

GESUNDHEITS-BRIEF

Die besten Tipps für ein längeres & gesünderes Leben

Die kleinen, alltäglichen Nervtöter

Kleinere Entzündungen – wie Sie mit Großmutter's Tricks Abhilfe schaffen

Ist ein Zehennagel eingewachsen? Eitert die ganze Geschichte womöglich noch? Oder ist da ein Hühnerauge, dort ein hartnäckiger Furunkel?

Vielleicht haben Sie auch schon Zugsalbe oder Beltaisodona-Salbe oder Traumeel ausprobiert, und trotzdem bleibt der kleine Nervtöter hartnäckig?

Versuchen Sie es mit einem Zwiebelhäutchen. Legen Sie zwei Mal täglich – morgens

und abends – ein frisches Zwiebelhäutchen auf die entzündete / irritierte Stelle. Nach wenigen Tagen sollte die Entzündung verschwunden sein. Die Wirkung ist nicht genau geklärt, könnte aber auf dem Zusammenspiel von Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen beruhen. ■

„Jetzt schon Erkältungen vorbeugen!“

Liebe Leser,

Sie haben sicherlich schon mehr als einmal über Nahrungsergänzung nachgedacht. Vielleicht sind Sie ja auch der Meinung, die heutigen Nahrungsmittel enthielten nicht mehr genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um optimale Gesundheit zu gewährleisten. Richtig? Falsch!

Denn wichtiger als das, was in den Körper hineingelangt, ist das, was vom Körper verwertet wird. Und die Fähigkeit zur Verwertung in der

Nahrung enthaltener Vitalstoffe hängt von den Enzymen ab! Erfahren Sie außerdem in dieser Ausgabe, wie Sie mehr aus dem geringen Lichtangebot der „dunklen Jahreszeit“ herausholen können, was Ihnen helfen kann, gute Vorsätze durchzuhalten und was Karotten mit der Bekämpfung akuter Durchfallerkrankung zu tun haben.



Herzlichst, Ihr

Andreas Ulmicher

In dieser Ausgabe

■ Tipp des Monats

Mit Zwiebelhäutchen gegen kleine, aber hartnäckige Entzündungen.....Seite 1

■ Grippeimpfung?

Eine Alternative: Cystustee - der Booster fürs Immunsystem.....Seite 2

■ „Mehr Licht, bitte!“

Tipps und Tricks, um durch die dunkle Winterzeit zu kommen.....Seite 3

■ Alle Jahre wieder...

Die guten Vorsätze fürs neue Jahr - wie Sie leichter zum dauerhaften Erfolg kommenSeite 5

■ Nahrungsergänzung

Was Enzyme für Ihren Stoffwechsel tun können.....Seite 7

■ Nahrung als Heilmittel

die KarotteSeite 9

■ Gesundheit aktuell

Inulin und Darmflora, Nahrungsergänzungsmittel, Röntgen.....Seite 10

■ Fragen & Antworten

Ausblick auf die nächste AusgabeSeite 11

Eine Alternative zur Grippeimpfung?

Cystustee – der Booster fürs Immunsystem

Mitten in der kalten, dunklen Jahreszeit steigt nicht nur das Bedürfnis, sich ins Warme zu begeben - es steigt auch die Angst vor der Grippe.

Und damit die Bereitschaft zur Gripeschutzimpfung. Allerdings, es gilt bei diesem Unterfangen folgendes zu bedenken: zum einen beschäftigt die Konfrontation mit dem Fremdeiweiß bei der Schutzimpfung das Immunsystem erst einmal kräftig. Zum anderen verändern die Viren ständig ihre Struktur (Mutation), und eine Schutzimpfung wirkt immer nur gegen *eine Art* von Virus. Man versucht, den Impfstoff der gefährlichsten und am weitesten verbreiteten Variante des Virus anzupassen. Das macht sie unter Umständen noch für besonders gefährdete Bevölkerungsschichten – solche mit einem geschwächten Immunsystem – sinnvoll. Aber sonst?



Ganz typisch für das Cystus-Kraut sind die magenta farbigen Knitter-Blüten

Schutz gegen Grippe und grippale Infekte – ein aussichtsloses Unterfangen?

Nicht unbedingt. Wenn die Grippegefahr akut wird, kann man auch etwas ganz anderes tun. Nämlich das das Immunsystem so stark machen, dass man kommenden Grippe-Wellen gelassen entgegenblicken kann. Und das funktioniert unter anderem mit **Cystustee**. Cystustee hat in Griechenland eine sehr lange Tradition in der dortigen Naturheilkunde. Es hat einen angenehm aromatischen Geschmack und kann zu jedem Anlass, auch abends und einfach gegen Durst, getrunken werden

Polyphenole – mit die stärksten Antioxidanzien der Natur!

Cystustee hat einen sehr hohen Gehalt an *Polyphenolen*. (Polyphenole sind eine Gruppe stark aromatischer sekundärer Pflanzenstoffe) und gehört zu den stärksten Antioxidantien. Antioxidantien können die freien Radikale neutralisieren, vermindern also „Stress für die Zelle“ beziehungsweise reparieren geschädigte Zellen – und tragen damit wesentlich zur Gesundheit bei.

Was können Polyphenole?

