiten, unsere geistige Leistungsfähigkeit zu optimieren: gute wie schlechte. Zu den guten zählen Methoden wie Schlaf, Entspannung, Bewegung und Ernährung. Zu den schlechten gehören Medikamente, vor allem, wenn sie ohne ärztliche Kontrolle eingesetzt werden.

TEXT: DIPL. OEC. TROPH. UNIV. BARBARA FÄTH-NEUBAUER

Besser nicht: „Doping“ mit Medikamenten

Die Verwendung von Arzneimitteln zur mentalen Leistungsförderung ist bei Berufstätigen mit hohem Leistungsdruck weiter verbreitet, als man zunächst glaubt. Allein in Deutschland schlucken knapp drei Millionen Menschen verschreibungspflichtige Pillen, um am Arbeitsplatz leistungsfähiger zu sein und Stress sowie Ängste abzubauen. Dabei werden Medikamente verwendet, die eigentlich für andere Behandlungen vorgesehen sind. Beispielsweise Ritalin, eigentlich ein ADHS-Medikament, oder Betablocker, die bei Bluthochdruck eingesetzt werden.

Wer sich allerdings mit Arzneimitteln doppt, muss auch die Konsequenzen bedenken. Die Nebenwirkungen dieser Substanzen reichen von Schlafstörungen und Veränderungen der Persönlichkeit bis hin zur Abhängigkeit und der Schädigung wichtiger Organe wie der Leber. Die bessere berufliche Leistung wird auf Kosten der Gesundheit teuer erkaufte. Dabei kann Gehirn-Doping auch gesund sein. Wer auf die drei Säulen Schlaf, Bewegung und Ernährung setzt, schafft die Voraussetzungen für klares Denken, Konzentration und geistige Fitness.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das Denken macht den Menschen aus. Und deshalb befassen wir uns in den folgenden Beiträgen damit, wie eine Omega-3-Fettsäure bereits während der Schwangerschaft die Voraussetzungen für die Denkfähigkeit im späteren Lebens schafft, wie die Darmflora direkt mit dem Gehirn kommuniziert und Denken und Fühlen beeinflusst und was man selber tun kann, um sich geistig fit zu halten. Lesen Sie unsere Tipps und schlagen Sie den Abbauprozessen im Gehirn ein Schnippen.



**Dipl. oec. troph. univ.
Barbara Fäth-Neubauer**
Leiterin Wissenschaftsteam
Redaktion
Wissenschaft & Forschung



Schlaf: Die Gehirn-Waschmaschine mit Detox-Programm

Guter Schlaf ist das Beste, was dem Gehirn passieren kann. Nach einer guten Nachtruhe ist der Mensch hellwach, ausgeschlafen und aufgeweckt. Warum das Gehirn den Schlaf braucht, ist insgesamt noch immer ein wissenschaftliches Rätsel. Forscher konnten aber bereits zeigen, dass die Gehirnflüssigkeit während des Schlafs verstärkt durch das Gewebe fließt. Dabei werden Abfallsubstanzen, die sich tagsüber anhäufen, abtransportiert. Einige dieser Abbauprodukte des Gehirnstoffwechsels sind durchaus problematisch. Zum Beispiel das Protein Beta-Amyloid, das an der Alzheimer-Erkrankung beteiligt ist. Schlaf ist also eine Art „Schnellwaschgang“ für das Gehirn, bei dem toxische Substanzen entfernt werden. Außerdem ist der Schlaf auch für Lernprozesse wichtig. Denn während der Schlafphasen werden neu entstandene Nervenverbindungen gefestigt, Sinneseindrücke und Lernstoff sortiert und gespeichert und Relevantes von Unwichtigem getrennt.

Körper und Geist – Am besten immer in Bewegung

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Wie sehr der körperliche Zustand die geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst, weiß man spätestens, wenn eine leichte Erkältung plagt und man „wie vernebelt“ ist. Umgekehrt aktivieren Sport und

Bewegung die Gehirnzellen. Ein schneller Spaziergang, Jogging oder Radfahren regen die Durchblutung an und pumpen Sauerstoff und Nährstoffe in die Neuronen. Gut ist es auch, eine neue Sportart zu lernen. Werden neue Bewegungsmuster ausgeübt, bilden sich neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Das erhöht die kognitive Leistungsfähigkeit, da auch bisher nur schlecht genutzte Teile des Gehirns aktiviert werden.

Gehirn-Jogging ist eine Methode, um die Gedächtnisleistung, die Vorstellungskraft und das logische Denken durch gezieltes Trainieren zu verbessern. Gedächtnistraining basiert auf den Regeln von Abwechslung und Neugierde. Bestens geeignet zur Förderung der geistigen Fitness sind Spiele aller Art. Ob Brettspiele, Sudoku, Kreuzworträtsel oder ein Kartenspiel in der Gruppe, Spiele steigern die Kreativität und Flexibilität und erhöhen die Verarbeitungsgeschwindigkeit und die Gedächtnisleistung. Auch Wissenserwerb – zum Beispiel das Erlernen einer neuen Sprache – trainiert das Gehirn und fördert die Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen.

Gesunde Wirkstoffe aus der Natur

Die Wissenschaft kennt eine Reihe von natürlichen Substanzen, die helfen können, in Schule und Beruf aber auch mit Be-

lastungssituationen besser zurechtzukommen. Anders als synthetische Medikamente kennt unser Körper diese Substanzen aus der Nahrung und weiß, mit ihnen umzugehen. Die Effekte auf die geistige Leistung, die psychische Stabilität und die Stressresistenz kommen meist erst nach einer Anwendungszeit von mehreren Wochen voll zum Tragen. Dafür sind die Substanzen sicher und nebenwirkungsfrei.

Pflanzenstoffe für die Mikrozirkulation und gegen Stress

Spezielle Wirkstoffe, die die Zirkulation in den feinsten Blutgefäßen fördern, stammen aus der französischen Meereskiefer. Unter dem Markennamen Pycnogenol® sind diese bioaktiven Substanzen auch bei uns als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Eine 2015 durchgeführte zwölfmonatige Studie mit gesunden fitten Arbeitnehmern konnte zeigen, dass sich durch die tägliche Einnahme von 100 mg Pycnogenol die Entscheidungsfähigkeit um 72 %, die Aufmerksamkeit um 42 % und die Erinnerungsfähigkeit um 37,5 % erhöhten. Die Werte der Kontrollgruppe blieben gleich oder verschlechterten sich leicht. Da sich auch der Schlaf um 72 % verbesserte, könnte dies eine Mitursache für die verbesserte kognitive Leistung sein.

Weitere Beispiele aus der Pflanzenwelt sind die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) und die Schlafbeere (Ashwagandha). Beide besitzen pflanzliche Adaptogene, also Stoffe, die dem Körper helfen, sich auf Stress einzustellen. Bekannte Eigenschaften sind die Verringerung von stressbedingter Ermüdung, die Erhöhung der mentalen Leistungsfähigkeit und die Unterstützung bei Schlafproblemen. Pflanzliche Adaptogene haben auch angstlösende Effekte. Es ist gerade die Angst, die Berufstätige, Schüler oder Studenten zu Medikamenten greifen lässt.

Nährstoffe für Gehirn, Nerven und Psyche

Schon im Mutterleib ist die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) mitentscheidend für die Gehirnentwicklung. Und sie bleibt lebenslang wichtig für die Gehirnfunktionen. Gut mit DHA versorgte Menschen haben beispielsweise ein geringeres Risiko, an Altersdemenz zu erkranken. Die Omega-3-Fettsäure unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit, denn sie ist am Aufbau und an der Erhaltung von Gehirnzellen beteiligt und dient den hochsensiblen Membranen der Nervenzellen als Baustein. Für die kognitiven Fähigkeiten sind auch einige Vitamine und Mineralstoffe entscheidend. Jod und Eisen beispielsweise. Oder das Vitamin Pantothensäure. Und um gegen Stress gewappnet zu sein, ist auch ein guter Magnesiumspiegel von Vorteil. Eine ausreichende Versorgung durch eine abwechslungsreiche Ernährung oder durch hochwertige Nahrungsergänzungen ist für die kognitiven Vorgänge immer ein Plus. □

Über 130 wissenschaftliche Studien



PINIEN-POWER Pycnogenol® 100

Wirkstoffkomposition aus Traubenkern-Extrakt & patentiertem Pinienrinden-Extrakt aus der französischen Meereskiefer

- fördert die Mikrozirkulation in den Kapillargefäßen, auch im Gehirn
- schützt die Wände der Blutgefäße
- unterstützt die Blutzirkulation



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

Online-Bestellungen: www.biogena.com
www.facebook.com/biogena.community



DHA: Babys erste Wahl

Während eine ausgewogene Ernährung, begleitet von einem gesunden Lebensstil, das A und O in einer Schwangerschaft ist, lässt sich mit einer maßgeschneiderten Vitalstoffversorgung in dieser besonderen Lebensphase zusätzlich viel Gutes tun. Seit einigen Jahren gehört hierzu für Ernährungsexperten auch die „DHA“. Welches Unwort sich hinter den drei magischen Buchstaben versteckt und wieso DHA gerade in der Schwangerschaft von Interesse ist, erfahren Sie hier. TEXT: MAG. MARGIT WEICHELBRUNN

Ein kleines Würmchen im Ultraschall – und dennoch Liebe auf den ersten Blick. Ein Flattern im Bauch, einem Schmetterling gleich, und das Mamaversum hält seinen Atem an. Diese bewegenden Augenblicke im Leben einer werdenden Mutter erwecken wohl in vielen Frauen den Wunsch, nur das Allerbeste für den kleinen Menschen in sich zu wollen.