- Polyphenole wirken entzündungshemmend. Nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich, und können dort z.B. bei Akne und Neurodermitis angewandt werden.
- Polyphenole wirken entgiftend. Diese Wirkung ist insbesondere bei der innerlichen Anwendung zu spüren. Sie binden Gifte im Darm.
- Polyphenole wirken Abwehrstärkend. Sie tragen zum Zellschutz bei und stärken die Schleimhäute gegen das Eindringen von Erregern.

Polyphenole haben eine größere antioxidative Wirkung als reines Vitamin C. Sie helfen der Schleimhaut, sich gegen Viren zu schützen, und wirken entzündungshemmend. Gegen Halsweh reicht beispielsweise tägliches Gurgeln mit Cystustee. Cystustee enthält mehr Polyphenole als Heidelbeeren, Zwiebeln und Rotwein!

Übrigens: bereits regelmäßiges Trinken des Tees über sechs Wochen hinweg ließ den Spiegel an Immunglobulin A – ein wesentlicher Faktor für den Status des Immunsystems – im Speichel bei der Mehrheit der Testpersonen signifikant ansteigen. (Quelle: *Ärzte Zeitung*, 13.02.2001) ■

Psychologie

**„Mehr Licht, bitte!“ –
Tipps und Tricks, um durch
die dunkle Winterzeit zu kommen**

Morgens um Sieben Uhr klingelt der Wecker - von Tageslicht keine Spur. Mühsam rappeln Sie sich nach oben. Und wenn Sie gefrühstückt und sich gewaschen haben, sind gerade eben erste Anzeichen der Dämmerung zu erkennen...

Vielleicht geht es Ihnen genauso: die Kälte der Wintermonate stört Sie gar nicht mal besonders. Aber die Dunkelheit, fast 16 Stunden ohne nennenswertes Tageslicht pro Tag, sind ein Problem. Sie sind müde und wenig leistungsfähig, schaffen es kaum aus dem Bett und möchten sich am liebsten nur noch ins Bett kuscheln. Sie bekommen Heißhunger auf Süßes. Und Sie möchten alleine sein, am liebsten niemanden mehr um sich haben.

Willkommen in der Winterdepression!

Und auch wenn Ihnen das vielleicht ein Arzt oder ein an-

derer Therapeut gesagt haben sollte: *nein, Sie spinnen nicht*. Denn im Winter ticken die Hormone anders. Und immerhin sind deutschlandweit rund 800.000 Personen, wahrscheinlich mehr, betroffen! Insofern lässt sich die Plage der dunklen Jahreszeit nicht einfach als Einbildung oder Spinnerei abtun!

Durch den Lichtmangel, der durch die Stubenhockerei noch verstärkt wird, geraten der Serotonin- und Melatoninhaushalt durcheinander. Serotonin ist ein so genannter „Botenstoff“, der Nervensignale im Gehirn weiterleitet. Melatonin, ein anderes Hormon, regelt den Wach-Schlaf-Rhythmus. Und die Tätigkeit

Für Schnellleser

- Frische Luft ist das A und O, auch im Winter. So viel Licht bekommen Sie auch in einem hell erleuchteten Raum nicht.
- Johanniskrautpräparate können zur Stimmungsaufhellung beitragen, benötigen aber eine „Vorlaufzeit“, um die Wirkung zu entfalten: etwa 6 Wochen.
- Knabbern Sie für gute Laune: Nüsse, Topinambur und Bananen muntern auf.

dieser Hormone wird durch den Lichteinfall beeinflusst – oder durch Lichtmangel beeinträchtigt, je nachdem.

Ein Kennzeichen beinahe aller Arten von Depression ist die verminderte Aktivität der Nervenzellen des Gehirns. Und dabei spielt auch das Serotonin (beziehungsweise der Mangel an diesem Hormon) eine Rolle. In schweren Fällen von Depression werden so genannte „Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer“ verordnet, die dafür sorgen, dass das Serotonin lange im Gewebe aktiv bleibt.

So betrügen uns unsere Augen!

- Die durchschnittliche Beleuchtung an einem klaren Sommertag beträgt ca. 100.000 Lux in der Sonne, 20.000 bei wolkigem Himmel
- Die durchschnittliche Beleuchtungsstärke an einem trübem, völlig bedeckten Wintertag liegt bei rund 2000 Lux (Mittags / Nachmittags)
- Demgegenüber liegt die Beleuchtungsstärke im Büro um 750 Lux, in einem Flur bei 100 Lux und eine Kerze bringt in 1m Abstand 1 Lux!

Doch soweit muss es mit der Winterdepression gar nicht kommen!

Das Problem mit der Winterdepression dürfte in den allermeisten Fällen sein, dass unsere optische Wahrnehmung gerade in den Wintermonaten ein wenig täuscht. Wenn Sie sich in einem hell erleuchteten Raum aufhalten,

nehmen Sie automatisch an, es sei „viel heller“ als da draußen an diesem trüben, dunstverhangenen und bewölkten Wintertag. Doch das ist ein Irrtum! Die Einheit Lux, physikalische Einheit für die Beleuchtungsstärke, lässt uns einmal mehr die Subjektivität unserer Sinnesorgane erkennen.

Kerzenbeleuchtung: möglicherweise romantisch, sicher nicht stimmungsaufhellend!

Wenn Sie an einer Winterdepression leiden, dann hilft alles nichts: Es muss Licht in den Raum, und hier sind ausnahmsweise mal Halogenscheinwerfer gefragt und keine Teelichte. Ein Lichttherapiegerät hingegen muss es nicht unbedingt sein, es sei denn, Sie sind besonders anfällig für Winterdepression und wollen dennoch Medikamenteneinnahme vermeiden. Falls dies der Fall sein sollte: Laut Stiftung Warentest vom November 2003 wurde vier Lichttherapiegeräten „gute“ lichttechnische Eigenschaften attestiert: der Cosmedico Gesundheitsleuchte SAD-4, der Davita Lichtdusche LD110, der Philips Bright Light Energy HF3305 und der Vilux 100. Das beste Antidepressivum – auch im tiefsten Winter – ist jedoch immer noch ein ausgedehnter Spaziergang durch die verschneite Landschaft (Schnee erhöht durch Reflexe ebenfalls die Lichtintensität). Und wenn es ganz dicke kommt: ein Urlaub im Hochgebirge oder im sonnigen Süden können Abhilfe schaffen. Wobei aus gesundheitlichen Gründen dem Hoch-



Johanniskraut (lateinisch: „Hypericum“) bringt die „innere Sonne

gebirge im Winter der Vorzug zu geben ist.

Ein pflanzliches Präparat bringt „innere Sonne“: Johanniskraut

Johanniskraut (lateinisch: „Hypericum“) hat zwei interessante Eigenschaften, die ganz konform gehen mit der These, dass Lichtmangel Depressionen hervorrufen kann: erstens wirkt es stimmungsaufhellend und zweitens erhöht es die Lichtempfindlichkeit, sprich: Ihr Körper macht mehr aus dem Licht, das ihm zur Verfügung gestellt wird. 25 von 26 Präparaten würden laut Ökotest Jahrbuch 2005 mit „sehr gut“ bzw. „gut“ bewertet. Wenn Sie Johanniskraut einnehmen möchten, beachten Sie zusätzlich bitte Folgendes: es benötigt einige Wochen, um eine Wirkung zu entfalten. Zudem sind Wechselwirkungen mit Immunsuppressiva (Ciclosporin), herzwirksamem Digoxin, Hormonpräparaten (Antibabypille) sowie mit Blutgerinnungshemmern wie Marcumar nicht auszuschließen.

Knabbern für gute Laune

Klar, mehr Vitamin D, werden Sie jetzt denken. Nicht unbedingt. Wer sich täglich mindestens eine halbe bis eine Dreiviertelstunde an der frischen Luft aufhält, stellt Vitamin D im Körper selbst her (*übrigens: Vitamin D wird aus Cholesterin synthetisiert. Na wenn das mal kein Grund ist, sich öfter an der frischen Luft aufzuhalten!*). Ansonsten: Vitamin D ist reichlich vorhanden in Seefisch, Eiern, Schlagsahne, verschiedenen Käsesorten, Quark und Kefir. Wichtiger im Kampf gegen die Winterdepression ist ein ausgeglichener Serotoninspiegel. Zu diesem Zweck ist es hilfreich, die „Knabberereien zwischendurch“ auf drei Eckpfeilern aufzubauen: Nüssen, Bananen und Topinambur. Letzteres, eine alte Indianische Kulturfrucht, ist enthalten in *Aminas-Vitalkost*, eines der wenigen Nahrungsergänzungsmitteln, die ich von Herzen empfehlen kann. ■

Infos unter:
www.aminas.eu/AMINAS-Vitalkost-Internet.pdf

Psychologie

Die „guten Vorsätze fürs neue Jahr“ – in neuem Licht betrachtet.

Gehören Sie auch zu denen, die sich, wenn das alte Jahr abgelaufen ist, vornehmen, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und gute aufzunehmen. Dann darf ich Sie jetzt zu den Umgewöhnungsschwierigkeiten willkommen heißen...

Ob Rauchen, Naschen oder Alkohol: das Aufgeben schlechter Gewohnheiten hat zur Jahreswende Hochkonjunktur. Und um diese Zeit entstehen auch Versprechen und Wetten auf die aufzugebenden schlechten Gewohnheiten. Am 31. Dezember, zwei Minuten vor Mitternacht, ist man noch Raucher, drei Minuten später ist man keiner mehr. Zumindest vorübergehend...

„Auf ein neues...gesünderes, besseres...und aufregenderes neues Jahr...“

Im Zuge der Versprechen, die man sich selbst (und anderen) zum Jahreswechsel gegeben



Wie halten die guten Vorsätze fürs neue Jahr?

hat, erfasst einen auch eine gewisse Nervosität, geschürt noch von witzelnden Sprüchen wie: „Na, gibst du im neuen Jahr *mal wieder* das Rauchen auf?“ Und natürlich hat man den Ehrgeiz, jetzt allen zu beweisen, dass man es *doch* schaffen kann.

Das ist eigentlich nicht ein Problem, sondern das sind drei Probleme auf einmal!

Richtig, es sind drei Probleme: das erste: eine lange ausgeübte, wenn auch falsche Gewohnheit von einem Moment auf den Nächsten aufzugeben. Das ist beileibe nicht nur ein psychologisches Problem, nein, es ist auch ein Problem des Stoffwechsels. Und die beiden anderen „Probleme“ unterstützen dies noch nachhaltig. Das Zweite: sie sind nervös, ob sie es wohl schaffen, setzen sich also unter Druck. Das Dritte: Sie sind verbissen auf den Erfolg. Und auch das setzt Sie unter Druck, sprich: Stress.