„Docosahexaensäure“ – Der lebensnotwendige Zungenbrecher

Das Wort „Docosahexaensäure“ (DHA) ist ein wahres Unwort. Und dennoch ist die Omega-3-Fettsäure, die sich hinter diesem Zungenbrecher verbirgt, für uns so unentbehrlich wie ein Vitamin oder ein Mineralstoff. Unser Körper selbst kann DHA nämlich nur spärlich herstellen. Deshalb sind wir auch darauf angewiesen, die DHA zusätzlich über unsere Ernährung aufzunehmen. In freier Wildbahn wird die Fettverbindung von winzigen Mikroalgen produziert und kommt folglich in allen Organismen vor, die sich diese schmecken lassen. In höheren Mengen findet sich die DHA aber nur in fettreichem Kaltwasserfisch, wie z.B. Lachs, Thunfisch, Hering und Makrele, sowie in daraus hergestellten Fischprodukten und -ölen. Wer's lieber fischfrei mag, kann auch zu speziellen Algenölen greifen.

Prägende Phase Schwangerschaft

Die Kindheit – vom Fötus im Mutterleib bis zum Ende der Pubertät – ist eine entscheidende Phase im Leben jedes Menschen. Der Grundstein für die Entwicklungsmöglichkeiten, die ein Kind im weiteren Leben hat, wird jedoch bereits in der Schwangerschaft gelegt: Wie die Pläne eines Architekten Aussehen und Funktionalität des späteren Hauses bestimmen, so geben die Gene (Erbanlagen) vor, welche Eigenschaften und Fähigkeiten das Kind entwickeln kann – wenn alles optimal verläuft.

Die Ausbildung von Herz und Lunge, die Reifung von Gehirn und Nervensystem wie auch die Entwicklung aller Organsysteme werden von inneren und äußeren Einflussfaktoren bestimmt.

DHA für einen guten Start ins Leben

Hier kommen Mikronährstoffe, wie DHA, ins Spiel. Von Beginn der Schwangerschaft an, insbesondere aber ab Beginn des dritten Schwangerschaftsdrittels, ist das Ungeborene verstärkt auf die Versorgung mit DHA angewiesen. Wie wichtig DHA dem kleinen Organismus ist, zeigen Untersuchungen von Nabelschnurblut. Das kindliche Serum von Neugeborenen weist im Vergleich zum Serum der Mutter einen um 35 bis 40 % höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf – insbesondere an DHA. Diese Entdeckung ist nicht verwunderlich, denn die DHA hat für Babys aus gutem Grund Vorfahrt! Die Fettverbindung ist nämlich die wichtigste Fettsäure in den Strukturen von Gehirn und Netzhaut. Zudem beeinflusst es die Aktivität

DHA steckt in fett- reichem Kaltwasser- fisch

von wichtigen Enzymen des Nervensystems und des Neurotransmitter-Stoffwechsels und ist somit für die Feineinstellung von Gehirn und Nervensystem verantwortlich.

Auch nach der Geburt schmeckt Babys Gehirn DHA noch bestens und so lagert es – je nach Versorgung von außen (Muttermilch, Flaschnahrung) – fleißig höhere oder niedrigere DHA-Konzentrationen ein. Dieser kleine feine Unterschied im „Gehirnschmalz“ kann weitreichende Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben.

Viele Langzeitstudien untermauern in dem Zusammenhang immer mehr, wie wichtig die gute DHA-Versorgung der Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit fürs Kind ist.



Schwangerschaft & Stillzeit: Mehr DHA, mehr Grips

- Fischöl macht klüger: Im Rahmen einer norwegischen Studie erhielten Schwangere ab der 18. Schwangerschaftswoche und als Stillende für weitere drei Monate nach der Geburt täglich Fischöl (1200 mg DHA, 800 mg EPA/Tag) oder ein Maiskeimöl. Bei den Kindern, deren Mütter Fischöl konsumierten, lag der Intelligenzquotient (IQ) im Alter von 4 Jahren im Durchschnitt um 4 Punkte höher.
- Auch weitere Fähigkeiten entwickeln sich bei einer guten DHA-Versorgung besser: Rund 8.000 britische Kinder schnitten hinsichtlich ihrer sprachlichen Intelligenz, ihrer Feinmotorik und ihres Sozialverhaltens bis zum Alter von 8 Jahren durchschnittlich besser ab, wenn ihre Mütter während der Schwangerschaft mehr DHA in Form von fettreichem Seefisch konsumierten.
- Und DHA steigert zudem die Konzentration: Einer amerikanischen Studie zufolge zeichnet Stillkinder, deren Mütter höhere DHA-Gehalte im Blut haben, auch eine signifikant bessere Aufmerksamkeit im Alter von 5 Jahren aus. Zudem schlafen Stillkinder mit guter DHA-Versorgung der Mutter besser – ein Hinweis auf ein reiferes Zentralnervensystem.

Was das Baby mag, das schmeckt auch der Mama. Und so profitiert das mütterliche Wohlbefinden genauso von einer höheren DHA-Aufnahme. Weniger Komplikationen sowie ein geringeres Risiko für Frühgeburt, Wochenbettdepression, Bluthochdruck und Schwangerschaftsdiabetes sind schlagende Gründe genug, um in dieser besonderen Lebensphase zu fettreichen Seefischen oder DHA-reichen Ölen zu greifen.

Kräftig DHA tanken für einen guten Start ins Leben

Soweit, so gut! Doch wie kommen nun werdende bzw. frischgebackene Mamas auf die empfohlene Mindestaufnahme von 200 mg DHA täglich (idealerweise spätestens ab der 13. Schwangerschaftswoche)? Zwei Kaltwasserfisch-Mahlzeiten pro Woche bilden eine gute Basisversorgung mit der Omega-3-Fettsäure. Mehr sollte es bei Schwangeren und Stillenden aus Vorsichtsgründen nicht sein, da anderenfalls die Schadstoffaufnahme durch die belasteten Fischbestände überschritten werden könnte. Für eine verbesserte Zufuhr kann zusätzlich zu DHA-reichen Fisch- oder Algenölen gegriffen werden. Qualitätsgeprüfte Öle sind hierbei für Mutter und Kind eine verlässliche und sichere Möglichkeit, um eine Extraportion DHA zu tanken. □

Omega-3-reiche Fische im Überblick*

Fettrreiche Fische (100 g)	EPA (g)	DHA (g)	Gesamtgehalt (g)
Thunfisch	1,4	1,2	2,6
Hering (Ostsee)	0,7	1,2	1,9
Lachs	0,7	1,9	2,6
Makrele	0,6	1,1	1,7
Sardine	0,6	0,8	1,4

Fettarme Fische (100 g)	EPA (g)	DHA (g)	Gesamtgehalt (g)
Forelle (Bach-/Regenbogen-)	0,1	0,5	0,6
Kabeljau/Dorsch	0,1	0,2	0,3
Schellfisch	0,06	0,14	0,2

Die Gehalte an Omega-3-Fettsäuren sind Durchschnittswerte und unterliegen natürlichen Schwankungen. Sie sind ferner auch abhängig davon, wo der Fisch gefangen wurde. Deshalb finden sich in der Literatur unterschiedliche Angaben.

*Quelle: Souci, Fachmann, Kraut. 2008. Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwert-Tabellen. 7. Auflage, Medpharm Scientific Publishers, Stuttgart.



Aus dem Vollen schöpfen – von Anfang an

Nutrifem® Mamma Mia: Die komplette Rundumversorgung für Mutter und Kind

Mit allen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren, die werdende Mütter, Jung-Mamas und Babys brauchen.

Speziell entwickelt für Schwangerschaft, Stillphase oder Kinderwunsch.

Das Nutrifem® Mamma Mia Paket

- **Nutrifem® Basic:** Die Rundumversorgung für Frauen. Mit Vitaminen, Mineralstoffen und extra Folsäure.
- **Nutrifem® DHA 250:** Die Omega-3-Fettsäure für Schwangerschaft und Stillzeit. Hochrein und geschmacksneutral.
- **Nutrifem CalMagOcean®:** Mit natürlichem Calcium und Magnesium aus fossilen Sango-Korallen.



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

Online-Bestellungen: www.biogena.com
www.facebook.com/biogena.community



Denkfabrik Darm

Was Ihr Bauch wohl zu diesem Titel sagt: Denkfabrik Darm? Hoffentlich knurrt er nicht. Und wenn, dann nur aus Appetit aufs Lesen. Denn er ist gewieft. Wie jetzt: gewieft? Machen Sie sich keinen Kopf darüber. Unser Bauch hat Hirn – und was für eins.

TEXT UND INTERVIEW: BERNHARD PESSENTEINER

Mit Darmcoach Marco Privitera im Gespräch
Herr Privitera, darf ich Sie etwas aus dem Bauch heraus fragen?

Nur zu.

Warum begeistert sich ein Mensch wie Sie für den Darm?

Am Anfang war es schlicht der eigene Leidensdruck. Ich war 16 und hatte gewaltige Magen-Darm-Probleme. Doch schulmedizinisch fühlte ich mich ziemlich alleingelassen. So habe ich angefangen nachzudenken.

Mit Ihrem Kopf oder Ihrem Bauch?