Also, *drei Mal Stress!* Und Stress spielt sich nicht nur im Kopf ab, nein, es beinhaltet

Für Schnellleser

■ Auch wenn Ihnen die Meisten wahrscheinlich etwas Anderes erzählen. Langsam und schrittweise alte Gewohnheiten aufgeben ist gesünder als „mit einem Schlag“

■ Es ist besser für Sie, wenn Sie Ihre guten Vorsätze nicht allzu vielen Personen weiter erzählen. Sehr hilfreich ist dagegen der Satz: „das tue ich für mich!“

■ Wenn es brenzlig wird: führen Sie sich immer wieder die langfristigen Vorteile der Aufgabe alter und schlechter Gewohnheiten vor Auge! Visualisieren hilft!

die Reaktion des gesamten Organismus. Und hier haben wir gleich drei Dinge, die sich gegenseitig verstärken. Und zwar nicht zu Ihrem Vorteil!

Um die – gerade für die Aufgabe einer Sucht – ungünstige Wirkung dieser drei Punkte auf Körper wie Psyche zu klären, müssen wir kurz etwas Betrachten, das jeder von Ihnen kennt – aber sicherlich niemand in seiner Wichtigkeit mit der Aufgabe beispielsweise des Rauchens in Verbindung bringt: das *vegetative Nervensystem*, genauer gesagt: dessen zwei Zweige. Da gibt es einmal den Sympathikus. Und seinen „Nachbar“, den Parasympathikus. Und diese beiden Nachbarn tun jeweils das Gegenteil des An-

Diese Tricks helfen Ihnen bei der „Entwöhnung“:

- Egal wie der Suchtstoff aussieht: üben Sie jeden Tag eine Viertelstunde tiefes, bewusstes Atmen aus. Es aktiviert den Erholungsnerve genauso wie Rauchen etc.
- Nehmen Sie eine den „Stressnerv“ Sympathikus entspannende Angewohnheit für jede Suchtentwöhnung mit auf: ersetzen Sie "naschen" durch Waldspaziergänge
- „Schleichen“ Sie den Suchtstoff über 3 Wochen (20 Tage) aus. Also: 20 Zigaretten/ Tag = pro Tag eine weniger. Das gibt dem Stoffwechsel Möglichkeit zur Anpassung

deren. So tritt der Sympathikus in Aktion, wenn wir Energie brauchen, um einer Stresssituation zu begegnen. Sein Nachbar hingegen begnügt sich mit dem gemütlichen Part, deswegen nennt man den Parasympathikus „Erholungsnerve“. Ist *der* aktiv, wird sein Besitzer müde.

Die meisten Süchte haben eine Gemeinsamkeit: ob Alkohol, Rauchen oder Naschen: alle drei aktivieren den Parasympathikus und sorgen für Entspannung: der Atem geht tiefer, man sinkt in die Sessel, entspannt sich. Doch das hat einen Haken. Denn wer die eben erwähnten „Hilfsmittel“ dazu benutzt, um Entspannung künstlich herbeizuführen, zwingt seinen Stoffwechsel zur Anpassung: *das Gleichgewicht zwischen den beiden Zweigen Sympathikus und Parasympathikus wird neu definiert – als Gleichgewicht mit der „Droge“ als Hilfsmittel.*

Wenn jedoch Rauchen den Entspannungsnerv aktiviert, und der Körper (der Stoff-

wechsel) sich so anpasst, dass mit der Sucht ein Gleichgewicht entsteht, schlägt *ohne* Rauchen das Pendel in die andere Richtung aus... Richtig, Sie ahnen es: der Raucher ohne den „Glimmstengel“ ist nervös, hektisch und fahrig. Der Stressnerv Sympathikus ist voll in Aktion. Genau so, wie er unter Angst, und gleichermaßen unter Ehrgeiz aktiviert wird.

Das macht drei Faktoren, die den Sympathikus aktiv werden lassen

Und diese Tatsache bringt nicht nur ihre Psyche, sondern auch Ihren Stoffwechsel mächtig aus dem Tritt. Es ist in etwa so, als würden Sie am gleichen Tag heiraten, die Abschlussprüfung an der Uni machen und ein Formel-Eins-Rennen bestreiten! Können Sie sich vorstellen, wie „aufgedreht“ Sie an einem solchen Tag wären?

Ich halte es – im Gegensatz zu anderen Therapeuten – für extrem ungeschickt, eine schlechte Gewohnheit *von ei-*

nem Tag auf den anderen aufzugeben. Tausende von Männern und Frauen setzen sich zu jedem Jahreswechsel unter diesen Druck – und scheitern mit ihrem Vorhaben schon nach wenigen Tagen kläglich! Nicht immer, aber oft. Dabei ist das eigentliche Problem, dass Stoffwechsel, das vegetative Nervensystem und damit Körper und Psyche schlicht und ergreifend *zu wenig Zeit gegeben wird, sich an die neue Situation anzupassen.*

Aber es gibt doch gewisse Tricks, die das Ablegen schlechter Gewohnheiten leichter machen?

Ja, die gibt es. Und da sich die meisten Süchte in ihrer Wirkung auf die vegetativen Nerven recht ähnlich sind, sind auch die meisten Strategien zur Krisenbewältigung bei der Entwöhnung recht ähnlich: sie zielen alle darauf ab, *das vegetative Nervensystem tief greifend zu entspannen.* Zum Beispiel die Akupunktur und die Hypnose zur Raucherentwöhnung. Allerdings müssen Sie keine teuren Therapien in Anspruch nehmen. Man kann den gleichen Effekt auch kostenfrei haben! ■

Buchtipps

Andreas Ulmicher
"Das Kaktusprinzip – die Wissenschaft vom dicken Fell"
Omega Verlag 2007

Nahrungergänzung mal anders

Was Enzyme für Sie tun können

Sie haben sicherlich schon mehr als einmal über Nahrungsergänzung nachgedacht. Vielleicht sind Sie ja auch der Meinung, dass die heutige Ernährung nicht mehr genügend Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und so weiter enthalte, um den Organismus wirklich vollständig zu versorgen und damit auch langfristig optimale Gesundheit zu gewährleisten. Nur, stimmt das wirklich?

Es stimmt, wenn überhaupt, nur zu einem Teil. Denn nicht, was in den Körper hineinkommt, ist wichtig... sondern das, was er tatsächlich verwerten kann! Und dafür, dass Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und überhaupt alles Notwendige an Nährstoffen wirklich vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann, sorgen die Enzyme.

Das ganze Leben steht und fällt mit Enzymtätigkeit

Enzyme, veraltet auch Fermente genannt, gehören zu den Proteinen, also den Eiwei-

ßen. Wichtigstes Kennzeichen aller Enzyme ist ihre Fähigkeit, Spaltungsprozesse anzuregen. Beispielsweise spaltet es Nährstoffe in kleinere Bausteine auf, die perfekt von den Zellen des menschlichen Körpers aufgenommen und in ihren Stoffwechsel integriert werden können. Von der Verdauung bis hin zur Vervielfältigung der Erbsubstanz der Zelle spielen Enzyme bei allen Stoffwechsellvorgängen die tragende Rolle. Unzählige biochemische Vorgänge, ja sogar die physische Basis von Gedanken und Emotionen werden von Enzymen gesteuert und koordiniert. Kurz und gut: „Leben ist Enzymtätigkeit!“

Enzyme – die „Universalgenies“ unter den Eiweißen

Enzyme sind die Universalgenies unter den Eiweißen. So werden Enzyme in der Anti-Aging-Medizin eingesetzt. Im Alter wird die körpereigene Enzymproduktion geringer. Und dieses Potential wird umso langsamer aufgebraucht, je mehr Enzyme von außen

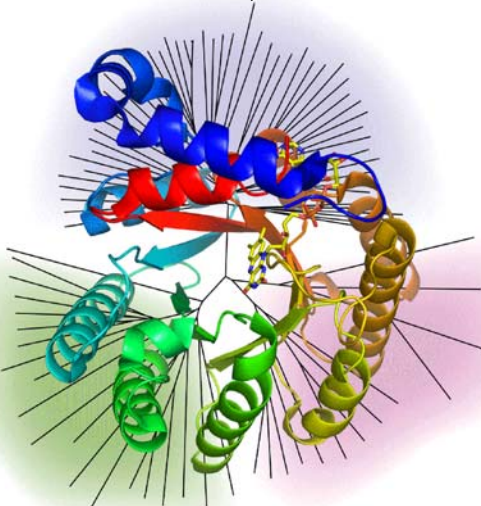
Für Schnellleser

- Ein reichhaltiges Nahrungsangebot nützt Ihnen wenig, wenn es arm an Enzymen ist
- Traditionell lebende Volksgruppen überall auf der Welt bewahren ihre Gesundheit durch den reichen Enzymgehalt ihrer natürlichen Nahrung
- Ihre Gesundheit wird langfristig mit Sicherheit vom Verzehr enzymreicher Nahrungsmittel profitieren

zugeführt werden, beispielsweise über die Nahrung. Außerdem finden Enzyme bei Sportverletzungen Verwendung, da sie diese besser und schneller heilen lassen. Die nachlassende Enzymtätigkeit im Alter ist ein Grund dafür, warum alte Menschen anfälliger werden für Krankheit, warum Verletzungen und Brüche schlechter und langsamer heilen. Ist hingegen der „Nachschub“ an Enzymen reichlich, lässt Gesundheit bis ins hohe Alter besser erhalten.

Nahrungsergänzungsmittel ohne Maß und Ziel?

Oftmals schießen Personen, die Nahrungsergänzungsmittel nehmen, über das Ziel hinaus. Nicht über das Ziel, zu viele Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen, sondern vielmehr über das Ziel, mehr Geld für die Gesundheit auszugeben, wie eigentlich notwendig ist. Nahrungsergänzungsmittelpräparate ent-



Was Sie beachten sollten:

- Kochen zerstört die Enzyme in Nahrungsmitteln zu 40 bis 100%, Dünsten hingegen nur zu 15 bis 60%..
- Lange Lagerung baut ebenfalls Enzyme ab. Frisches Obst weist nur etwa 6-12 Stunden nach der Ernte noch den vollen Enzymgehalt auf.
- Essen Sie Rohes, Enzymreiches „vornweg“, sprich: vor der Mahlzeit. Dann entfaltet es den größten gesundheitlichen Nutzen

falten ihren Nutzen nur dann, wenn zwei Voraussetzungen gegeben sind:

1. Sie müssen auf den Bedarf abgestimmt sein. Nicht jeder benötigt dasselbe.
2. Es müssen genug Enzyme als so genannte „Biokatalysatoren“ vorhanden sein, die die vielen Vitamine, Mineralstoffe etc. auch für den Körper verfügbar machen

Ansonsten nutzt Ihnen die beste Nahrungsergänzung nichts. Sie bleiben weiter infektanfällig, selbst wenn Sie drei Gramm Vitamin C am Tag zu sich nehmen sollten.