Wonach Sie fragen, ist eine Riesenthematik. Denn zwischen Kopf und Bauch gibt es unzählige Verbindungen. Bedenken Sie: Billionen von Bakterien tummeln sich in unserem Darm. Und wenn da was nicht stimmt, kann das extreme Auswirkungen haben – auch auf unsere Psyche.

Manche sprechen ja sogar von einem zweiten Gehirn im Bauch.

Exakt, genau so ist es: Unser Darm arbeitet tatsächlich als zweites Gehirn – und das recht unabhängig. Klar: Kopf- und Bauchhirn reden miteinander – über ein Nervengeflecht. Doch in diesem Dialog ist zu 90 Prozent das Bauchhirn am Wort, das Kopfhirn hält sich hier also ziemlich zurück. Was der Volksmund bestätigt: Ist Ihnen schon mal die Galle hochgekommen? Hatten auch Sie schon mal Schmetterlinge im Bauch?

Stichwort Schmetterlinge im Bauch: Insekten oder Bakterien?

Bakterien.

Bedeutet das, wir verlieben uns mit – oder besser gesagt – im Bauch?

Das Verlieben an sich passiert schon eher im Kopf. Soll aber nicht heißen, dass unsere Darmbewohner ganz aus dem Spiel wären. Sie können das Verlieben nämlich negativ beeinflussen – bei einer stressbedingten Darm-situation zum Beispiel.

Was passiert hier genau?

Schauen Sie: Wenn wir Stress haben, reagiert die Darmschleimhaut. Zwar oft nur im mikroskopisch sichtbaren Bereich. Doch wenn die Darmschleimhaut reagiert, reagieren auch unsere Darmbewohner und verschwinden oder sterben. Wenn Darmbewohner absterben, kriegt das Kopfhirn weniger positive Rückmeldungen. Und wenn das Kopfhirn weniger positive Rückmeldungen kriegt, entsteht wieder eins: Stress. Da beißt sich die Katze in den Schwanz.

Hinzu kommt: Situationen wie die führen gar nicht selten zu Ein- und Durchschlafproblemen. Kennen Sie Serotonin, das anteilige Glückshormon? Aus Untersuchungen weiß man: Gewisse Darmbakterien lassen den Körper Serotonin produzieren – auch im Kopfhirn.

Und aus Serotonin kann Melatonin werden, das Ein- und Durchschlafhormon. Nimmt man also die richtigen Darmbakterien zu sich, dann kann dies tatsächlich die Ein- und Durchschlaf-tiefe günstig beeinflussen. Studien beweisen es.

Sie sagen Serotonin: Sprich unsere Darmbewohner können nicht minder mit Depressionen zu tun haben?

Ja, absolut. Und vergessen Sie dabei noch was anderes nicht: Unsere Nervenzellen im Verdauungstrakt sind gleich aufgebaut wie die im Gehirn. Rein entwicklungsgeschichtlich haben beide denselben Ursprung. Und deshalb verwenden sie auch beide dieselben Botenstoffe. Wir sehen es bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Die beruhigen in der Regel nicht nur unsern Kopf, sondern ebenfalls unsern Darm – bis hin zur Darmträgheit.

Ergo die Bakterien im Darm mischen gewaltig mit.

Ja, direkt oder indirekt. Und zwar in praktisch allen Gesundheitsbelangen.

Werden wir da nicht zu Zombies?

Ganz so schlimm ist es nun auch wieder nicht. Denn Gott sei Dank haben wir Menschen ja einen freien Willen. Doch vieles passiert unbewusst: Wir können unbewusst in depressive Episoden schlittern, wenn es mit der Verdauung hapert. So was kommt immer wieder vor: Meist beginnt es mit einem Unwohlsein. Da sprechen wir noch von Launen. Doch wenn einem dann plötzlich die Decke auf den Kopf fällt ...

Wir sollten an unserm Bewusstsein arbeiten. Um den freien Willen zu behalten.

Richtig. Und wir sollten es nicht nur für unsern Verdauungstrakt tun. Wir sollten es insgesamt tun. Um unser selbst willen. Denn das Schlimmste heutzutage ist die Fremdbestimmung. Egal, ob im politischen Bereich. Egal, ob



Ausbildung zum MikronährstoffCoach®

Mikronährstoffwissen für das praktische Arbeiten

Sie arbeiten im Gesundheitsbereich, z.B. in einer Arztpraxis oder in der Pflege? Sichern Sie sich Ihr Basiswissen über Mikronährstoffe für Ihren Vorteil im Praxisalltag!

Wir bieten:

- fundiertes Wissen über die Einsatzmöglichkeiten der Mikronährstoffe
- kompakte Basisausbildung mit vielen Praxisbeispielen
- Zugang zu aktuellsten Forschungsergebnissen
- rechtliche Grundlagen
- Zertifikat nach bestandener Prüfung

Kursorte:

- Wien, Salzburg, Graz, Linz
- Frankfurt, München, Hamburg

Ausbildungskosten:

38 Ausbildungseinheiten, EUR 990,- (inkl. MwSt) Multiple-Choice-Test und Kursunterlagen enthalten

Aktuelle Termine & Anmeldung:

www.mikronaehrstoffcoach-kompaktkurs.com

Frühbucherbonus in Höhe von EUR 250,-, wenn die Anmeldung 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgt.



im privaten Bereich. Egal, ob bei der Erziehung unserer Kinder: Je weniger wir selbst denken und je mehr wir andere für uns denken lassen, desto einfacher scheint es. Doch ob wir so auch immer die beste Lösung finden?

Sie plädieren fürs Bauchgefühl?

Absolut. Man glaubt ja immer, unser Bauchgefühl sei etwas Mystisches. Im Prinzip ist es aber nichts Mystisches. Im Prinzip ist es erworbenes, erlerntes und antrainiertes Wissen – entstanden aus Versuch und Irrtum. Das ist unser Bauchgefühl. Als kleine Kinder haben wir probiert zu gehen und es auf diese Weise gelernt. Ganz spielerisch. Doch nun sind wir erwachsen. Und plötzlich verbietet uns die Gesellschaft zu scheitern – auch in Sachen Darm: Nur die Wenigsten haben den Mut, offen über ihre Schwierigkeiten zu sprechen. Weil es die Gesellschaft als Scheitern sieht. Doch es ist kein Scheitern. Auch Hilfesuchen ist kein Scheitern. Das möchte ich den Leuten als Quintessenz mitgeben. □

ZUR PERSON



Marco Privitera

widmet sich Ihrer Darmgesundheit: Wie können Sie die erhalten? Wie fördern? Lassen Sie sich persönlich beraten – in seiner Praxis oder via Skype.

Marco Privitera e.U. – Ihr Darmcoach
Fischaustraße 13 (Medcenter Nord)
8051 Graz
T +43 664 129 30 19
mail@darmcoach.at
www.darmcoach.at

Mikronährstoff-Abc

Zum Ausschneiden und Sammeln!



Zum Ausschneiden und Sammeln!

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtige Funktionsstoffe, die in unserem Organismus so einiges in Schuss halten. Durch Langzeitbeobachtungen und wissenschaftliche Studien weiß man heute sehr genau, wie wichtig die ausreichende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren für die langfristige Gesundheit des Menschen ist. Bekannte Vertreter der Omega-3-Riege sind die Eicosapentaensäure (EPA), die Docosahexaensäure (DHA) sowie die Alpha-Linolensäure (ALA). Unser Körper kann diese guten Fette nicht selbst herstellen und ist so auf eine ausreichende Zufuhr von außen angewiesen. Da unsere Nahrung in der Regel ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren und an gesättigte Fettsäuren enthält, empfiehlt es sich, gezielt Omega-3-Fettsäuren zu tanken, um dieses Ungleichgewicht auszubalancieren.

Vorkommen und Quellen

Omega-3-Fettsäuren kommen besonders reichlich in fettreichen Kaltwasserfischen wie Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering und Sardine vor. Diese verzehren spezielle Mikroalgen und Kleinstkrebse und reichern so das „Frostschutzmittel“ Omega-3-Fettsäuren in Form von Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA) in ihren Zellmembranen und ihrem Fettgewebe an. Der hohe Omega-3-Gehalt hält die zellulären Membranen der Tiere bei niedrigen Temperaturen flexibel. Statt Fisch zu essen, kann man auch hochwertige Fischölkapseln einnehmen. Die haben den Vorteil, dass die enthaltenen Omega-3-Fettsäure-Mengen standardisiert sind und das Fischöl von Schadstoffen befreit wurde.

Vegetariern, Veganern und Menschen mit Fischaversion stehen alternativ auch pflanzliche Omega-3-Quellen zur Verfügung. Bestimmte DHA-reiche Mikroalgen wie *Ulkenia sp.* oder *Schizochytrium sp.* können in angereicherter Form als Algenölkapseln eingenommen werden. Außerdem sind pflanzliche Öle wie das Leinöl reich an Alpha-Linolensäure. Auch Raps-, Nuss-, Sesam- und Sojaöl enthalten nennenswerte Mengen an Alpha-Linolensäure. Mittlerweile gibt es auch Lebensmittel auf dem Markt, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert wurden. Hierzu zählen beispielsweise spezielle Eier oder Brotsorten.

Nutzen und Aufgaben

- Omega-3-Fettsäuren unterstützen einen normalen Blutdruck.
- Omega-3-Fettsäuren haben eine positive Wirkung auf die Arterienfunktion.
- Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.
- Omega-3-Fettsäuren tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.
- Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion bei.
- Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zum Erhalt der Sehkraft bei.
- Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.
- Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zur normalen Entwicklung der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.
- Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zur normalen Entwicklung der Sehkraft bei Säuglingen bis zum Alter von zwölf Monaten bei.