Müssen Sie denn Enzyme via Nahrungsergänzung zuführen?

Eigentlich nicht, wenn man von Rekonvaleszenz von einer komplizierten Krankheit / Verletzung oder stark erhöhtem Bedarf (Leistungssport!) einmal absieht. Im Grunde genommen genügt es in der täglichen Praxis, Enzyme aus frischen, lebendigen Nahrungsmitteln zu beziehen.

Enzymreiche Nahrungsmittel sind:

- Gekeimte Sprossen, etwa Soja oder Weizen gras.
- Frische Blattsalate, insbesondere die eher bitteren Varianten (Endivien, Rucola, Lollo Rosso, aber auf Feldsalat).
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Mandeln.
- Natürlich frisches, rohes Obst: Ananas, Papaya und Beerenobst, wie Stachel-Heidel-, Him- und Brombeeren sind besonders geeignet.
- Balsamessig, sparsam an den Salat (nicht übertreiben).
- Radieschen und Rettich.
- Frische Gartenkräuter: Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Oregano, Borretsch...
- Überhaupt stimulieren alle

Gewürze, ob frisch oder getrocknet, die Tätigkeit körpereigener Verdauungsenzyme, besonders Cayennepfeffer, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch.

→ Achten Sie darauf, kurz vor, während und kurz nach dem Essen wenig bis nichts zu trinken – trinken verdünnt nämlich die Verdauungsenzyme und macht sie unwirksam.

→ Rohe Kohl- und Krautarten (Sauerkraut!) sind ebenfalls reich an Enzymen.

Wenn Sie Enzyme dennoch als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen wollen...

...Haben Sie im Prinzip zwei Möglichkeiten: sollte es Ihnen nur um den Aspekt der Verdauung gehen, sprich: Sie das Beste aus den Nahrungsmitteln, die Sie verzehren, herausholen wollen, bietet sich auch ein enzymstimulierendes Präparat an. Beispiele hierfür wären Metaharonga von der Firma Meta Fackler oder aber Harongan, Dr. Maurers Magenapotheke sowie Pepsaletten Haronga, die alle insbesondere die Bauchspeicheldrüse zur Enzym-

Enzyme: Sie helfen möglicherweise sogar bei Krebserkrankungen!

- Durch ihre regulative Wirkung auf Infektionsprozesse stabilisieren Enzyme das Immunsystem.
- Enzyme „enttarnen“ Krebszellen. Sie lösen Substanzen auf, die der Krebszelle aufhaften, und helfen so dem Immunsystem
- Enzyme lockern die Zellmembran von Tumorzellen auf.

produktion stimulieren. Die in Metaharonga enthaltenen pflanzlichen Stoffe stimulieren auch die Säfteproduktion der Leber.

Enzyme, die bereits fertig zu-geführt werden, sollten Mischpräparate sein. Sie können insbesondere bei Rekonvaleszenz (Heilung) von Sportverletzungen, bei Schmerz, etwa im Kniegelenk oder bei Tennisarm, und zur positiven Beeinflussung von entzündlichen und degenerativen Erkrankungen im Bewegungsapparat eingesetzt werden. Selbst in Internetapotheken finden Sie eine reiche Auswahl guter Präparate. Beispiele für sinnvoll zusammengesetzte Kombinationspräparate sind Aktiv Enzyme® (Keimling), Enzymix® (Natura Vitalis) und Enzynat Kapseln® (Herbafit). ■

Buchtipps

Gesund und fit durch Enzyme von Helga Vollmer, Haug, Juni 2004.

Nahrung als Heilmittel:

Die Karotte.

Vielleicht denken Sie beim Stichwort „Karotte“ jetzt als Erstes an Augenleiden. Doch um dieses Thema soll es heute nicht gehen. Karotten können bei akuten Durchfallerkrankungen helfen – insbesondere bei Kindern

Vor noch ungefähr einem Jahrhundert starben in den Kinderkliniken 95% der Kinder an akuten Darminfektionen, die über den Durchfall zu Austrocknung, Elektrolytverlust und schließlich Tod führten. Mit der Einführung der Karottensuppe nach Ernst Moro hingegen überlebten fast alle Kinder den Durchfall unbeschadet. Mittlerweile weiß man warum. Krankheitserreger setzen sich an Rezeptoren in der Darmschleimhaut fest, und erst wenn sie sich dort eingenistet haben, können sie ihre krankmachenden Stoffwechselpro-

Rezept für die Moro'sche Karottensuppe:

500 g geschälte Karotten in einem Liter Wasser 1 bis 1,5 Stunden kochen, durchsieben oder im Mixer pürieren. Die Gesamtmenge auf einen Liter mit Wasser auffüllen. Drei Gramm Kochsalz (ein knapp gestrichener Teelöffel) hinzufügen.

dukte schadensbringend absondern. In Karotten, aber auch in Äpfeln, Heidelbeeren, Preiselbeeren befinden sich Wirkstoffe, die dieses "Anhaften" der Krankheitserreger blockieren können. Allem Anschein nach werden diese beim Kochen freigesetzt.