Empfohlene Tagesdosis:

Bei Jugendlichen und Erwachsenen geht man von einem täglichen EPA- und DHA-Bedarf von 100 bis 200 mg (Mindestzufuhr) bzw. 300 bis 400 mg (wünschenswerte Zufuhr) aus. Insbesondere Schwangere und Stillende sollten der täglichen DHA-Zufuhr für die ideale Entwicklung ihres Kindes ein Augenmerk schenken. Die D•A•CH-Gesellschaft empfiehlt in dieser besonderen Lebensphase im Durchschnitt mindestens 200 mg Docosahexaensäure täglich.

Labordiagnostik

Zur Feststellung des Omega-3-Status können verschiedene Parameter im Blut bestimmt werden.

	Referenzwert
Omega-3-Fettsäuren	50–250 mg/l
Omega-3-Index (EPA und DHA)*	>8,0 % FS
EPA (20:5)	11–33 mg/l
DHA (22:6)	47–92 mg/l

* Der Omega-3-Index gilt als zuverlässiger Risikoindikator für kardiovaskuläre Erkrankungen. Erstrebenswert sind Werte von >8 %, um die herzschützende Wirkung zu entfalten. Während Werte zwischen 4 und 8 % als „mäßiger Herzschutz“ interpretiert werden, liegt die Wahrscheinlichkeit, einen plötzlichen Herztod zu erleiden, bei einem Omega-3-Index von <4 % zehnmal höher als bei einem Omega-3-Index von >8 %.

Selbsttest:

Der Kraftstoff fürs Gehirn

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind stark in die Entwicklung des menschlichen Gehirns involviert und unterstützen es dabei, die unterschiedlichsten Basisfunktionen auszuüben. Es hat also einen guten Grund, weshalb diese wichtige Mikronährstoffgruppe regelmäßig mit der Aufrechterhaltung der geistigen Fitness in Verbindung gebracht wird. Besondere Relevanz hat hierbei die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure), welche in außerordentlich hohen Konzentrationen in fettreichem Fisch zu finden ist.

Der folgende Selbsttest soll Ihnen dabei helfen, einen potentiellen Mehrbedarf an dieser unerlässlichen Mikronährstoffgruppe vorzeitig erkennen und einer möglichen Unterversorgung zeitnah entgegenwirken zu können.

1. Vergessen Sie manchmal Namen von Personen, die Ihnen jedoch später wieder einfallen? JA NEIN
2. Konsumieren Sie nur selten oder nie fettreichen Fisch? JA NEIN
3. Haben Sie den Eindruck, dass Sie häufiger als in der Vergangenheit falsche oder wenig durchdachte Entscheidungen treffen? JA NEIN
4. Können Sie sich des Öfteren nicht an den aktuellen Wochentag erinnern? JA NEIN
5. Haben Sie manchmal Probleme, die richtigen Worte während eines alltäglichen Gesprächs zu finden? JA NEIN
6. Leiden Sie regelmäßig an Stimmungsschwankungen? JA NEIN
7. Fällt es Ihnen schwer, sich einfache Dinge zu merken? JA NEIN

Auswertung:

Falls Sie eines oder mehrere Kästchen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie eine labordiagnostische Analyse Ihres Omega-3-Fettsäure-Spiegels in Betracht ziehen, um mögliche Defizite aufzudecken und diesen effektiv entgegenwirken zu können. Biogena bietet hierfür Präparate zur gezielten Zufuhr von physiologischen Omega-3-Dosierungen an, welche zur Deckung eines erhöhten Nährstoffbedarfs verwendet werden können. Dies sichert das eigene Wohlbefinden, unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit und kann dabei helfen, die Gesundheit langfristig zu verbessern.



**FÜR HERZ, HIRN
UND AUGEN***

Vielerlei Omega 3

Die essentiellen Fettsäuren in vielfältigster Form und reinsten Qualität für individuelle Bedürfnisse.

DHA 250: Ultrareines Fischöl mit besonders viel Docosahexaensäure (DHA) für normale Gehirn-, Herz- und Sehfunktionen.

Omega 3 forte: Hochdosiertes Qualitätsfischöl für die Herzgesundheit mit Vitamin E als zusätzlichem Zellschutz.

Omega 3 duo: Doppelte Power: wertvolles Omega 3 aus reinstem Qualitätsfischöl in Kombination mit nativem Leinöl.

Marines Omega-3 liquid: Mit dem Löffel einzunehmendes flüssiges Fischöl, zitronig im Geschmack. Für alle, die keine Kapseln schlucken wollen.

Omega 3 DHA vegan: Die vegane Variante mit DHA aus Algen. Ohne tierische Bestandteile. Ideal für Vegetarier und Veganer.

Leinöl Kapseln: Rein pflanzliche Omega-3-Alternative ganz ohne Fischöl. Mit hohem Anteil an Alpha-Linolensäure (50 %).

Hinweis: Unser gereinigtes Premiumfischöl stammt von Golden Omega, ist „Friends of the Sea“-zertifiziert und erfüllt die Kriterien für nachhaltigen und verantwortungsvollen Fischfang.

* DHA trägt zum Erhalt der normalen Sehkraft sowie Gehirnfunktion bei. EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA bzw. EPA und DHA ein.



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

Online-Bestellungen: www.biogena.com
www.facebook.com/biogena.community



Kurz & aktuell!



Omega 3 in der Schwangerschaft schützt Kinder vor Asthma

Die Einnahme einer Hochdosis von langkettigen Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft kann dazu beitragen, Asthma beim Kind zu verhindern. Das zeigt eine Studie der University of Copenhagen, die im The New England Journal of Medicine publiziert wurde. An der Studie nahmen 736 Frauen teil, die in der 22. bis 26. Schwangerschaftswoche waren. Bis zur ersten Woche nach der Entbindung führte eine Gruppe der Schwangeren täglich die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA aus Fischölen zu, während die Placebogruppe Kapseln mit Olivenöl erhielt. Durch den Konsum der langkettigen Fettsäuren reduziert sich der Studie zufolge das Asthma-Risiko bei den Kindern um ein Drittel.

Magnesium wirkt bei Migräne

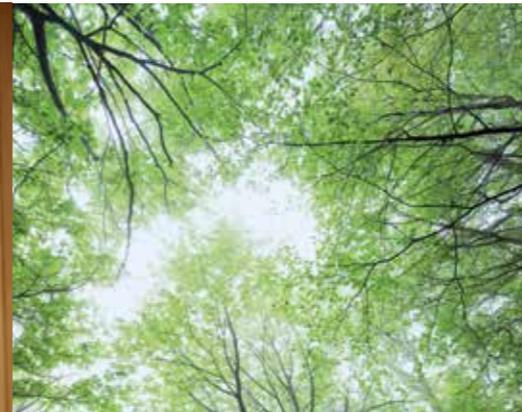
Etwa 12 % der Bevölkerung sind von Migräneattacken betroffen, die sich u.a. in pochenden Kopfschmerzen im Schläfenbereich, anhaltenden Schlafstörungen und einer charakteristischen Aura äußern. Der Mineralstoff Magnesium hat positive und vorbeugende Wirkungen bei Migräne, wie eine 2016 publizierte Metaanalyse über 21 Studien zeigt. Zehn Publikationen verwendeten orale Magnesiumpräparate. Sie konnten eine signifikante Reduktion der Häufigkeit von Migräneattacken und deren Intensität nachweisen. Da Magnesium-Infusionen und Magnesium-Supplemente leicht verfügbar, sicher und kostengünstig sind, halten Migräne- und Schmerzexperten den prophylaktischen als auch akuten Einsatz des Mineralstoffs für sinnvoll.



Häufige Sauna-Besuche halbieren Demenz-Risiko

Regelmäßige Sauna-Gänge können sowohl das Herz als auch das Gedächtnis schützen. Zu diesem Schluss kommen Forscher der University of Eastern Finland, die die Saunagewohnheiten und den Gesundheitszustand von 2.000 Männern 20 Jahre lang untersuchten.

Dazu wurden die Studienteilnehmer je nach Häufigkeit ihrer Sauna-Besuche in drei Gruppen eingeteilt. Im Vergleich zeigte sich, dass die Studienteilnehmer, die am häufigsten saunierten (vier bis sieben Mal pro Woche), durchschnittlich 66 % seltener an Demenz erkrankten. Auch das Alzheimer-Risiko sank in dieser Gruppe um 65 %.



Biogena erhält GREEN-BRANDS-Auszeichnung

Biogena darf sich erneut zu den GREEN BRANDS Austria zählen. Das Unternehmen erhält die unabhängige Auszeichnung für ökologisch nachhaltige Unternehmen und Marken, die innovative Maßnahmen im Bereich des Umweltmanagements umsetzen. Norbert Lux, Geschäftsführer der Organisation GREEN BRANDS bestätigt das außergewöhnliche Ergebnis: „Biogena hat es geschafft, die Zahlen der GREEN-BRANDS-Auszeichnung um 20 % zu steigern, ein sensationelles Ergebnis. Das Salzburger Unternehmen bewegt sich damit im absoluten Spitzenfeld in Deutschland und Österreich.“ Die Auszeichnung wurde bei der großen Gala Ende 2016 überreicht.