Es handelt sich bei diesen Stoffen um sogenannte Oligogalakturonsäuren. Dies sind Kohlenhydrate, die die Rezeptoren in der Darmschleimhaut besetzen bzw. blockieren, so daß die Bakterien nicht an ihr haften bleiben. Damit kann z.B. die Karottensuppe ein Antibiotikum ersetzen. ■

Impressum

Herausgeber des Gesundheits-Briefes:

Trading Group GmbH & Co. KG
Postfach 17 65, 92207 Amberg,
E-Mail: abo@gesundheits-brief.de
Internet: <http://www.gesundheits-brief.de>
Trading Group GmbH & Co. KG, Sitz Amberg
Amts-Registerger. Amberg HRA Amberg 2702,
USt-IdNr.: DE254385090, Persönlich haftende
Gesellschafterin: Trading Group
Verwaltungs GmbH, Sitz Amberg,
Amtsgericht-Registergericht Amberg HRB 4023,
Geschäftsführer: Markus Müller, René Wolf

Hauptfirmensitz

Trading Group GmbH & Co. KG
Bodelschwinghstr. 13
92224 Amberg

Chef-Redaktion - Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Andreas Ulmicher

Leserservice: abo@gesundheits-brief.de
Telefax : +49 (0)9 31 / 2 98 90 00

Disclaimer

Das Informationsangebot des Gesundheits-Briefes (=GB) dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Es können grundsätzlich keine Ferndiagnosen und Therapieempfehlungen für den Einzelfall gestellt werden. Die bereitgestellten Informationen und Inhalte dienen der allgemeinen unverbindlichen Unterstützung des Ratsuchenden. Die Auskünfte der jeweiligen Experten ersetzen nicht den Arztbesuch, sie können aber den Dialog zwischen Patient und Arzt sinnvoll ergänzen und unterstützen. GB leistet keinerlei Beratung, Empfehlung oder Aufforderung im Hinblick auf den Kauf und/oder die Anwendung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten, Diagnose- oder Therapieverfahren. Weiterhin warnen wir vor Selbstmedikation. Die von GB zur Verfügung gestellten Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medika-

menten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren verwendet werden. Bitte fragen Sie hierzu immer Ihren Arzt oder Apotheker!

Die von GB per Email und auf der Internetseite zur Verfügung gestellten Inhalte sind unseres Erachtens sorgfältig erarbeitet. Die Kenntnisse in der Medizin unterliegen einem ständigen Wandel durch wissenschaftliche Forschung und Entwicklung in der medizinischen Praxis. Unsere Autoren und Experten verwenden größte Sorgfalt darauf, medizinische Informationen korrekt und in einer auch für Laien verständlichen Form darzustellen. GB und Dritte übernehmen jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität sämtlicher Inhalte.

Bitte beachten Sie zudem, dass wir daher keine Leserfragen mit Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Fragen, die die Ausgaben betreffen sind wir jedoch dankbar. "

+++ Kurz berichtet +++ Kurz berichtet +++ Kurz berichtet +++ Kurz berichtet +++

**Darmflora:
Inulin sorgt für eine Stärkung der gesunden Darmflora**

Inulin (nicht zu verwechseln mit dem Hormon **Insulin**) ist ein langkettiges Kohlehydrat, bestehend aus mehreren verketteten Fruchtzuckermolekülen. Aufgrund seiner besonderen Struktur ist es für den Dünndarm nahezu unverwertbar. Nutzen jedoch zieht der Dickdarm aus diesem Wirkstoff. Milchsäurebakterien, Acidophilus und Bifidobakterien, haben die Fähigkeit, Inulin durch Gärung (Fermentation) zu kurzkettigen Fettsäuren zu verarbeiten. Dies kommt zum einen der Darmschleimhaut zugute, die sich zum Teil direkt von den aus der Vergärung gewonnenen Fettsäuren ernährt, zum anderen wird die Säure bildende Darmflora gestärkt. Das macht den Darm „saurer“, und damit schädlichen Darmbakterien das Leben schwer. Das Inulin kommt besonders in **Topinambur**, einer alten, indischen Kulturfrucht, vor, daneben vor allen Dingen in **Chicoree** und **Zwiebeln**.

Mein Fazit: Inulin ist unter diesen Gesichtspunkten ein so genanntes „Präbiotikum“, eine Substanz, welche die Darmökologie stabilisiert... und damit beispielsweise probiotischen Joghurts zuarbeitet.

(Quelle: Uni Leipzig)

Nahrungsergänzungsmittel: Nutzen Zweifelhaft, Schäden möglich!