Mediterrane Diät schützt Gehirn

Mediterrane Kost – bestehend aus Früchten, Gemüse, Nüssen, Fisch und Wein – kann vor späteren neurodegenerativen Erkrankungen schützen. Das berichten Forscher der University of Edinburgh, die die Essgewohnheiten von 976 schottischen Senioren untersucht haben. Ein Scanner maß das Gehirnvolumen, die Masse der grauen Zellen und die Dicke der Hirnrinde.

Die Studienteilnehmer, die sich streng nach der mediterranen Diät ernährten, hatten ein geringeres Risiko, Gehirnvolumen einzubüßen, als die Gruppe, die sich weniger streng danach ernährte. Bei der grauen Masse und der Hirnrinde gab es allerdings keinen Unterschied. „Diese Studie gibt Grund zur Annahme, dass sich die mediterrane Ernährung positiv auf die Gesundheit des Gehirns auswirkt“, folgerte Studienleiterin Dr. Michelle Luciano im Fachmagazin Neurology.

Neues Spezialseminar: Angehörigkeit pflegen.

Liebe fordert heraus. Besonders, wenn jemand pflegebedürftig ist. Betreuen Sie Ihre Mama, Ihren Papa, Ihre Oma, Ihren Opa, Ihren Partner oder einen guten Freund? Dann kommt unser Spezialseminar „Angehörigkeit pflegen.“ gerade recht. In zwei Kurstagen vermitteln wir Wissen übers Älterwerden, über Schmerzen, Demenz, Verdauung und Schlafstörungen. Außerdem erfahren Sie Wichtiges zum Thema Medikamente und Mikronährstoffe. Zudem lernen Sie auch etwas über sich selber, die eigenen Bedürfnisse, die eigenen Grenzen. Denn nur wer bewusst auf sich selber schaut, kann auch anderen etwas davon geben. Melden Sie sich gleich für unseren ersten Termin am 24. & 25. Juni 2017 in Wien an.

Infos & Anmeldung: Rita Schmiedbauer, r.schmiedbauer@biogena.com
T +43 664 88 33 10 88



Biogena eröffnet Functional Medicine Center

Ganzheitliche Gesundheit: Was versteht man unter dem Begriff eigentlich? Was kann ich dafür selber tun? Und was können andere für mich tun? Das neu eröffnete Biogena Functional Medicine Center in der Salzburger Neutorstraße ist eine kompetente Anlaufstelle für alle, die sich genau diesem Thema mit Eigenverantwortung widmen wollen.

TEXT: MAG. CORNELIA HARLACHER

Es gibt Lebenssituationen, in denen wir uns unwohl, ausgepowert oder einfach nicht in Einklang mit uns selbst fühlen. Unser Körper weiß mit solchen Phasen umzugehen und kann eine Zeit lang selbst regulieren und kompensieren. Doch wenn diese Zeiten des Unwohlseins länger andauern oder einfach immer wieder kommen, sollten wir unserer Gesundheit etwas mehr Beachtung schenken. Gerade bei einem „allgemeinem Unwohlsein“ weiß man aber oft nicht, an welchen Arzt man sich wenden soll. Das Biogena Functional Medicine Center ist dafür eine unkomplizierte Anlaufstelle, die sowohl Arzt als auch Patienten einen essenziellen Mehrwert bietet.

Raum für Diagnostik – Zeit für Prävention

Wer sich für einen Besuch im Functional Medicine Center entscheidet, wird von der entspannten Atmosphäre und dem kompetenten Team rund um den Allgemeinmediziner und Darm-Experten Dr. med. univ. Walter Wührer willkommen geheißen. Hier stehen die persönliche Beratung, individuelle Therapieempfeh-



lung, die sich auf den Patienten und das ganze Wohlbefinden einstellt, aber auch ein unkomplizierter, barrierefreier Behandlungsverlauf im Vordergrund.

Unbürokratisch und chancenreich

Eine Terminvereinbarung ist auch kurzfristig möglich und im ärztlichen Beratungsgespräch wird aus insgesamt fünf Paketen die passende labordiagnostische Methode gewählt. Dabei können nahezu alle Funktionen im Körper dank modernster Labordiagnostik des Partners GANZIMMUN Diagnostics AG genau unter die Lupe genommen werden:

- **Fantastisch versorgt:** Paket 1 erhebt mittels Vollblutanalyse den Mikronährstoffstatus. So lässt sich rasch klären, ob der Körper gut mit den nötigen Vitalstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen, versorgt ist.
- **Darmstark:** Paket 2 widmet sich der Körpermitte und somit einem wichtigen Zentrum der menschlichen Gesundheit. Mittels Stuhlprobe wird festgestellt, wie es der Darmflora und den Darmfunktionen geht.
- **Vital wie nur was:** Wer wissen will, wie es um die Körperstruktur und den Vitalitätsstatus bestellt ist, findet mit Paket 3 die richtige Untersuchung. Die Kombination von Bio-Impedanz-Analyse (BIA) und der Messung der Herzratenvariabilität (HRV) gewinnt viele Informationen über den körperlichen Zustand und das tatsächliche Belastungslevel.
- **Allergiefit:** Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien können starke Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben. Paket 4 sorgt für

Durchblick im Allergie-Dschungel, denn hier werden mittels Vor-Test eine Allergie festgestellt und im Anschluss auf 88 oder 264 Allergene getestet.

- **Frisch und citratisch:** Stimmungsschwankungen, Leistungsabfall, Müdigkeit, Übergewicht oder viele andere Symptome können die Folge eines gestörten Energiestoffwechsels sein. Wer wissen will, wie es um den persönlichen Citrat-Haushalt bestellt ist, findet dies mit Paket 5 mittels Harndiagnostik heraus.

Was alle Pakete gemein haben: Das Ergebnis wird in einem ausführlichen Gespräch in allen Details besprochen und eine geeignete Herangehensweise – vorwiegend mit natürlichen Substanzen und sanften Therapien – gefunden.

Ein professionelles Netzwerk

Das Biogena Functional Medicine Center bietet nicht nur Patienten die Möglichkeit, die Gesundheitsvorsorge ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen.

Für Ärzte und Therapeuten ist es ebenfalls eine professionelle Anlaufstelle, um das eigene Praxis-Angebot um moderne Diagnostik-Methoden erweitern und Patienten individueller beraten zu können. So können Ärzte aus ganz Österreich und darüber hinaus auf die Leistungen des in Salzburg angesiedelten Gesundheitscenters zugreifen.

Mit dem ersten Biogena Functional Medicine Center ist somit der Grundstein für ein breites Netzwerk gelegt, das zukünftig eine umfassende Versorgung ermöglicht und das Verständnis von „ganzheitlicher Gesundheit“ nachhaltig prägt. □



„Mit dem Functional Medicine Center gehen wir in Sachen Gesundheit und Prävention einen großen Schritt weiter: Wir schaffen einen Rahmen, in dem es einzig und allein um den Patienten geht und nicht etwa um Bürokratie oder eine möglichst rasche Diagnose. Zeit für die eigene Gesundheit, das ist unser Angebot und ein Leben, in dem man aus dem Vollen schöpfen kann, ist unser Ziel.“

Roman Huber, MSc, Geschäftsführer Biogena Functional Medicine Center



„Als medizinischer Leiter ist es mir ein großes Anliegen, dem Patienten genau zuzuhören, die individuelle Geschichte zu kennen und mit der Unterstützung von modernsten Diagnostik-Methoden eine maßgeschneiderte Therapie zu erarbeiten. Das Functional Medicine Center bietet dafür Raum, Zeit und Technik – so können meine Partner und ich uns voll und ganz auf die menschliche Gesundheit fokussieren.“

Dr. med. univ. Walter Wührer, Arzt für Allgemeinmedizin und Ganzheitsmedizin im Biogena Functional Medicine Center

TERMINE & INFOS

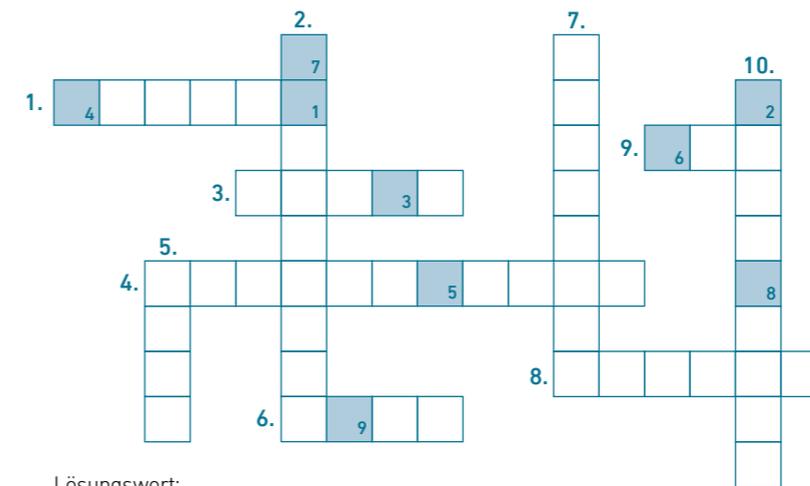
Per Telefon: T +43 662 62 20 44
Mo-Do: 08.00-17.00 Uhr
Fr: 08.00-16.00 Uhr

Per E-Mail: info@biogena-fmc.com

Direkt vor Ort oder im Biogena Store

BIOGENA FUNCTIONAL MEDICINE CENTER
(Eingang gegenüber dem Biogena Store)
Neutorstraße 13, A-5020 Salzburg
T +43 662 62 20 44
www.biogena-fmc.com

Rätseln & gewinnen!