Mit Multivitamin- und Mineralstoffpräparaten auf pflanzlicher Basis könne man nichts falsch machen, und sie seien auf keinen Fall schädlich, heißt es landläufig. Nach neuesten Untersuchungen eine Fehleinschätzung. So können bestimmte Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln auch überdosiert sein. Beispielsweise könne sich **Zink** in Überdosierung in die Netzhaut einlagern, eine Ursache der Augenkrankheit **„altersbedingte Makuladegeneration“**, die bis heute nicht heilbar ist. Eine zu hohe Dosierung an **Beta-Carotin** könne zu **Lungenkrebs** und anderen Krebsarten führen. In Produkten der indischen Gesundheitslehre Ayurveda, die im Internet vermarktet werden, wurden zudem erhöhte Schwermetallkonzentrationen festgestellt. Am negativsten Beurteilt wurden Schlankheitsmittel. **„Risiken groß, Nutzen nicht beobachtet“**, so lautet das vernichtende Urteil. Kontrolliert werden diese Produkte übrigens selten. Sprich: wenn auf einem Nahrungsergänzungsmittelpräparat „rein pflanzlich“ steht, hat das noch lange nichts zu sagen.

Mein Fazit: Gehen Sie nicht kritiklos und nach dem Motto „viel hilft viel“ an Nahrungsergänzung heran, sondern lassen im Zweifels-

falle bestimmen ob und wie viel Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln besteht!

(Quelle: www.fitimalter.de)

**Strahlung:
Es wird zuviel geröntgt!**

In deutschen Arztpraxen wird zuviel und zu sorglos an die Radiologie überwiesen. **„Man müsse immer eine Nutzen-Risiken-Abwägung durchführen“**, so Reinhard Loose, Chefarzt im Klinikum Nürnberg-Nord. Oft genug ist eine radiologische Abklärung sinnvoll, in vielen Fällen ist sie aber auch vermeidbar, zumal man bis heute keinen unteren Grenzwert der Strahlenbelastung beim Röntgen kenne, bei der sich Schäden „sicher ausschließen ließen“.



Mein Fazit: seien Sie kritisch, fragen Sie nach, wenn Sie zum Röntgen oder CT überwiesen werden - ob diese Untersuchung wirklich nötig ist.

Quelle: www.welt.de ■

Patienten fragen

Andreas Ulmicher antwortet

Frage zur Schwermetallausleitung

„Mein ganzheitlich arbeitender Zahnarzt führt eine Schwermetallausleitung mit mir durch. Gibt es noch Dinge, die ich tun kann, um den Prozess zu unterstützen?“

Antwort: Zunächst: essen Sie viel Vitamin-C-haltiges Obst und Gemüse, auch Beta-Carotin ist hilfreich. Essen Sie auch viel von folgenden Nahrungsmitteln: Brokkoli, Blattsalate, ungeröstete Nüsse (besonders Walnüsse), Olivenöl, Beerenobst. Sie enthalten **reichlich Antioxidantien**, welche freie Radikale, die bei der Lösung der Zellgifte reichlich anfallen, neutralisieren. **Flottes Spazierengehen und leichtes Hüpfen auf einem Trampolin regen den Lymphfluss und damit die Entgiftung an.** Vermeiden Sie Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B₁₂. Dieses führt anorganisches Quecksilber in das gefährlichere organische Methylquecksilber über, das über die Darmschleimhaut wieder aufgenommen wird.

Frage zu starker und rascher Transpiration

„Ich schwitze sehr schnell, bei der geringsten Anstrengung. Ist das ein Zeichen dafür, dass mit mir gesundheitlich etwas nicht in Ordnung ist? Ich habe ein normales Körpergewicht.“

Antwort: Muss es nicht. Schwitzen – auch Reichliches – ist durchaus physiologisch, wenn keine weiteren Symptome hinzukommen. In der Ernährungswissenschaft **Metabolic Typing** unterscheidet man vier verschiedene Drüsentypen, die – neben anderen Eigenschaften – auch ein unterschiedliches „Schwitzverhalten“ aufweisen. Der so genannte **„Nebennierentyp“** neigt zu starker Schweißbildung. **Vorsicht ist allerdings geboten, wenn Sie insbesondere Nach dem Essen auf der Oberlippe schwitzen – Ihr Herz ist nicht in Ordnung!**

Frage zu Heilerde

„Stimmt es eigentlich, dass Heilerde von Luvos sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung helfen kann? Wenn Sie überschüssiges Wasser im Stuhl bindet, wie kann sie dann bei Verstopfung helfen?“

Antwort: „Ja, Heilerde kann auch bei Verstopfung helfen, allerdings ist der Wirkmechanismus ein Anderer. Die Wirkung ist der einer Art „Darmmassage“. Die Muskulatur des Darms wird durch große Mengen Heilerde zu verstärkter Bewegung angeregt. Unabdingbare Voraussetzung ist jedoch, dass Sie sehr viel trinken – mindestens zweieinhalb, besser drei Liter

Wasser am Tag. Durch langen Abführmittelmissbrauch kann der Darmmuskel erschlafft sein. Dann wirkt auch Heilerde nur sehr eingeschränkt.“ ■

Und in der nächsten Ausgabe lesen Sie:

- Probiotische Joghurts - es muss nicht immer der Teuerste sein!
- Zitrusfrüchte: die „Vitamin-C-Bomben“ in neuem Licht betrachtet
- Rücken fit und locker – ohne Anstrengend, und ohne teuer!
- Und natürlich Tipps, Tricks und das Neueste aus der Welt der Gesundheit

SPAR-TIPP

Alle unsere alten Ausgaben sowie sämtliche Spezial-Reporte erhalten Sie als Abonnent gratis auf unserer Internetseite

www.gesundheits-brief.de/kundenbereich.htm

Sie sparen so viel bares Geld!