1. Pflanze des Geistes
2. *Rhodiola rosea*
3. Spurenelement für die Schilddrüse
4. Winterkirsche
5. Indische Stachelbeere
6. Spurenelement für Säure-Basen-Haushalt
7. fettähnlicher Nährstoff im Eidotter
8. Vitamin aus dem B-Komplex
9. Omega-3-Fettsäure
10. Nervenmineral

Lösungswort:



Senden Sie das Lösungswort unter Angabe Ihrer Telefonnummer und Postadresse bitte per E-Mail an: gewinnspiel@biogena.com

Zu gewinnen gibt es eines von fünf Büchern:
Patricia Essl, Brainfood
Schnelle Rezepte für mehr Energie
ISBN: 978-3-7088-0529-0

Einsendeschluss ist der 1. Juni 2017.

Unter den richtigen Antworten werden fünf Gewinner gezogen. Die Gewinner werden telefonisch informiert. Der Gewinn wird anschließend per Post zugesandt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Brainfood – Schlemm dich schlau!

Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit hängen sehr eng mit unserer Ernährungsweise zusammen. Wer seinen Speiseplan schlau gestaltet, kann die kognitive Leistung, die Lern- und Merkfähigkeit und das Denkvermögen spürbar steigern. Wir zeigen, was Gehirn & Gaumen schmeckt. MAG. BIRGIT OSWALD

Das menschliche Gehirn benötigt sehr viel Energie, um effizient arbeiten zu können. Mehr als ein Fünftel des täglichen Energiebedarfs, um genau zu sein. Diese Energie stammt bestenfalls aus Lebensmitteln, die über eine hohe Nährstoffdichte verfügen und vor allem jene Vitalstoffe liefern, die das Gehirn schützen und unterstützen.

Frühstück: Das Gehirn ankurbeln

Denkfördernde Nährstoffe sollten schon mit dem Frühstück zugeführt werden, wie Ernährungswissenschaftlerin und Brainfood-Expertin Mag. Judith Kraus-Bochno betont: „Wer seinen Tag mit cleverem Brainfood – wie z.B. Porridge, Kompott oder Amarant-Waffeln – beginnt, kann sich in der Schule oder Arbeit besser konzentrieren, hat mehr Energie und vermeidet Heißhunger und Leistungseinbrüche am Vormittag. Diese Brainfoods schmecken dazu auch noch gut und lassen Donuts und Croissants alt aussehen.“

Zwischendurch: Bewusst naschen

Snacks aus Nüssen, Maroni und Mandeln eignen sich gemeinsam mit Beeren oder Trockenfrüchten auch als Zwischendurch-Powerfood. Hier bestimmt die Dosis, ob Hüftgold oder Hirnkapazität gefördert werden. „Eine kleine Handvoll Nüsse und Früchte ist genau die richtige Portion an Nervennahrung für den Lernerfolg. Zu viel davon ist vor allem bei sitzender Tätigkeit aufgrund der kalorischen Dichte kontraproduktiv“, so die Expertin.

Mittags: Brain-Lunch für Clevere

Wer mittags Darm und Hirn zuliebe Fertigsaucen und Zusatzstoffe in den Kantinen vermeiden will, sollte sein Essen selbst vorbereiten und zur Arbeit mitbringen. Das setze keine großen Kochorgien voraus, sondern bedürfe nur einer geschickten Zubereitung, wie Judith Kraus-Bochno verrät: „Salate, angereichert mit Quinoa, Hirse oder Amarant, schmecken nicht nur

hervorragend, sie gehen auch schnell in der Vorbereitung und liefern viele Vitalstoffe, die uns nach dem Essen vor dem Nachmittagstief schützen. Zudem sind sie leicht verdaulich und beschweren nicht.“ Transportgefäße aus Glas lassen das Brainfood sicher im Büro ankommen und tun der Umwelt gut. Und was da so ins Glas darf, sehen wir uns genauer an:

Avocados – Grüne Stimmungskanonen

Die aus Mexiko stammende Baumfrucht ist reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, B-Vitaminen sowie Magnesium und Kalium, weshalb die Avocado als wahres Nervenfutter gilt. Daneben enthält die grüne Superfrucht Lecithin, das den für das Lernen wichtigen Neurotransmitter Acetylcholin in Balance bringt. Für alle, die bei langer Bildschirmarbeit etwas für ihre Augengesundheit tun wollen, hat die Avocado ebenfalls das Richtige: Sie enthält Vitamin A, das die Sehkraft stabil hält. Durch den hohen Gehalt an Tryptophan – eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin – gilt sie außerdem als Gute-Laune-Frucht und macht die langweilige Studierstunde schnell zur mexikanischen Fiesta. Als schmackhafter Butter-Ersatz, als Smoothie oder als köstlicher Guacamole-Dip lässt sich die grüne Vitalstoffbombe schnell in den Speiseplan integrieren.

Beeren – Fruchtiger Nährstoffkick

Beerenfrüchte haben es aufgrund ihres hohen Gehalts an Antioxidantien in den Olymp der Brainfoods geschafft. Sie schützen die Gehirnzellen vor den Angriffen freier Radikale, die beim Freiwerden von Sauerstoff entstehen. Sekundäre Pflanzenstoffe – wie Anthocyane, Carotinoide und Flavonoide – lassen die köstlichen Früchte in den verschiedensten Rot-, Blau- und Violetttönen erstrahlen und bringen Farbe in graue Zellen.

Heimische Sorten – wie Holunder, Himbeere, Heidelbeere oder Vogelbeere – bestechen genauso durch ihr reiches Nährstoffspektrum wie die exotische Amla. Hinter letzterer verbirgt sich die indische Stachelbeere, die im Ayurveda als „Frucht für ewige Jugend und Schönheit“ bekannt ist und als Rasayana (Verjüngungsmittel) gilt. Ihr enormer Vi-

tamin-C-Gehalt macht müde Köpfe fit und bringt den Energiestoffwechsel auf Trab.

Birne – Ballaststoffreiche Brainpower

Birnen zählen zu den heimischen Superfruits, denn sie schmecken nicht nur saftig, sondern enthalten auch das Augenvitamin A, den Immunbooster Vitamin C und die nervenstärkenden B-Vitamine, was sie zu einem tollen fettarmen Pausensnack in der Schule und im Büro macht. Dazu sind die grüngelben Köstlichkeiten reich an Ballaststoffen, Spurenelementen und Mineralien, wie Kalzium und Kalium.

Eier – Proteinreiches Gedächtnisfutter

Der Mythos, sie würden den Cholesterinspiegel ansteigen lassen, ließ Eier lange Zeit schlecht dastehen. Diese Zeiten sind vorbei und Eier gelten heute als sehr wertvolle Nahrungsmittel. Sie sind reich an Eiweiß, Folsäure und Selen. Im Innersten haben die Vitalstoffbomben noch etwas ganz Besonderes zu bieten: Der Dotter ist reich an Lecithin. Wer also Gelerntes länger im Gedächtnis behalten will, sollte häufig Eier in Bio-Qualität auf den Speiseplan setzen.

Fisch – Leckerer für Herz und Hirn

Fische sind von Natur aus reich an Omega-3-Fettsäuren. Viele Forscher vermuten, dass der Genuss von Fisch besonders ausschlaggebend für die menschliche Gehirnentwicklung war. Aktuelle Studien belegen ebenfalls die Gehirn-protectiven Eigenschaften der Omega-3-Fettsäure DHA. Untersuchungen zeigen, dass es bei Schülern einen Zusammenhang zwischen höheren DHA-Werten und besserem Leseverständnis sowie schnellerem Erlernen von Vokabeln gibt. Auch Senioren, die regelmäßig DHA zu sich nehmen, verbesserten damit ihre Gedächtnisfunktionen sowie ihre Sprech- und Lernfähigkeiten. Das ist aber lange nicht alles, was diese mehrfach ungesättigte langkettige Fettsäure kann. Denn DHA harmonisiert den Cholesterinspiegel und schützt das Herz und die Sehkraft. Für alle, die sehr viel vor dem Bildschirm oder der Schultafel sitzen, lohnt es sich daher, Fisch auf den Speiseplan zu setzen. Heimische Biofische – wie Saibling, Forelle oder Wels – sollten kombiniert mit Omega-3-Fettsäure-reichen Ölen –

wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl oder Borretschöl – häufig auf dem Teller landen. Sie sind eine hervorragende nachhaltige Alternative zu Meeresfischen.

Haferflocken – Heimischer Nervenstärker

Hafer zählt unumstritten zu den gesündesten Getreidesorten. Die enthaltenen Vitamine B₁ und B₆ stärken das Nervensystem, Zink unterstützt die kognitiven Funktionen. Eine Studie zeigt, dass Schulkinder, die gleich morgens Haferflocken aßen, eine bessere kognitive Leistung bei verschiedenen Tests zeigten als andere Kinder. Haferflocken enthalten viele Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die vom Körper langsam aufgenommen werden und für eine längere und konstante Energieversorgung sorgen. Der hohe Ballaststoffanteil hält zudem den Darm fit. Und ein gesunder Darm ist Grundvoraussetzung für einen fitten Geist. Da das heimische Brainfood sehr günstig ist, freut sich nicht nur das Gehirn, sondern auch der Geldbeutel über den regelmäßigen Genuss.

Nüsse – Die Brainfood-Klassiker

Nüsse sind aufgrund der wertvollen Fette und des hohen Gehalts an B-Vitaminen aus der Liga der Lernknabbereien nicht mehr wegzudenken. Sie sind besonders reich am Nervenbotenstoff Cholin und an Vitamin E, das die Gefäße schützt. Jede Sorte bietet ihr eigenes besonderes Nährstoffspektrum. Walnüsse etwa sind die Omega-3-Königinnen unter den Nüssen.

Sie enthalten besonders viel der herz- und hirnschützenden Fettsäure. Einer Studie der Universität von Kalifornien zufolge kann der regelmäßige Konsum die kognitiven Leistungen – wie Merkfähigkeit, Konzentration und Informationsverarbeitung – steigern. Haselnüsse gelten aufgrund des hohen Lecithin-Gehalts als exzellentes Gedächtnisfutter. Daneben versorgen sie mit Kalzium, Phosphor, Eisen und Zink. Cashew-Nüsse sind aufgrund des Magnesium-Gehalts sehr gute Nervenstärker und entspannen in stressigen Zeiten. Für eine Extra-Portion Selen sollte man zu Paranüssen greifen. Sie schützen die Schilddrüse vor freien Radikalen und sorgen für eine funktionierende Abwehrkraft. □

Veranstaltungs-Tipp

BRAIN-FOOD STATT JUNK-FOOD FÜR EIN PROAKTIVES LEBEN

Termin: Donnerstag, 13.04.2017, 19.00 Uhr

Ort: Schottenfeldcenter, Schottenfeldgasse 22, 1070 Wien

Referentin: Mag. Judith Kraus-Bochno

Die Teilnahme ist kostenlos.

Gleich anmelden:

veranstaltungen@biogena.com

T +43 1 522 41 82-1701



Brain-Breakfast DELUXE

Zutaten:

80 g weiche Butter
80–100 g Birkenzucker
etwas Bourbon-Vanille
3 Eier
150 g feines Amaranth-Mehl
150 g Buchweizen-Mehl
½ Päckchen
Weinstein-Backpulver
300–375 ml Hirsemilch,
ungesüßt

Garnitur:

Beerenröster
Schlagobers (laktosefrei)
Zimt

Amarant-Waffeln

Die weiche Butter mit Birkenzucker und der Vanille schaumig rühren, Eier dazugeben und sorgfältig einarbeiten. Mehle mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Hirsemilch zur Eier-Butter-Masse geben.

Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Teig im Waffeleisen knusprig ausbacken. Waffeln mit Beerenröster, Schlagobers und Zimt servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

ZUR PERSON



Mag. Judith Kraus-Bochno ist Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) in Wien. Neben ihrer Beratungstätigkeit leitet sie Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen der Gesundheitsvorsorge. Als Referentin zum Thema Brain-Food statt Junk-Food ist sie auch für den Biogena Club im Einsatz.

Ideal bei
Frühjahrs-
müdigkeit*



Beerenstark Naturtrilogie® C 250

Das beerige Pflanzentrio Amla, Holunder und Vogelbeere.
Mit 250 mg natürlichem Vitamin C.

- mit Holunder aus der Steiermark
- mit Vogelbeeren aus europäischen Wäldern
- mit Amla (indische Stachelbeere) in qualitätsgeprüfter standardisierter Qualität

*Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

Online-Bestellungen: www.biogena.com
www.facebook.com/biogena.community



TEIL 2:

Meridiane im Fluss mit Makko-Ho

Im Frühling und Sommer laden gemäß Fünf-Elemente-Zyklus die Elemente Holz und Feuer mit ihren zugeordneten Funktionskreisen Leber und Herz zu Entfaltung und Lebensfreude ein. Wie Sie Ihre Meridiane an heißen Sommertagen und lauen Sommernächten in Balance halten, zeigt Olympia-Star Julia Dujmovits im zweiten Teil unserer Meridian-Gymnastik-Serie.

TEXT: MAG. BIRGIT OSWALD

Wie die TCM (traditionelle chinesische Medizin) lehrt, ist das Fließen der Lebensenergie Qi Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Durch spezielle Meridian-Dehnungen namens Makko-Ho kann dieser Energiefluss im Körper harmonisiert werden. Gerade nach den langen Wintermonaten sind die sanften Dehnungen eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Der holzige Frühling

Im Frühling drängt das Element Holz mit seinem zugeordneten Funktionskreis Leber und den zugehörigen Meridianen Leber und Gallenblase nach Entfaltung. Holz steht in der Fünf-Elemente-Lehre für Wachstum und Entwicklung. Die Leber hat in der TCM eine blutspeichernde Funktion und ist für die Verteilung des roten Saftes und des Qi zuständig. Die Gallenblase ist wiederum Herrin über die Entscheidungsfähigkeit und verleiht die Gabe, Pläne entschlossen umzusetzen. Dieser Wandlungsphase werden außerdem die Gefühle des Zorns und der Wut zugeordnet. Wenn sprichwörtlich „die Galle hochkommt“, sind genau diese Emotionen im Spiel.

Schaffenskraft und Tatendrang

Der Funktionskreis Leber sorgt mit dem zugehörigen Element Holz für eine starke Ausdrucks- und Schaffenskraft. Nach dem trüben Winter wecken die ersten Frühlingsstrahlen in uns genau diese Energie. Wir verfügen über unendlichen Tatendrang, möchten Neues verwirklichen und strotzen vor kreativen neuen Ideen und Visionen für unser Leben. Wie auch in der Natur alles aufblüht, die Bäume austreiben, die Knospen aus dem Boden sprießen, so geschieht dies auch in uns. Es ist die Zeit, in der wir intuitiv unser Haus reinigen, den Garten vorbereiten und schließlich auch uns selbst eine Entschlackungskur gönnen, die vor allem die Leber vom Ballast des Winters befreien soll.

Tanz auf dem Vulkan

Gerät das Holz-Element ins Ungleichgewicht, so kann sich das vielfältig äußern. Bei einem Energie-Überschuss geraten wir in Eile und Hast und leiden unter dem Druck unserer oft zu motivierten Vorhaben. Schließlich sinkt die Reizschwelle und Unge-

duld stellt sich ein. Kleinigkeiten und Nebensächlichkeiten können diesen brodelnden inneren Vulkan zum Leidwesen unbescholtener Mitmenschen schnell zum Ausbruch bringen. Ist die Laus erst mal über die Leber gelaufen, kann es neben Wutausbrüchen auch zu Frustration und zu Hoffnungslosigkeit kommen. Körperlich zeigt sich ein Leber-Ungleichgewicht häufig durch migräneartige Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit oder durch einen bitteren Geschmack im Mund. Da sich die Leber zu den Augen öffnet, deuten auch Probleme mit dem Sehen auf eine Schwäche dieses Funktionskreises hin. Und auch die unbeliebte Frühjahrsmüdigkeit kann der Leber zugeschrieben werden, nämlich dann, wenn ein Leberblut-mangel im Spiel ist.

Leber stärken

Bei ersten Anzeichen eines Leber-Ungleichgewichts gilt es, schnellstmöglich etwas für die Balance zu tun. Ausreichend Schlaf, vor allem in der Leber-Zeit zwischen 23.00 und 01.00 Uhr, sowie der Genuss von bitteren Kräutern, wie Artischocke, Löwenzahn, Mariendistel, Enzian, Kresse oder Brennnessel, können Leber und Galle harmonisieren. Auf Frittiertes, Fettiges oder stark Gebratenes sollte genauso wie auf Tabak und Kaffee verzichtet werden. Ein flotter Abendspaziergang kühlt die erhitzte Leber vor dem Zubettgehen ab und sorgt für Ausgeglichenheit am nächsten Morgen. Um die Leber zu entstauen, kann zusätzlich ein Leberwickel gemacht werden, siehe S. 12.

Der feurige Hochsommer

Im Sommer sorgt das Feuer-Element für heiße Tage und laue Nächte. Es ist die Zeit, in der wir vor Lebenslust sprühen, unternehmungslustig sind und die Liebe genießen. In der Natur drückt sich das Feuer durch die reifen Früchte aus, die wir saisonal und regional genießen sollten. Organisch ist dem Feuer-Element das Herz mit den Meridianen Herz und Dünndarm zugeordnet. Das Herz gilt in der TCM als Kaiser, da es Sitz des Geistes (Shen) und des Bewusstseins ist. Es hat die Aufgabe, das Blut im Körper zirkulieren zu lassen. Feuer verfügt über die Qualität der Umwandlung und Transformation.

ÜBUNG 1: Leber & Galle (Holz-Element)



Erfrischend herzlich

Gerade wenn die Temperaturen hochklettern, kann die Sommerhitze das Herz schon mal energetisch überfordern. Das äußert sich in Schlafstörungen, Schweißausbrüchen, Erschöpfung, Gereiztheit und Konzentrationsschwäche. Auf emotionaler Ebene können Wut, Neid, Eifersucht und Begierde unseren Geist verführen.

Höchste Zeit, das Feuer in Zaum zu halten. Deftige Kost sowie zu viel Rohkost und Eisgekühltes sollte vermieden werden, stattdessen lassen sich durch Dünsten oder Blanchieren herrliche Gerichte zaubern. Frische Gartenkräuter, wie Pfefferminze, Holunderblüte oder Melisse, laden zu wohltuenden und kühlenden Teeaufgüssen ein. Wasserhaltige Gemüse, wie Spinat, Tomaten, Gurken oder Zucchini, sowie saisonale Beeren lassen zudem Herzen höher schlagen. Zum Schluss sei das energetische Herztonikum Nr. 1 verraten: Tun Sie, was das Herz begehrt! Lachen, lieben und genießen Sie!

Der erdige Spätsommer

Wenn die heißen Sommertage weichen und der Hochsommer allmählich in den Herbst übergeht, übernimmt das Erde-Element mit dem Funktionskreis Milz die Regentschaft. Die zugeordneten Organe Milz und Magen sind für das Aufnehmen,

Umwandeln und Weitergeben von Nahrung auf allen Ebenen zuständig. Zentrales Thema des Erde-Elements ist somit das Nähren. Nicht umsonst ist diese Zeit die Zeit der Ernte.

Milz: Quelle des Qi

Die Milz wandelt aus Sicht der TCM die Nahrung zu Qi um und ist für den Verdauungsprozess zuständig. Ein energetisches Ungleichgewicht in diesem Funktionskreis zeigt sich daher oft in geschwächten Verarbeitungsprozessen – Grübeln und sich Sorgen machen sind hier typische Anzeichen. Weitere Merkmale einer energielosen Mitte können Appetitmangel bzw. Heißhunger, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit und Schwäche, Gewichtsprobleme oder die Neigung zu blauen Flecken sein.

Anders als im Hochsommer, in dem wir die Hitze durch kühlende und erfrischende Lebensmittel in Schach gehalten haben, stehen nun wieder gekochte und warme Gerichte auf dem Speiseplan. So führen wir mehr Wärme und Energie zu und stimmen den Verdauungstrakt auf die kühlere Jahreszeit des Herbstes ein. Mit einem warmen Getreidebrei kann ein schöner Spätsommertag gesund begonnen werden. Mittags schmeichelt ein schmackhaftes Kürbis-Gericht dem Erde-Element und abends nährt die Süßkartoffel-Suppe.

ÜBUNG 2: Herz & Dünndarm (Feuer-Element)



Makko-Ho-Übungen für Frühling und Sommer

1. FRÜHLING: Leber & Galle (Holz-Element)

Setzen Sie sich in Grätsche auf den Boden und strecken Sie Ihre Beine, soweit es geht. Verschränken Sie Ihre Hände und strecken Sie diese über den Kopf. Beugen Sie sich nun zur Seite, der Ellenbogen geht vor das Knie, die Seite dreht auf. Wiederholen Sie die Dehnung auf der anderen Seite. Kommen Sie zur Mitte zurück und beugen Sie sich nach vorne.

Effekt: Die Dehnung des Lebermeridians sorgt für emotionale Ausgeglichenheit und ist ideal für alle, die einen kühlen Kopf bewahren wollen. Auch bei PMS und Migräne ist diese Übung empfehlenswert.

2. SOMMER: Herz & Dünndarm (Feuer-Element)

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie die Füße heran, sodass sich die Fußsohlen berühren. Die Knie fallen nach außen. Umgreifen Sie Ihre Zehen mit den Händen und beugen Sie Ihren Oberkörper sanft nach vorn. Atmen Sie tief und kommen Sie mit jedem Atemzug etwas tiefer in die Position hinein.

Effekt: Die Dehnung öffnet das Herz und stärkt die Energie. Besonders hilfreich ist diese Übung, wenn eine Entscheidung zu treffen ist.

ÜBUNG 3: Milz & Magen (Element Erde)



3. SPÄTSOMMER: Milz & Magen (Element Erde)

Setzen Sie sich zwischen die Fersen. Lehnen Sie sich langsam nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen und dann mit den Armen ab. Wenn es Ihre Dehnbarkeit zulässt, legen Sie Ihren Rücken auf dem Boden ab. Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf. Genießen Sie die Dehnung in den Oberschenkeln und im Oberkörper.

Effekt: Diese Übung harmonisiert die Verdauung und hilft auch, Emotionales besser zu verarbeiten. □



Wie Sie die Elemente Wasser und Metall stärken, lesen Sie in der letzten Ausgabe online unter www.biogena.com nach.



Biogena Club In die Vorteilswelt eintauchen

JETZT MITGLIED WERDEN:
www.biogena.com/club

Mikronährstoffe haben so viel drauf, da staunen wir oft selbst nicht schlecht. Darum werden Sie Mitglied im Biogena Club und staunen Sie mit uns. Zum Beispiel bei exklusiven Veranstaltungen.

Denn Wissen kommt von Neugier. Und wo beides auf einmal ist, winken Vorteile in Hülle und Fülle. Melden Sie sich an, sammeln Sie Treuepunkte – und sichern Sie sich fantastischen Rabatt.

Biogena Club

Fantastische Vorteile – für fantastische Menschen
www.biogena.com/club

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

Online-Bestellungen: www.biogena.com
www.facebook.com/biogena.community



Vorträge Biogena Club

Wir veranstalten jeden Monat kostenlose Vorträge für Sie!

Unsere Vorträge finden in allen großen Städten in Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz statt! Profitieren Sie von wertvollem Expertenwissen!

Sodbrennen  Ort: Hotel Park Inn by Radisson, Hessenplatz 16–18, 4020 Linz Termin: Dienstag, 21.03.2017, 19.00 Uhr Referent: Dr. med. univ. René Schnalzer	Tanz der Hormone  Ort: Hotel Sandwirth Klagenfurt, Pernhartgasse 9, 9020 Klagenfurt Termin: Donnerstag, 30.03.2017, 19.00 Uhr Referentin: Katrin Burkhardt
Depression – eine Mangelerkrankung?  Ort: Schottenfeldcenter, Schottenfeldgasse 22, 1070 Wien Termin: Dienstag, 04.04.2017, 19.00 Uhr Referent: Dr. med. univ. Andreas Faux	Sodbrennen  Ort: AZIMUT Hotel Munich, Kronstadter Straße 6–8, 81677 München Termin: Mittwoch, 05.04.2017, 19.00 Uhr Referent: Dr. med. univ. René Schnalzer
Tanz der Hormone  Ort: Biogena Zentrale Salzburg, Strubergasse 24, 5020 Salzburg Termin: Donnerstag, 06.04.2017, 19.00 Uhr Referentin: Katrin Burkhardt	Übersäuerung  Ort: Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt, Franz-Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt Termin: Mittwoch, 26.04.2017, 19.00 Uhr Referentin: Dr. med. univ. Ilona Zourek
Sodbrennen  Ort: Adina Apartment Hotel Frankfurt Neue Oper, Wilhelm-Leuschner-Strasse 6, 60329 Frankfurt Termin: Dienstag, 02.05.2017, 19.00 Uhr Referent: Dr. med. univ. René Schnalzer	Allergien – Plagen der heutigen Zeit  Ort: Seminarhotel Novapark Graz, Fischeraustraße 22, 8051 Graz Termin: Donnerstag, 04.05.2017, 19.00 Uhr Referent: Dr. med. univ. Peter Brunner



Biogena Club Veranstaltungsübersicht 2017

Alle Vorträge auf einen Blick!

Wir von Biogena möchten wertvolles Gesundheitswissen durch kostenlose Vorträge möglichst vielen Menschen zugänglich machen.

Bestellen Sie gleich unsere aktuelle Broschüre:

veranstaltungen@biogena.com oder T +43 1 522 41 82-1701

IMPRESSUM:

panorama – Das Biogena Magazin.
Fantastisch Lesen.
Zeitschrift für Biogena-Kunden.

Herausgeber und Medieneigentümer:
Dr. Christina Schmidbauer

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG, Strubergasse 24 A-5020 Salzburg

Website:
www.biogena.com

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:

Chefredaktion:
Mag. Birgit Oswald,
Dipl.oec.troph.univ.
Barbara Fäth-Neubauer

Redakteure:
Mag. Wolfgang Bauer, Mag. Margit Weichselbraun, Mag. Diana Apflauer, Michael Wäger, BSc,
Mag. Cornelia Harlacher, Bernhard Peßenteiner

Konzeption und Layout:
Lilja Hardarson, BA

Fotos:
Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG, Shutterstock, iStockphoto

Lektorat:
Mag. Andrea Ratzer

Produktion:
La Linea GmbH

Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten. März 2017

Stichwort Gender-Sprache
Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird im Text dieses Magazins meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich jedoch immer auf beide Geschlechter.

Die in diesem Magazin bereitgestellten Gesundheitsinformationen ersetzen nicht die professionelle Beratung oder Behandlung durch einen approbierten Arzt.

ClimatePartner
klimaneutral

Druck | ID 10346-1611-1001



Pflanzliche Genies

Mit der Weisheit von Mutter Natur

Ginkgo 80 forte: Hochwertiger Ginkgo-Extrakt in geprüfter schadstofffreier Qualität zur Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Maca Energy: Maca-Extrakt zur Unterstützung der körperlichen und mentalen Leistung. Plus Ginseng- und Guarana-Extrakt zur Erhaltung der physischen und psychischen Vitalität. Enthält natürliches Coffein.

Rhodiola Rosea: Zur Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration besonders bei Stress und emotionaler, geistiger oder körperlicher Belastung. *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) fördert die kognitive Leistungsfähigkeit, indem es die Blutzirkulation unterstützt.

Ashwagandha Formula: Ashwagandha (Winterkirsche) enthält pflanzliche Adaptogene, die zur geistigen und körperlichen Entspannung in Zeiten erhöhter Stressbelastung beitragen. Mit Magnesium und Vitamin B₆ für Psyche und Nerven. Ideal bei mentalem Leistungsdruck.



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com
Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com
Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

Online-Bestellungen: www.biogena.com
www.facebook.com/biogena.community



BIOGENA
WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT