• NATÜRLICH GESUND LEBEN •

Ausgabe 09/10 2022

Kneipp bewegt.

Kneipp

Kopfschmerzen
Endlich befreit! Hilfreiches von Experten

Motivation
Sport & Bewegung: anfangen, weitermachen, dranbleiben

Sicherheit
Welche Gefahren birgt Ihr Zuhause?

• Mit vielen WOHLFÜHLTIPPS und neuen REZEPTEN •

Fröhlich und fit im Herbst

Wie man **STRESS UND LEISTUNGSDRUCK** effektiv entgegenwirkt

GENUSS PUR
Kräuter einlagern
Erntefest im Glas
Fisch ohne Haken

Österreichische Post AG
MZ 02Z030929 M

06 Antibiotikaressistenzen vermeiden

14 Wild- und Gartenkräuter richtig einlagen

40 Leistungsdruck & Stress - was tun?

Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung
Die fünf KNEIPP-Säulen für ein gesundes Leben.

Inhalt

Gesundheit

06 **Wenn Antibiotika nicht wirken**
Mag. Dr. Alfred Klement

10 **Alarm im Kopf**
Mag. Heike Kossdorff

Natur

14 **Kräuter für das ganze Jahr**
Mag. Gerit Fischer

18 **Echt jetzt?**
Barbara Hauck-Stüber

Ernährung

20 **Genussvolle Abwechslung**
Michaela Hauptmann

28 **Fisch ohne Haken**
Mag. Brigitte Haiden

31 **Neue Rezepte**
Michaela Hauptmann

Bewegung

32 **Warum manche besser drauf sind als andere**
Mag. Christine Radmayr

36 **Anfangen, weitermachen, dranbleiben**
Mag. Philipp Moser

Leben

40 **Eine Gesellschaft unter Druck**
Mag. Heike Kossdorff

44 **Ein gefährliches Pflaster?**
Dr. Barbara Stekl

Spezial

04 **Kurzmeldungen**

16 **Rapunzelgarten** *Mag. Gerit Fischer*

23 **Angebote der Service GmbH**

27 **KneippModern** *Dr. Regina Webersberger*

38 **Horizonte des Glaubens**
Mag. Dr. Helga Scheibenpflug

46 **BeziehungsWeise** *Mag. Sabine Standenat*

47 **Rätselspaß**

IMPRESSUM: **Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber:** Österreichischer Kneippbund, A-8700 Leoben, Kunigundenweg 10, Tel. (0 38 42) 217 18; **Anzeigen & Administration:** Angelika Haid, Tel. (0 38 42) 217 18, Fax (0 38 42) 217 18 19, E-Mail: office@kneippbund.at; **Redaktion**: Dr. Susanna Pikhart, A-7093 Jois, Tel. 0699/1725 78 79, E-Mail: redaktion@kneippbund.at, **Grafische Gestaltung**: Bureau A/O, Graz; **Druck:** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn; **Coverbild:** istockphoto (Penelope Graßhoff); Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion oder des Herausgebers entsprechen. Alle Rechte beim Herausgeber. Einzelpreis: € 3,50 · DVNR: 0513598, ZVR: 791559081
Gender/Schreibweise: Zwecks besserer Lesbarkeit verwenden wir im Magazin jeweils nur die männliche Form, sprechen aber stets alle Frauen und Männer gleichwertig an.

Ausgabe 09/10 2022

Liebe Kneippfreunde!

Dr. Susanna Pikhart (ehem. Sklenar)
Chefredakteurin

Dank spüren – und sagen

„Der Weg zur Zufriedenheit führt mitten durch die Dankbarkeit."
(Ernst Festl, österr. Schriftsteller)

Herbstzeit ist Erntezeit und damit eine Zeit der Dankbarkeit. (Was nicht bedeutet, dass man nicht das ganze Jahr über genug Gründe hätte, um dankbar zu sein!) Unsere Ahnen wussten das, nur wir verschwenden meist nicht viel Aufmerksamkeit an diese wunderbare Qualität. Die meisten Menschen neigen dazu, zu beklagen, was ihnen fehlt und schauen auf die – häufig nur vermeintlichen – Mängel. Viel zu oft vergessen wir, dafür dankbar zu sein, was wir schon „haben". Hand aufs Herz: Bei den meisten von uns ist das eine Menge! Dankbarkeit scheint eine aus der Mode gekommene Tugend zu sein. Dabei kann sie uns so zufrieden machen, wenn wir sie nur zulassen. Schauen Sie sich einmal aufrichtig an, wofür es sich lohnt, dankbar zu sein... Jeder Tag bietet eine neue Chance dazu.

Dennoch ist es ein Faktum, dass wir aktuell in herausfordernden Zeiten leben. Die Aufzählung all der Krisen, Kriege, Wirren und Wandel, die sich seit geraumer Zeit ereignen, erspare ich uns. Denn so würde ich den Fokus genau darauf richten – und schon hätten wir alle besorgniserregende Bilder vor dem inneren Auge und beängstigende Gefühle im Körper. Stattdessen lohnt es sich, unsere Aufmerksamkeit den schönen Dingen im Leben zu schenken, all den positiven Überraschungen im Alltag und gangbaren Wegen zu mehr Wohlbefinden und ganzheitlicher Gesundheit. Was hat Sie heute schon erfreut? Welche Begegnung hat Ihr Herz erwärmt? Welcher Anblick, welches Geräusch war besonders beflügelnd? Es gibt so vieles, was uns positiv beeinflusst und motiviert.

Auf gesellschaftsbedingten Leistungsdruck und negativen Stress hingegen kann jeder von uns gut verzichten. Und doch tappt man immer wieder in eine Falle, lässt sich von der Hektik des Alltags, von inadäquaten Erwartungshaltungen anderer (oder gar den eigenen übertriebenden Ansprüchen?) vereinnahmen, bis das persönliche Wohlbefinden, das soziale Umfeld und die eigene Gesundheit darunter leiden. In der vorliegenden Ausgabe lesen Sie unter anderem, wie Sie diesem belastenden Sog entgegenwirken können (S. 40), warum fitte Menschen besser drauf sind als andere (S. 33) und wie sich die Erntedank-Zeit als kulinarischer Genuss in Gläser füllen lässt (S. 20). Im Namen des gesamten Teams wünsche ich uns allen einen rundum dankenswerten, bunten Herbst!

Foto: Ben Leitner

KURZ & GUT

LICHT & DUNKEL

Wie im Frühling und Sommer wird auch im Herbst das „Schwellenfest“ gefeiert, am 23. September. An diesem Tag begeht man das dritte Sonnenfest im Jahr, da Tag und Nacht gleich lang sind und sich die Waage halten. Die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür. Überträgt man den Jahreskreis auf den Tag, entspricht dieses Fest dem Sonnenuntergang, dem Abendrot und der Dämmerung. Das Phänomen kurz vor und während der „blauen Stunde“ kann wunderschön sein. Die Farben eines Sonnenuntergangs leuchten intensiv und erzeugen ein faszinierendes Spannungsfeld zwischen untergehendem Licht und heraufkommender Nacht. Und so ist es auch im Herbst, dem „Sonnenuntergang des Jahres“.

HERBSTLICHE WANDERLUST

SCHMANKERLWANDERTAG IN LASSNITZHÖHE

Ein tolles Event (24. September, ab 9 Uhr) für alle, die es lieben, Bewegung mit Kulinarik und Gemütlichkeit im Grünen zu verbinden. Und auch die Kinder haben hier viel Spaß.. Die Schmankerl-Tour verläuft entlang des Erlebnisweges „Sebastian RELOADED“ – auf sieben Kilometern sorgen regionale Gastro-Betriebe für kulinarische Genüsse. Mithilfe von 25 humorvollen Erlebnisstationen kann jeder seinem „inneren Schweinehund“ gegenübertreten. Anmeldung erforderlich: bis 16. 9. 2022 unter erlebnis@regiongraz.at oder Tel.: +43 676 847 895 818.

STYRIAN IRON TRAIL

Grüne Almen, glasklare (Berg-)Seen und schroffe Gipfel mit atemberaubender Aussicht auf die Bergkulisse begleiten den Weitwanderer entlang der 10 Etappen des neuen Weitwanderweges in der Steiermark. Er führt durch die touristische Region Erzberg Leoben, zieht sich als „eisenfarbener Faden“ durch 14 Gemeinden und verbindet Alm- und Bergetappen mit schönen Themen- und Naherholungswegen in Teilen des Liesingtals, der Eisenerzer Alpen, der Hochschwabregion und des steirischen Randgebirges.

40 Jahre

Vor 40 Jahren ist in Wien Österreichs erstes „Retortenbaby“, das mithilfe der Reproduktionsmedizin gezeugt wurde, zur Welt gekommen. Damals war der kleine Bub noch eine Sensation. Mittlerweile werden hierzulande jährlich rund 18.000 künstliche Befruchtungen (In-Vitro-Fertilisation, IVF) durchgeführt – die meisten davon in der Bundeshauptstadt.

BUCHTIPP

. NEU .

„ALTE HAUSMITTEL NEU ENTDECKT“

vom Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Ried, Story.one Publishing, 72 Seiten, € 14,95

Bei alltäglichen Leiden wie Erkältung, Kopfschmerzen oder Magenverstimmung vertrauen Menschen schon seit Generationen auf die Heilkraft der Natur. Bei den Barmherzigen Schwestern ist das alte Wissen über Jahrzehnte hinweg bewahrt und weitergegeben worden. Im neuen Buch wird es jetzt mit allen Menschen geteilt.

KURZ & GUT

NA SOWAS!

NEWS AUS DER WISSENSCHAFT

KRANKHEITSERREGER BREITEN SICH AUS

Die Klimaerwärmung beeinflusst extreme Wetterereignisse – und diese verstärken laut einer neuen Studie der Universität Hawaii Mano das Risiko für Infektionskrankheiten. Denn viele Krankheitserreger, wie Dengue- und Zikaviren, können sich durch Hitzewellen und Überschwemmungen besser ausbreiten. Der Übersichtsarbeit lag eine Liste von 375 Krankheiten, mit denen Menschen weltweit konfrontiert sind, zugrunde, die von Erregern wie Viren, Bakterien, aber auch Pflanzenpollen und Pilzen ausgelöst werden. Die Ausbreitung von 218 dieser Infektionskrankheiten (58 %) wird laut dem Forschungsteam durch die Klimaerwärmung gefördert.

AUCH SCHWÄMME „NIESEN"

Niesen ist vielleicht einer der ältesten Mechanismen, mit dem sich Organismen von Fremdstoffen befreien. Ein Meeresbiologie-Team der University of Amsterdam hat nun entdeckt, dass Schwämme ihr Filtersystem auf eine ähnliche Art und Weise sauber halten. Allerdings kann so ein „Nieser" schon mal eine halbe Stunde dauern.

JEDER ACHTE INFIZIERTE LEIDET AN LONG COVID

Jeder achte CoV-Infizierte leidet Wochen oder Monate nach der Infektion an mindestens einem Symptom von Long Covid. Das geht nun aus einer großangelegten Studie (76.400 Erwachsene) aus den Niederlanden hervor, die in der Fachzeitschrift „The Lancet" veröffentlicht wurde.

VERHEIRATETE MÄNNER, LEDIGE FRAUEN

Obwohl die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern generell kürzer ist, haben sie im Einzelfall doch gute Chancen, länger als Frauen zu leben. Wie eine neue Studie der Universität Süddänemark anhand von Daten aus 200 Jahren zeigt, sind dabei Bildung und Beziehungsstatus wichtig: Verheiratete und gut gebildete Männer „überleben" unverheiratete und wenig gebildete Frauen.

NACHHALTIGKEIT & ARZNEIEN

Nachhaltige und umweltschonende Medikamentenproduktion, erzielt durch moderne Produktionstechniken und Arbeitsbedingungen oder effiziente Transportwege, ist für die Mehrheit der Österreicher (51%) sehr wichtig, so der jüngste Austrian Health Report 2022 des Umfrageinstituts IFES. Besonderen Wert messen diesem Aspekt die Senioren zu – für zwei Drittel der Befragten ist bei Arzneimitteln das Thema Nachhaltigkeit „sehr wichtig" (65 %). Erstaunlich gering ist hier die Zustimmung bei den 18- bis 29-Jährigen – nur 31 % halten Aspekte der Nachhaltigkeit in der Medikamentenherstellung für sehr wichtig.

BEWEGLICHKEIT IN JEDEM ALTER

Die vielen positiven Auswirkungen von regelmäßigen Fitnesseinheiten sind unbestritten und für jeden spürbar. So werden nicht nur unsere Muskeln aufgebaut, sondern auch die Gelenke besser mit Gelenkflüssigkeit versorgt, und der Gelenkspalt weitet sich etwas. Das ist wichtig, um gut beweglich zu bleiben. Und wer elastisch bleibt, ist weniger anfällig für Unfälle und wirkt allgemein sicherer und jünger.

ARTHROBENE

ARTHROBENE Plus Gelenkskapseln (von Orthopäden entwickelt und empfohlen) enthalten die einzigartige 9-fache Wirkstoffkombination aus Glucosamin und Chondroitin, Vitamin C und Hagebutten-Extrakt, basischem Kalzium aus fossilierten Korallen und Vitamin D, schwefelhaltiger Aminosäure L-Cystein, MSM und dem essenziellen Spurenelement Mangan für Knochen und Bindegewebe. Diese Schutz- und Aufbaustoffe unterstützen sich gegenseitig und gelangen direkt zum Gelenk, wo sie ihre volle Kraft entwickeln. Ideal für Hobby- und Leistungssportler sowie für ältere Personen, die ihre Beweglichkeit erhalten wollen (2 bis 3 Kapseln täglich). Erhältlich bei der Service Kneippbund GesmbH, in der Apotheke oder unter www.arthrobene.at

KNEIPP PRODUKT TIPP

Fotos: Fotos & Illustrationen: istockphoto (Olga Naumova, Vera Livchak, klagyivik, pershingnks) Region Graz_Mias Photoart, Arthrobene

Wenn Antibiotika nicht wirken

Text · **Mag. Dr. Alfred Klement**

Die unkritische Anwendung diverser Arzneistoffe, wie etwa Antibiotika, führt zu einem Wettlauf zwischen den Herstellern und den Mikroorganismen. Warum manche Menschen gegen an sich hilfreiche Medikamente resistent sind und was künftig Abhilfe schaffen könnte.

IN UNSERER WELT tobt ein erbitterter Kampf zwischen der menschlichen Immunabwehr und den umherschwirrenden Bakterien und Viren. Aber genauso feindlich stehen sich auch Viren und Bakterien gegenüber, wobei beide evolutionär gelernt haben, einander erfolgreich zu bekämpfen. Den Viren ist es gelungen, sich mittels Bakteriophagen zur Wehr zu setzen. Neue Formen der Bakterienbekämpfung abseits der Antibiotika und ohne Resistenzerscheinungen bahnen sich schon an.

Antibiotika haben die wertvolle Eigenschaft, bei einem Infekt die menschliche Zelle intakt zu lassen und nur die Bakterienzelle zu eliminieren. Wichtige Angriffspunkte sind dabei der bakterielle Stoffwechsel und die Bakterienwand. Die Wunderwaffe Antibiotikum droht aber durch Resistenzerscheinungen ihre Wirkung zu verlieren. Mehr als 30.000 Todesfälle jährlich sind EU-weit Folge von antibiotikaresistenten Bakterien, geschätzte 700.000 sind es weltweit. Tendenz stei-

gend. Kann die sogenannte Phagen-Therapie Abhilfe schaffen?

WAS SIND PHAGEN?

Bakteriophagen sind kurz gesagt Viren mit der Fähigkeit, Bakterien zu befallen. Sie können auf genetischem Weg in Bakterien Vermehrungsprogramme so lange in Gang halten, bis die Masse neu produzierter Viren die Bakterienzelle zum Platzen bringt und so abtötet. Bakterienansammlungen – etwa in einem Entzündungsherd – können dadurch rasch zur Auflösung gebracht werden. Zahlenmäßig dominieren in und um uns die Bakteriophagen. Zum Vergleich: Ein erwachsener Mensch besteht etwa aus etwa 30 Billionen Körperzellen und beherbergt 40 Billionen Bakterien sowie 300 Billionen Phagen!

Bakteriophagen und Bakterien finden sich eigentlich überall, also nicht nur im Erdreich oder in Gewässern, sondern auch in unserem Darm, unserer Haut oder unserem Atmungstrakt. Aufgrund ihrer Kleinheit kann man Bakteriophagen nur mithilfe eines Elektronenmikroskops beobachten. Der Nachweis, dass sie tatsächlich existieren, gelang indirekt über Bakterien: Bringt man eine Bakteriensuspension auf eine Nährstoffschicht (Agarplatte) auf, wachsen sie recht schnell zu einem dichten, trüben Rasen. Befanden sich in der Suspension zusätzlich einzelne Bakteriophagen, so verursachen diese „Löcher“ im Bakterienrasen, weil die Bakterien nach einer Infektion mit einem Phagen schlechter oder gar nicht wachsen bzw. sogar abgetötet werden.

Die in den Phagen gespeicherten Herstellanleitungen für Eiweißstoffe beschreiben 450.000 verschiedene Proteine – ein riesiges Reservoir von Substanzen, die schädlich oder nützlich für ihre Wirtsbakterien und damit letztlich für den Menschen sein können. Ein Forscher-Team erstellte inzwischen einen Katalog mit hunderttausenden viralen Proteinen, die als Basis für die funktionelle Charakterisierung des Darm-„Vireom“ dienen sollen.

Entdeckt wurden die Bakteriophagen rund zehn Jahre bevor der schottische Bakterienforscher Dr. Alexander Fleming 1928 die antibiotische Wirkung des Penicillins herausfand. Der große Unterschied zwischen Phagen und Antibiotika besteht in der Spezifität ihrer Wirkung. Ein aktueller Vergleich zum besseren Verständnis: Während Antibiotika eher den Charakter von breit zerstörenden Massenvernichtungswaffen haben, sind Phagen Präzisionswaffen mit hoher Zielgenauigkeit. Analog zur modernen Kriegsführung schädigen solche Phagen nur ganz bestimmte Bakterienzellen. Sie befallen also jeweils nur eine Bakterienart, sehr häufig sogar nur einen bestimmten Stamm einer Art. Diese Spezifität sorgt dafür, dass bakterielle Resistenzerscheinungen ausbleiben.

Schon zehn Jahre vor der Feststellung der antibiotischen Wirkung des Penicillins (1928) wurden sog. Bakteriophagen entdeckt, die nun bei Antibiotikaressistenzen vielfach zum Einsatz kommen könnten.

BAKTERIOPHAGEN-ANWENDUNG

Aufgrund der bedrohlichen Resistenzentwicklungen bei Antibiotika suchen Wissenschafter seit Jahren verstärkt nach neuen Wegen, um gefährliche Pathogene zu beseitigen. Ein möglicher Weg wäre, Viren zur Bekämpfung von Bakterien einsetzten. Denn – wie bereits dargestellt – sind spezielle Viren, sogenannte Bakteriophagen, in der Lage, hochspezifische Stämme einzelner Bakterienarten zu infizieren, sie dann zu ihrer eigenen Vermehrung zu „missbrauchen“ und dabei abzutöten. Viren siedeln dort, wo es warm und feucht ist: in Tümpeln, Flüssen und Meeren, aber auch in Kläranlagen, im Darm von Mensch und Tier oder auf deren Schleimhäuten. Viren sind die am stärksten verbreiteten Organismen auf der Erde! In Einzelfällen wurden und werden die Bakterienkiller bereits therapeutisch eingesetzt:

- **Mukoviszidose.** Durch antibiotikaresistente Mykobakterien kam es bei einem jungen Mädchen mit Mukoviszidose zu einer krankhaften Verschleimung der Atemwege. Aufgrund der chronischen Besiedlung mit dem *Mycobacterium abscessus* erhielt die Patientin bereits acht Jahre lang Antibiotika. Als der Keim auf keine Antibiotika mehr ansprach, entschieden sich die behandelnden Ärzte dazu, nach geeigneten Phagen zu suchen. Sie wurden in einer „Phagen-Sammlung“ fündig. Im Labor stellte man einen Cocktail aus drei Bakteriophagen zusammen, von denen einer gentechnisch so verändert wurde, dass er auflösend wirkte, also die Bakterienzellen zum Platzen brachte. Mit dem Cocktail konnten die Ärzte die Infektion rasch in den Griff bekommen.
- **Cholera.** Die epidemischen Cholerafälle im Südosten der einstigen UdSSR waren ein gutes Ziel für Phagen-Therapien. Während des Zweiten Weltkriegs konnte in und um Stalingrad herum eine grassierende Epidemie durch die tägliche Verabreichung von Phagen an ca. 50.000 Menschen letztendlich ge-

Fotos: istockphoto (AsiaVision, CSA-Printstock, PrathanChorruangsak)

stoppt werden. Der Erfolg bestätigte sich bei weiteren Cholera-Epidemien in Ost-Pakistan und Afghanistan. Die Rote Armee startete deshalb ein eigenes Prophylaxe-Programm gegen Durchfall- und Typhus-Epidemien. In der Zeit des höchsten Infektionsrisikos bekamen die Soldaten alle fünf bis sieben Tage zwei Tabletten mit Phagen zum Schlucken und hatten dadurch sechs- bis achtmal weniger gastrointestinale Infektionen.

Während Antibiotika eher den Charakter von breit zerstörenden Massenvernichtungswaffen haben, sind Phagen Präzisionswaffen mit hoher Zielgenauigkeit. Analog zur modernen Kriegsführung schädigen solche Phagen nur ganz bestimmte Bakterienzellen.

Phagen als „Bakterienkiller"

1896 beobachtete der Bakteriologe Dr. Ernest Hanbury Hankin bei seinem Aufenthalt in Indien, wie sich Wasserproben des Ganges relativ rasch klärten und darin enthaltene Cholerabakterien abgetötet wurden. Er konnte das Phänomen allerdings nicht erklären. Die Aufklärung der Ursache für das Bakteriensterben erfolgte erst rund 20 Jahre später.

Zwei Forscher, ein Brite und ein Kanadier, entdeckten unabhängig von einander, dass die von ihnen als „Mikroben" bezeichneten Partikel Bakterien eliminieren konnten. Dazu benützten sie einen Bakterienrasen, der beim Experiment transparente Löcher bekam, was damals allgemein als Zeichen für eine antimikrobielle Wirkung galt. Der Kanadier nannte diese offensichtliche Mikrobe „Bakteriophage" (nach dem griechischen Wort phagein für „essen").

Durch die Erfindung des Elektronenmikroskops gelang es, die winzigen Bakteriophagen und die von ihnen eingeleitete Schädigung der Bakterien sichtbar zu machen. Es herrschte Einigkeit, dass Bakteriophagen vergleichbar mit den Viren sind und dass sie aus einem Kopfteil und einem wesentlich dünneren Schwanzteil bestehen. Bereits damals sprachen Wissenschafter den Phagen große genetische Bedeutung zu.

STAND DER FORSCHUNG

Die Phagenforschung wurde in Europa und den USA lange Zeit durch den Erfolg der Antibiotika bei der Bekämpfung bakterieller Infektionskrankheiten vernachlässigt. In Europa und den USA hat man die Bakteriophagen nur als Hilfsmittel in der Molekularbiologie eingesetzt, in den Staaten des ehemaligen Ostblocks und in Russland fand die Phagenforschung in kleinem Maßstab eine Heimat.

Vorteile. Der große Vorteil der Phagen ist, dass sie im Gegensatz zu Antibiotika absolut spezifisch für ihre Wirtszellen sind. Somit können gezielt die pathogenen Bakterien attackiert werden, während die physiologischen Mikroorganismen ungeschoren davonkommen. Dadurch bleibt die Darmflora ungestört und ein Durchfall (wie nach manch einer Antibiotikumgabe) wird vermieden.

Nachteile. Allerdings ist diese Spezifität auch gleichzeitig der große Nachteil der Phagen. Schließlich muss für jede Infektion zunächst der richtige Bakterien-„Killer" gesucht werden. Das bedeutet, dass zunächst die Erreger dem Patienten entnommen und anschließend kultiviert und gegen verschiedene Phagen getestet werden müssen. Anhand des resultierenden Phagogramms kann dann ein Cocktail aus ein paar unterschiedlich wirkenden Phagen zusammengestellt werden. So vergeht Zeit – eventuell zu viel Zeit für den Patienten. Allerdings ist dieser Schritt unbedingt nötig.

AUSBLICK

Derzeit forschen auf diesem Sektor kleine bzw. spezialisierte Pharmafirmen, die bezüglich der Phagen-Therapeutika sehr zurückhaltend operieren, denn die Entwicklung eines neuen Arzneimittels ist teuer, der finanzielle Einsatz bei bakteriellen Infektionen limitiert und die (natürlich vorkommenden) Wildtyp-Bakteriophagen nur bedingt patentierbar. Das macht den wirtschaftlichen Erfolg sehr fraglich. Die Hersteller, die die Phagen-Lösungen für die bisher durchgeführten Studien produziert haben, sind eher kleinere Firmen (z. B. Ampliphi Biosciences/Biocontrol Ltd. UK oder Pherecydes Pharma aus Frankreich), die immer noch sehr eng mit Forschungseinrichtungen verbunden sind.

Physiotherapeut/in werden – aber wie?

Die Kneipp Akademie bietet jedem die Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Und auch die Jobchancen nach der Ausbildung sind hervorragend: Physiotherapeuten werden gesucht und gebraucht!

Willst du Psychotherapeut/in werden? Sehr gute Entscheidung! Denn der Tätigkeitsbereich ist ebenso spannend wie vielfältig – in Krankenhäusern und Kurhäusern, in Instituten für Physikalische Medizin sowie in der eigenen Praxis. Überall kannst du Patienten helfen, gesund zu werden. Die Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung sind:

- abgeschlossene Ausbildung (ein Jahr) zum/zur Medizinischen Masseur/in
- danach ein halbes Jahr berufsbegleitende Ausbildung zum/zur Heilmasseur/in
- daneben Spezialqualifikationen in Elektrotherapie und Hydro- und Balneotherapie

ANERKENNUNG FÜR DEUTSCHLAND

In der Folge findet der Lehrgang für die Anerkennung zum/zur Medizinischen Masseur/in in Deutschland statt. Zu den dortigen Physiotherapeutenschulen gibt es verschiedene Zugänge – je nach Landesregierung und Schule. An der Sebastian-Kneipp-Schule dauert der Ausbildungsgang zum/zur Physiotherapeut/in nur 18 Monate (statt 36 Monaten). Die Kurskosten dieser Berufsausbildung betragen 60 Euro pro Monat. Die „Dr. Vodder Akademie" trägt den gänzlichen Verwaltungsaufwand, was die Kursabwicklung und die Anmeldung der Lehrgangsteilnehmer zum Anerkennungsverfahren bei der Bezirksregierung Schwaben angeht. Außerdem bietet sie den Lehrgangsteilnehmern (Aufschulungslehrgang: 1.700 Euro) einen fixen Platz in Bad Wörishofen an. Die Sebastian-Kneipp-Schule wickelt die Anerkennungsprüfung ab.

QUALIFIKATIONSNACHWEISE

In Österreich wird die deutsche Ausbildung durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz anerkannt. Die Nachweise für weiterqualifizierte Masseure zum/zur Physiotherapeut/in: Urkunde über die Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung Physiotherapeut/in, Zeugnis über die staatliche Prüfung in der Physiotherapie, Lebenslauf, Urkunde über die Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung Masseur/in und medizinische/r Bademeister/in, Zeugnis über die staatliche Prüfung als Masseur/in und medizinische/r Bademeister/in, Nachweis über wissenschaftliches Arbeiten. Seit 2021 wird ein Nachweis über den Unterricht im Wissenschaftlichen Arbeiten i.H.v. 4 ECTS oder 100 UE verlangt. Dazu finden sich an Österreichischen Fachhochschulen (FH) entsprechende Angebote. Dies wird während des Anerkennungsverfahren festgestellt.

Ausbildungstermine:

12.09.2022 Medizinische/r Masseur/in

30.11.2022 Heilmasseur/in

Wir sind auch auf:

Fachspezifische Leiterin der Kneipp Akademie

Ulrike Herzig

Werbung

0664 93 05 307

Wir informieren Sie sehr gerne und individuell zu unseren Ausbildungen!

www.kneippakademie.at

Perfekt gelegen:

St. Veiter Straße 188, 9020 Klagenfurt a.W.

Kneipp MAZ | Akademie

Alarm im Kopf

Zwei Drittel aller Menschen leiden ab und zu unter Kopfschmerzen. Manche allerdings stark und häufig. Hinter dem allgemeinen Begriff stecken verschiedene Formen, die sich durch die Art des Schmerzes, die Intensität und die Dauer einer Kopfwehattacke unterscheiden. Und jedem Betroffenen hilft etwas Anderes.

Text · **Mag. Heike Kossdorff**

TINA HAT DAS GEFÜHL, dass ein Schraubstock sich immer fester um ihren Kopf zieht. Der Schmerz ist drückend. Schnell verlässt sie das Haus, um eine Runde an der frischen Luft zu gehen, meistens fühlt sie sich dann bald besser. Alma ist übel, sie erträgt weder Lärm noch Licht. In ihrem Kopf pocht und pulsiert es. Was sie jetzt braucht, ist absolute Ruhe und Dunkelheit. Moritz hält es kaum mehr aus. Hinter seinem linken Auge durchfährt ihn ein unheimlich scharfer Schmerz, er ist unruhig, beinahe aggressiv. Er greift zu einem Schmerzmittel in Nasensprayform, die Wirkung sollte nun möglichst schnell einsetzen.

Drei Menschen, drei komplett verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Mehr als 300 unterschiedliche Diagnosen gibt es, wobei über 90 Prozent der Betroffenen unter Migräne oder Kopfschmerzen vom Spannungstyp leiden. Dr. Nadine

Vavra ist Neurologin in Wien und spezialisiert auf Kopfschmerzen. Sie weiß, wie man die jeweiligen Formen unterscheidet und die einzelnen Arten erkennt: „Grob teilt man Kopfschmerzen in zwei große Gruppen – die primären und die sekundären. Erstere sind jene, bei denen der Kopfschmerz selbst die Erkrankung ist, wie etwa Migräne oder Clusterkopfschmerzen. Bei der zweiten Gruppe sind Kopfschmerzen nur ein Symptom einer anderen Erkrankung. Etwa bei entzündeten Nebenhöhlen oder Bluthochdruck“.

MIGRÄNE: BITTE RUHE!

Zu den häufigsten primären Kopfschmerzen gehören die Migräne, der Spannungs- und der Clusterkopfschmerz. Durch ihr unterschiedliches Auftreten kann man diese klar diagnostizieren. Von Migräne sind rund 13 Prozent der Österreicher betroffen, auch Kinder leiden darunter. „Migräne hat ganz typische Symptome. Der Schmerz ist eher einseitig, pochend oder pulsierend“, erklärt die Medizinerin. „Bei Bewegung wird dieser verstärkt, etwa wenn man Treppen steigt oder sich hinunterbeugt, um sich die Schuhe anzuziehen. Betroffene sind sehr ruhebedürftig, stark empfindlich gegen Licht und Geräusche, oft ist ihnen auch übel bis hin zum Erbrechen. Kurz gesagt, sie sind kaum in der Lage ihren Alltag während einer Attacke zu bewältigen.“ Diese dauert meist länger, mindestens vier Stunden, und tritt episodisch auf.

Es gibt mehr als 300 unterschiedliche Diagnosen, wobei über 90 Prozent der Betroffenen unter Migräne oder Kopfschmerzen vom Spannungstyp leiden.

WIE IM SCHRAUBSTOCK

Beim Kopfschmerz vom Spannungstyp, der am häufigsten vorkommt, ist der Schmerz meist beidseitig und wird als drückend und beengend beschrieben. Dr. Vavra: „Patienten benützen oft das Bild eines Schraubstocks, der sich um ihren Kopf immer enger zieht oder beschreiben das Gefühl, als hätte man einen engen Helm auf“. Bei dieser Kopfschmerzform ist Bewegung im Freien oft hilfreich, nach einer Runde an der frischen Luft geht es den meisten schon besser.

SCHWERE SCHMERZATTACKEN

Ganz anders ist die Situation jener Menschen, die unter Clusterkopfschmerzen leiden. Und leiden ist wirklich der passende Begriff, denn diese Schmerzen sind oft unerträglich. „Sie treten streng einseitig auf, etwa hinter einem Auge oder einer Schläfe und sind von vernichtender Intensität. Viele sprechen von einem Schmerz wie von einem heißen glühenden Messer, erklärt die Expertin das Ausmaß der Beschwerden. Oft kommen auf der gleichen Kopfseite weitere Symptome dazu, wie etwa ein tränendes oder rotes Auge oder eine rinnende oder verstopfte Nase. „Die Anfälle sind zwar kürzer als bei einer Migräne, aber die Patienten können sich nicht hinlegen und ausruhen, sondern sind unruhig, ja fast aggressiv vor Schmerzen. Im englischen Sprachraum nennt man Clusterkopfschmerzen auch Suizid-Kopfschmerzen, weil sie so unerträglich sein können.“ Diese Form tritt in Episoden auf, oft im Frühjahr oder Herbst, dauert etwa eine Woche mit bis zu acht Attacken pro Tag, dann ist wieder für einen längeren Zeitraum Ruhe.

GESCHLECHTER-UNTERSCHIEDE

Unter den anfallsartigen Clusterkopfschmerzen leiden vor allem Männer – das Verhältnis ist 3:1. „Das ist ungewöhnlich, weil bei anderen Kopfschmerzarten Frauen häufiger geplagt sind, bei Migräne dreht sich das Verhältnis sogar um“, betont Neurologin Dr. Vavra. Hier klagen im Kindesalter gleich viel Buben und Mädchen über Beschwerden, nach der Pubertät nimmt die Zahl an betroffenen jungen Frauen jedoch zu. „Grund sind hormonelle Einflüsse, vor allem Schwankungen des Hormonspiegels wie während der Regel“, weiß die Expertin. „Deshalb bleiben Migräneattacken während einer Schwangerschaft auch oft aus, weil der Hormonspiegel stabiler ist, bzw. flauen diese nach der Menopause ab.“ Zudem gibt es bei der Migräne auch einen genetischen Hintergrund, oft tritt sie gehäuft in einer Familie auf.

EIN FALL FÜR DEN ARZT

Kopfschmerzen sind so weit verbreitet, dass oft sogar bei hohem Leidensdruck kein Arzt aufgesucht wird. Einerseits, weil Betroffene „Kopfschmerzen“ nicht als eigene Krankheit sehen und lieber einfach Schmerztabletten schlucken, andererseits weil – vor allem bei Migräne – viele darunter Leidende glauben, dass es ohnehin keine Hilfe gibt. „Lieber einmal zu viel zum Arzt gehen“, rät hingegen Dr. Vavra. „Treten Kopfschmerzen nur bei einem Wetterwechsel oder mal nach einem Glas Rotwein auf, ist es nicht nötig. Aber bei regelmäßig auftretenden Schmerzen sollte man sich untersuchen lassen. Auch wenn der Kopfschmerz sehr plötzlich auftritt oder sich im Gegensatz zu sonst ganz anders

Illustrationen: istockphoto (Ponomariova_Maria , banabana-san); Foto: Karolina Horner, kalinkaphoto.at

präsentiert, rate ich dazu.“ Erste Anlaufstelle ist der Hausarzt, später wird oft zum Neurologen und einem Kopfschmerzspezialisten weiterverwiesen. Dr. Vavra: „Bei jeder Art von Kopfschmerz gibt es viele Therapiemöglichkeiten. Man sollte dieses Angebot der Ärzte nützen“.

Das gilt auch in besonderem Maße für Betroffene über 50 Jahren, die plötzlich mit Kopfweh konfrontiert werden. „Ab diesem Alter steigt die Zahl der sekundären Kopfschmerzpatienten, da die Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte nun öfter auftreten.“

Das Wichtigste für die Erstellung der richtigen Diagnose ist Zeit, erklärt die Expertin. „Es braucht ein ausführliches Gespräch sowie eine umfassende neurologische Untersuchung mit Überprüfung.“ Beim Neurologen werden u. a. die Beweglichkeit der Halswirbelsäule, aber auch Reflexe, Kraft sowie Gang und Gleichgewichtssystem überprüft.

INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Ist die Diagnose gestellt, wird je nach Art des Kopfwehs behandelt. Vor allem bei Migräne ist es laut Dr. Vavra wichtig, jeden Patienten zum Experten seiner Kopfschmerzen zu machen. „Er muss verstehen, wie sie entstehen und was ihm ganz persönlich hilft.“

So gelingt auch eine mögliche Vorbeugung. „Migränepatienten haben eine Art Hochleistungsgehirn, das ich gerne mit einem Ferrari vergleiche“, erklärt die Ärztin. „Es kostet viel Energie, so einen Ferrari den ganzen Tag zu fahren, deshalb muss er auch ab und zu in die Garage, sprich das Gehirn muss Pause machen.“ Die Empfehlung ist zumindest eine Viertelstunde Nichtstun. Also, ab aufs Sofa, ohne Buch oder Handy. Empfehlenswert wäre eine Atemmeditation oder Entspannungsübung in dieser Zeit.

Zudem brauche das Gehirn von Migränikern dringend Struktur. Dazu gehört das Einhalten eines Schlaf-Wach-Rhythmus (auch am Wochenende) und die regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten – und zwar mindestens drei Hauptmahlzeiten sowie kleine Nebenmahlzeiten. Dr. Vavra: „Ein Ferrari muss eben regelmäßig aufgetankt werden“. Begleitend helfen Ausdauersporteinheiten dreimal pro Woche und Yoga oder Achtsamkeitsübungen.

Bei einer Attacke ist es das Wichtigste, sich von

Hilfreich für jeden von Kopfschmerz Betroffenen ist das Führen eines Kopfschmerztagebuchs. Neurologin Dr. Nadine Vavra: „Über einen Zeitraum von einigen Wochen sollte man notieren, wann Kopfschmerzen auftreten, wie sich diese anfühlen, und wie die Begleitumstände sind“.

Reizen abzuschirmen, denn während dieser Phase reagieren Betroffene empfindlicher auf Geräusche wie eine tickende Uhr oder einen tropfenden Wasserhahn, aber auch auf Gerüche und Sonnenlicht. Was noch helfen kann: „Etwas Kaltes auflegen, Kaffee mit Zucker oder ein Glas Cola trinken, so wird schnell Energie freigesetzt, Magnesium schlucken und natürlich auch Schmerzmittel“.

GANZHEITLICH BETRACHTET

Beim Kopfschmerz vom Spannungstyp kann man auch einiges zur Vorbeugung unternehmen. Dr. Vavra: „Früher ist man davon ausgegangen, dass diese Art von Kopfschmerz die direkte Folge einer verspannter Nacken-, Hals- oder Schultermuskulatur ist, heute nimmt man an, dass die körpereigene Schmerzabwehr nicht so gut funktioniert.“ Deshalb gilt es, den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Also Verspannungen im ganzen Körper zu beachten, vor allem auch den Kiefer, ebenso wie Stress, bis hin zur psychischen Ebene, wie Depressionen und Angststörungen. „Wirkungsvoll im Vorfeld ist regelmäßiger Sport und Physiotherapie gegen Verspannungen, sehr hilfreich ist auch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Biofeedback“, weiß die Expertin. Tritt der Kopfschmerz auf, gibt es verschiedene Möglichkeiten, um ihn zu bekämpfen: „Wärme im Nacken ist oft angenehm, Pfefferminzöl auf Schläfen und Nacken ebenso. Vielen hilft es, wenn sie etwas essen oder trinken und ins Freie gehen.“

SAUERSTOFFTHERAPIE & TURBOMITTEL

Völlig anders sieht die Therapie bei Clusterkopfschmerzen aus. Durch die Heftigkeit der Attacken helfen übliche Behandlungsformen nicht. Dr. Vavra: „Während einer akuten Attacke ist das Einatmen von reinem Sauerstoff sehr effektiv. Patienten bekommen diesen für Zuhause sowie eine tragbare Sauerstoffflasche für unterwegs verschrieben.“ Da die Wirkung von herkömmlichen Schmerzmitteln in Tablettenform viel zu langsam einsetzt, werden Medikamente (Triptane) verordnet, die entweder als Nasenspray oder als subkutane Spritze verabreicht werden.

„Während einer aktiven Clusterperiode sollte auch auf Alkohol, Nikotin, stark gepökeltes Essen und Aufenthalte in größeren Höhen verzichtet werden“, erklärt die Neurologin. Ihr genereller Tipp: Verzicht auf Nikotin. „Nikotinkonsum ist der einzige Faktor, den Patienten selbst beeinflussen können, um eine chronische Verlaufsform der Clusterkopfschmerzen zu verhindern.“

Kopfweh bei Kindern

Immer öfter sind auch schon Kinder von Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp betroffen. Neurologin Dr. Nadine Vavra: „Generell nehmen diese Beschwerden zu, auch weil viele Kinder sich zu wenig bewegen und zu viel Zeit vor dem Computer verbringen.“

Speziell an Migräne leidet mittlerweile jedes zehnte Kind in Österreich. Wobei sich die Attacken anders präsentieren als bei Erwachsenen. „Kinder erzählen oft von etwas Drückendem auf der Stirn, ihnen ist häufig übel und sie müssen erbrechen“, weiß die Ärztin aus der Praxis. Ihr Ratschlag an Eltern: Ihre Kinder genau zu beobachten. „Oft hören sie bei einer Attacke auf zu spielen, legen etwa die Spielkonsole zur Seite. Sie werden blass und ruhig.“
Zum Glück dauern diese akuten Phasen bei Kindern kürzer, in der Regel ein bis zwei Stunden. „Kinder legen sich dann kurz hin, schlafen und danach geht es ihnen schon wieder besser. Ohne Nachwehen, wie es Erwachsene meist erleben.“

Zur Vorbeugung ist es wichtig, schon frühzeitig auf den Lebensstil einzuwirken. Dr. Vavra: „Der Schlaf-Wach-Rhythmus sollte geregelt sein, ebenso wie die Mahlzeiten. Ganz wichtig ist, dass betroffene Kinder morgens genug Zeit haben, um im Alltag anzukommen. Und sie sollten nicht ohne Frühstück aus dem Haus gehen.“
Bei schlimmen Attacken sollte man durchaus Schmerzmittel geben – und zwar unbedingt in der richtigen Dosis, die man zuvor mit dem Arzt absprechen sollte.

Mehr Infos:
kopfschmerzpraxis-vavra.at

Kräuter für das ganze Jahr

Text · Mag. Gerit Fischer

Wer Kräuter sammelt oder selbst im Garten zieht, kann sich gut das ganze Jahr über mit dieser wertvollen Gabe der Natur versorgen. Vorausgesetzt, die Pflanzen werden richtig verarbeitet und danach sorgfältig (ein)gelagert.

UNABHÄNGIGKEIT, der Wunsch nach Selbstversorgung, das Bedürfnis, zu wissen, was drin ist, die Lust am Selbermachen... Klar könnte man alle erdenklichen Kräuter und vieles mehr ganzjährig in der Apotheke oder im Reformhaus kaufen. Man würde sich den Aufwand des Sammelns und Einlagerns ersparen, auch müsste man sich nicht das nötige Heilpflanzenwissen aneignen und bekäme zudem Kräuter in Arzneibuchqualität mit garantiertem Wirkstoffgehalt. Aber wo blieben da die Freude am Tun, die Pflege des überlieferten Wissens, der Genuss und die Leidenschaft? Damit Wirkkraft und Aroma nicht verloren gehen, sind bei der Versorgung der gesammelten Kräuter allerdings ein paar wenige, aber wichtige Regeln zu beachten.

WAS HEISST EINLAGERN?

Einlagern heißt haltbar machen. Haltbar ist, was wenig oder gar kein Wasser enthält. Oder auch, wenn Salz, Säure, Zucker oder Alkohol zugesetzt wird. Beim Einlegen in Essig, Alkohol oder Öl

werden allerdings am Schluss die Kräuter selbst verworfen – diese Methoden werden hier daher ausgelassen. Die wichtigste Technik der reinen Haltbarmachung ist somit der Wasserentzug, also das Trocknen. Denn: Kräuter bestehen zu bis zu 90 Prozent aus Wasser.

SAUBER & TROCKEN SAMMELN

Kräuter, deren gute Eigenschaften über viele Monate erhalten bleiben sollen, erfordern eine besonders sorgfältige Auslese und Handhabung. Über die allgemeinen Sammelregeln hinaus (nur an unbelasteten Orten und bestandsschonend sammeln) werden hier besonders hohe Maßstäbe angelegt: Die Pflanzen müssen „topfit" sein, also vor Gesundheit und Schönheit strotzen. Vergilbte Blätter kommen nicht in Frage, auch Staub oder gar Spritzmittel sind ein No-Go.

Die Pflanzen sollen beim Sammeln jedenfalls innerlich und äußerlich möglichst trocken sein. Es sollte also drei Tage nicht geregnet haben, weil die Kräuter sonst einen höheren Wassergehalt haben, was die Wirk- und Aromastoffe „verdünnen" und die Trocknung verlängern würde. Ihre größte Kraft und den geringsten Wassergehalt haben die meisten Kräuter um die Mittagszeit. Auch der Morgentau soll bereits verdunstet sein.

GUTE REINIGUNG

Aus demselben Grund sollen die Kräuter nicht gewaschen werden. Das gilt im Besonderen für Lippenblütler, zu denen die aromatischsten und auch haarigsten Kräuter zählen. Würde man zum Beispiel Salbei waschen, würde er erstens richtig viel Wasser aufnehmen, und zweitens trägt er – wie die meisten Lippenblütler – seine Hauptwirkstoffe „auf der Haut": Viele Kräuter haben auf der Epidermis, eingestreut zwischen ihre anderen Haare, sogenannte Drüsenhärchen, die das ätherische Öl enthalten und sehr leicht brechen. Die Öle würden teils verdunsten, teils oxidieren, also verderben. Mit diesen Pflanzen soll man möglichst wenig hantieren, damit ihre ätherischen Öle erhalten bleiben. Die Reinigung beschränkt sich somit auf das Wegzupfen aller unschönen Teile und das Ausschütteln eventueller tierischer Bewohner.

- **Blätter.** Die Blättchen dürfen gerebelt (vom Stiel befreit), aber nicht zerkleinert werden. Sonst würden Inhaltsstoffe an der Luft oxidieren und zerstört werden.
- **Wurzeln.** Bei Wurzeln ist es umgekehrt: Sie werden vor dem Trocknen in Scheibchen oder kleine Stücke geschnitten; nach dem Trocknen wären sie dazu zu holzig und zäh. Außerdem trocknen zerkleinerte Wurzeln schneller.

DUNKEL, RASCH, LUFTIG

Das ist der „Dreisatz des Kräutertrocknens", um Nähr-, Wirk- und Aromastoffe zu erhalten und die Besiedelung durch Bakterien oder Pilze nachhaltig zu verhindern.

1. Dunkel. Je dunkler, desto besser! Direkte Sonne ist der Tod vieler Inhaltsstoffe, was man auch daran erkennt, dass die getrockneten Kräuter ihre satte Farbe verlieren und schließlich vergilbt sind. Trocknen daher zumindest im Schatten, idealerweise im Dunkeln. Übrigens ist im Freien das Licht diffuser und der Schatten nicht so tief wie drinnen, darum können die Kräuter draußen auch im Schatten vergilben.

2. Rasch. Je länger der Trocknungsprozess dauert, desto leichter können Schimmelpilze auf den Pflanzen Fuß fassen. Nach dem Sammeln bzw. der Ernte daher umgehend zum Trocknen ausbreiten oder bündeln und aufhängen. Dicke Stiele entfernen, sie versorgen sonst die Pflanze noch eine Weile mit Feuchtigkeit, was die Trocknung verzögern würde. Ganz vermeiden kann man Pilzsporen und andere Keime aber nie, weshalb die Kräuter bei der Teezubereitung mit kochendem Wasser überbrüht werden sollen.

3. Luftig. Die Pflanzen dürfen nicht zu dicht liegen bzw. die Bündel nicht zu dick sein, sodass die Luft ›

Fotos: istockphoto (Madeleine_Steinbach, DrPAS, Pranee Tiangkate, unpict)

Rapunzel-GARTEN

·Kolumne·

Mag. Gerit Fischer
www.gerit-fischer.at

HEILSAMER POWIDL

Kramt man ein wenig in alten Rezeptbüchern, entdeckt man manchmal etwas völlig Neues. Oder wissen Sie vielleicht, was eine Latwerge ist? Eine kennen Sie bestimmt: den Powidl. In solche Latwergen kommen (fast) nur Früchte wie Zwetschken, Kirschen oder Birnen. Die Zutaten werden stunden- und tagelang geköchelt, gerührt, über Nacht auskühlen gelassen, wieder erhitzt ... bis ein klebriges Fruchtmus entstanden ist, das ohne jedwede Zusätze jahrelang haltbar ist. Wer in der glücklichen Lage ist, einen Holzofen in der Küche zu haben, kann den Topf mit den Früchten einfach auf den Ofen stellen, wenn in der Küche eingeheizt wird. Ein Glück, dass die große Obsternte mit dem Beginn der Heizsaison zusammenfällt. Das geduldige und konzentrierte Herstellungsritual ist ein Aufwand, der sich nur durch ein kostbares Ergebnis rechtfertigen lässt: Man nannte es einst auch Electuarium („Leckmittel"), eine Arznei, die man im Munde zergehen lässt. Latwergen wurden bei Husten und Heiserkeit gelutscht, vor allem aber vorbeugend den Speisen zugegeben, auch um sie anzureichern. Aus heutiger Sicht sind diese Muse zu Tode gekocht, doch in alten Zeiten galt die Energie als Bereicherung und das Produkt als veredelt. Diese Heiltradition hat sich über Jahrhunderte in den verschiedensten Weltgegenden gehalten, also dürfte etwas dran sein. Dass der Powidl heute ein Synonym für Gleichgültigkeit ist, hat vielleicht mit der Geduld und Gelassenheit zu tun, die einen seine Zubereitung lehrt.

zirkulieren und Feuchtigkeit verdunsten kann. Bündel aus wenigen Zweigen luftig aufhängen, lose Blätter und Blüten auf einer geflochtenen Unterlage oder einem Geschirrtuch ausbreiten, das auf Flechtwerk oder einem Gitterrost liegt. Um wetterbedingte Luftfeuchtigkeitsschwankungen zu vermeiden, trocknet man besser drinnen als draußen.

TROCKNEN IM BACKROHR

In einigen Fällen würde das einfache Trocknen an der Luft zu lange dauern, etwa wenn die Luftfeuchtigkeit hoch ist oder bei stückigem Trockengut wie Wurzeln (Löwenzahn, Blutwurz, Engelwurz) oder ganzen Blütenköpfchen (Rosen, Ringelblumen). Manche Kräuter verlieren beim Trocknen sehr leicht die Farbe, vor allem die Doldenblütler. Dazu gehören zum Beispiel Fenchelgrün und Liebstöckel, die bei normaler Lufttrocknung auch Aroma und Wirkung einbüßen können. Kleinere Mengen passen ins Dörrgerät, genauso gut funktioniert es aber im Backrohr: Legen Sie dazu ein Tuch auf den Grillrost des Backrohrs und breiten Sie die Kräuter locker darauf aus. Schieben Sie ihn oben ins Backrohr ein und schalten Sie es auf die kleinste Stufe, sodass es gerade anspringt. Lassen Sie die Ofenklappe unbedingt einen Spalt offen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Ein eingeklemmter Kochlöffel verhindert, dass die Klappe zufällt. Falls vorhanden, können auch zwei oder drei Roste gleichzeitig ins Rohr geschoben werden. Möglicherweise dauert die Trocknung dadurch ein wenig länger.

Je nach Pflanzenmaterial kann der Trockenprozess viele Stunden dauern. Ganze Duftrosenblüten, Wurzelstücke, Pilzwürfel oder -scheiben können schon mal einen Tag und eine Nacht erfordern. Der Energieverbrauch hält sich dabei in Grenzen: Der Ofen springt immer nur kurz an, weil sehr wenig Temperatur nötig ist. Zusätzlich kann man im Backrohr die Glühbirne herausdrehen, um nicht unnötig Strom zu verbrauchen. (Falls Blätter verbrennen, wird möglicherweise Ihr Backrohr auch auf der kleinsten Stufe noch zu warm. Schieben Sie

dann den Rost nicht ganz oben ein bzw. lassen Sie den hinteren Bereich des Rosts frei. Denn hinten ist es am wärmsten.)

Hauptsache luftdicht. Die rascheltrockenen Kräuter werden in Schraubgläser oder luftdichte Keramikgefäße gefüllt und dunkel gelagert. Nur so sind sie vor Feuchtigkeit und vor Schädlingen geschützt. Wenn bei feuchtem Wetter im Backrohr getrocknet wurde, müssen die Pflanzen noch „warm" nahtlos vom Ofen in einen luftdichten Behälter gefüllt werden. Manche Pflanzen, z. B. Rosenblüten, nehmen Luftfeuchtigkeit sehr schnell an, was man daran merkt, dass sie nicht mehr rascheln.

BESSER EINFRIEREN?

Manche Kräuter büßen beim Trocknen ihr Aroma fast vollständig ein. Ein Beispiel ist die Melisse. Beim Einfrieren bleiben die Aromen oft besser erhalten. Nachteile sind allerdings das begrenzte Platzangebot und der Stromverbrauch.

Zur Orientierung: „Kalte" Kräuter, die glänzend grün und unbehaart sind und auch in Mittel- und Nordeuropa gut gedeihen, überstehen das Einfrieren meist unbeschadet. Beispiele sind Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie, Sauerampfer, Liebstöckel oder Dill. Hingegen die hitzeliebenden mediterranen Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Lavendel sollte man besser trocknen als einfrieren – sie werden beim Wiederauftauen oft matschig.

Vor dem Einfrieren werden die Kräuter etwas zerkleinert (Schneidbrett vorher anfeuchten). Kräuter, die eingefroren werden, können davor auch gewaschen werden (anschließend trocken tupfen!). Sehr praktisch ist das Einfrieren in Eiswürfelförmchen, dann kann man stets portionsgerecht entnehmen. Ohne viel Druck in die Förmchen geben und mit Wasser auffüllen.

Tipp: Durch Vorfrosten lässt sich das Ergebnis in jedem Fall verbessern. Einfach die Kräuter auf einem Brett ausbreiten und in die möglichst kalte Gefriertruhe geben, danach zügig in Säckchen oder Dosen umfüllen und wieder einfrieren.

GESTAMPFTE KRÄUTER

Pesto, der berühmte italienische „Kräuter-Stampf" (pestare = zerstampfen) bringt die Aromen zur Geltung wie keine andere Methode. Über den Daumen gepeilt nimmt man 1/3 trockene Zutaten (Nüsse und Käse ca. 1:1), 1/3 flüssige Zutaten (Wasser und Öl ca. 1:1) sowie 1/3 Kräuter. Die Nüsse werden vorab geröstet und dann eine Stunde im Wasser eingeweicht. Danach salzen und cremig mixen. Die Hälfte der Kräuter – es kann auch eine Kräuter-Knoblauch-Mischung sein – dazugeben und nochmals gut mixen. Zuletzt das Öl, den geriebenen Käse und die restlichen, händisch gehackten Kräuter unterrühren. So ist das Pesto cremig und hat dennoch Textur.

In peinlich saubere Gläschen gefüllt und mit Öl bedeckt, hält sich das Pesto im Kühlschrank nur etwa zehn Tage. Man kann aber die Gläser auch gut einfrieren.

KRÄUTER & SALZ

Ganz ohne Kühlung kommen Kräutersalze aus. Am schnellsten geht es mit getrockneten Kräutern im Mörser. Steinsalz ist sehr hart, Meersalz lässt sich leichter zerreiben. Der Feinheitsgrad ist Geschmackssache.

Hat man die Kräuter frisch, kann man sie fein hacken und dann mit Salz vermischen, oder man gibt sie mit dem Salz in den Mixer und zerkleinert beide gemeinsam. Diese Mischung wird auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilt. Im Backrohr auf niedrigster Stufe (30–40 °C) ca. eine Stunde lang trocknen (Ofenklappe unbedingt einen Spalt offenlassen!).

Zu den Mengen: Werden frische Kräuter verwendet, nimmt man Kräuter und Salz zu gleichen Teilen, zum Beispiel je 50 Gramm. Bei getrockneten Kräutern reicht ein Zehntel, also fünf Gramm Kräuter und 50 Gramm Salz.

Kräutersalze werden genauso gelagert wie getrocknete Kräuter: luftdicht und lichtgeschützt.

KRÄUTER FINSTER – PILZE HELL

Pilze betreiben keine Photosynthese. Vielleicht ist das der Grund, warum bei ihnen durch Sonnenlicht keine Stoffwechselprozesse angeregt werden. Mit einer Ausnahme: Genau wie in unserer Haut bei Sonneneinstrahlung Vitamin D gebildet wird, passiert dies auch bei Pilzen: Sie sind eine gute Quelle für Vitamin D2. Bei Tageslicht, vor allem in der prallen Sonne, vervielfacht sich der Gehalt, selbst wenn sie schon in Scheibchen geschnitten sind.

Echt jetzt?

Text · **Barbara Hauck-Stüber**

„Grünzeug“ zwischen Wissenschaft und Wellness: Wer Heilkräuter im Garten oder in der freien Natur erntet, will die Inhaltsstoffe nicht analysieren, sondern auf die Wirkung vertrauen. Sobald eine Pflanze aber in den Handel kommt, muss die Qualität gesichert sein. Worauf es ankommt und wo die Unterschiede liegen.

IM GEGENSATZ zu einem chemischen Wirkstoff in einer Tablette, erscheint ein Heilpflanzentee in der Medizin immer ein bisschen fragwürdig. Welche Inhaltsstoffe sind z. B. in welcher Menge in der Pfefferminze enthalten? Ist das Menthol maßgeblich für die Wirkungen des Pfefferminztees verantwortlich? Wie lange halten die zerkleinerten, getrockneten Blätter ihre Qualität? Kann Pfefferminztee wie eine Arznei Magenkrämpfe auflösen oder dient Teetrinken eher dem Genuss und Wohlergehen?

Die Wirksamkeit von Heilpflanzentees zu beweisen, ist Aufgabe der Wissenschaft. Aber deren Forschungsergebnisse werden von verschiedenen Fragen und neuen Erkenntnissen „überholt“. Da zweifeln auch Pflanzenfreundinnen und Naturliebhaber manchmal durchaus zu Recht an altem Wissen.

GEPRÜFTE QUALITÄT

Das Österreichische sowie das Deutsche Arzneibuch geben die Analysenmethoden vor, um Identität, Reinheit und Gehalt zu bestimmen. Daneben gilt das Europäische Arzneibuch als Grundlage zur Qualitätsbestimmung. Da Heilpflanzen mancherorts kritischer als hierzulande betrachtet werden, stehen nur die „wichtigen“, wie z. B. der Fenchel, in der aktuellen Ausgabe der Pharmacopoeia Europaea. Demnach müssen Fenchelfrüchte in Arzneiqualität mindestens vier Prozent ätherisches Öl enthalten. Fenchel mit weniger ätherischem Öl hat Gewürz-Qualität.

Insgesamt sind in den vergangenen 50 Jahren einige Heilpflanzen aus unseren Arzneibüchern verschwunden. Zur Prüfung der Identität z. B. von Erdbeerblättern oder Steinklee-Kraut dient heute der Österreichische bzw. Deutsche Arzneimittel Codex. Auch ältere – nicht mehr gültige – Arzneibücher können bei der Qualitätsbestimmung von Pflanzen helfen.

HEILPFLANZEN-MONOGRAPHIEN

Mit dem Inkrafttreten des „neuen“ Arzneimittelgesetzes 1974 haben Experten in Deutschland Kommissionen gebildet und die wissenschaftliche Untersuchung von Heilpflanzen vorangetrieben. Ziel war es, die Grundlagen für die geforderten Nachzulassungen aller pflanzlichen Arzneimittel bis spätestens 1978 zu schaffen, Neuzulassungen zu ermöglichen und die ärztliche Verordnungsfähigkeit von Heilpflanzen auf Dauer zu erhalten. Die erstellten genauen Heil-

Foto: istockphoto (Iva Vagnerova)

pflanzen-Beschreibungen (Monographien) der Kommission E entsprachen dem für Arzneimittel erforderlichen Beipackzettel mit Indikationen, Dosierungen und maximaler Dauer der Anwendung, Warnhinweisen für Schwangere und Stillende, Kontraindikationen, unerwünschten Nebenwirkungen und möglichen Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Bis 1996 hatte die Kommission E 380 Heilpflanzen-Monographien erstellt. Für Heilpflanzen mit „positiver Monographie“ galt die Anwendung in Deutschland als „wissenschaftlich gesichert“.

Die Kommission E verlor aber allmählich an Bedeutung, weil seit 1989 der Dachverband ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapie) Heilpflanzen-Monographien erstellt, die europaweit (EU mit der Schweiz und Türkei) anerkannt sind. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlicht seit 1999 die Beschreibungen einiger „selected medical plants“, die alle paar Jahre um weitere ausgewählte Arzneipflanzen ergänzt werden (wobei die ältesten WHO-Monographien teilweise als „veraltet“ angesehen werden).

Insbesondere die Durchführung wissenschaftlicher Studien ist heute strenger geregelt, sodass die „alten“ Studienergebnisse oft angezweifelt werden. In der Europäischen Arzneimittel-Agentur arbeitet das Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Deren Monographien dienen innerhalb der EU als sichere und praktische Grundlage zur Bewertung von Heilpflanzen. In einer Tabelle stehen Indikationen und Dosierungen der Pflanze in zwei Spalten. Dabei entspricht ein Eintrag unter „well established use“ einer anerkannten medizinischen Therapie und unter „traditional use“ der Erfahrungsheilkunde. Doch auch die heutigen Bewertungen müssen nicht ewig gültig bleiben. Falls beispielsweise Wissenschafterinnen und Ärzte mit neuen Studien die Wirksamkeit des Weißdorns in den Herzmuskelzellen nachweisen könnten, wäre die Anwendung von Weißdorn-Blüten mit Blättern bei nachlassender Herzleistung nicht mehr nur aus Erfahrung gut, sondern Teil der medizinischen Therapie der Herzinsuffizienz.

AUF EIGENE VERANTWORTUNG

Was die Verordnungsfähigkeit und Kostenübernahme von pflanzlichen Arzneimitteln durch die Krankenkassen anlangt, verschwand in Deutschland mit dem Ende der Kommission E auch deren Ziel. Und seit der Einführung des „grünen Rezepts“ 2004 für „nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel“ gehören die pflanzlichen Arzneimittel zur Selbstmedikation und in den Wellness-Bereich. Nun entscheiden die Endverbraucherin und der Selbstzahler, welche Pflanzen sie in welcher Qualität anwenden möchten. Flohsamen etwa (laut HMPC-Monografie „well-established use“) können in der Apotheke in individueller Menge abgefüllt werden.

Die **Standard-Zulassung** entspricht einem apothekenpflichtigen Arzneimittel, für das der Gesetzgeber eine persönliche Beratung in der Apotheke zur Vermeidung gesundheitlicher Schäden vorschreibt. Das Etikett entspricht dem Beipackzettel für ein „Pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen“. Alternativ gibt es Flohsamenschalen (ebenfalls „well established use“) unter einem registrierten Handelsnamen® als **Nahrungsergänzungsmittel** (NEM) zu kaufen. Da ein NEM rechtlich – auch in Österreich – wie ein Lebensmittel gehandelt wird, steht statt einer Dosierung eine „Verzehrempfehlung“ auf dem Etikett. Und statt der Mengenangabe der wirksamen Pflanzeninhaltsstoffe müssen die „Zutaten“ (z. B. Flohsamenschalen 100%) und die „Nährwerte pro 100 g“ angegeben sein – d. h. Energie in kcal, Eiweiß, Fett und Zucker in Gramm. Mit Angabe der Indikation würde das strenge Arzneimittelrecht gelten und der Hersteller müsste die teurere Zulassung bezahlen sowie für Arzneiqualität und unerwünschte Nebenwirkungen haften.

Dagegen darf ein **Medizinprodukt**, z. B. mit Schleimstoffen aus Eibischwurzeln, die Indikation Reizhusten angeben, denn die Pflanzenstoffe „wirken rein physikalisch“. Erkennungsmerkmal ist das „CE“-Zeichen, das einen genormten Herstellungsprozess nach europäischem Recht zusichert. Vertrauen schafft die ESCOP-Monographie der Eibischwurzel, die als „therapeutische Indikationen“ u. a. trockenen Husten und gereizte Schleimhaut bestätigt. Hoffentlich wissen Kundin und Patient, dass hier der Hersteller weder für Neben- noch für Wechselwirkungen haftet (auch nicht von vielleicht nicht deklarierten „unbedenklichen“ Zusätzen).

Zum Glück erleben die Patientinnen und Anwender ja meistens einen Therapieerfolg mit Heilpflanzen, unabhängig von der Güte der Zulassung. Das spricht aber nicht für billige Zulassungen, sondern für die natürlichen Qualitäten der Pflanzen. ●

*) Die Gastautorin ist Apothekerin und Referentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Deutschland

Genussvolle Abwechslung

Text · **Michaela Hauptmann**

Die Eichkätzchen beginnen die Nüsse zu verstecken. Die Vorratszeit für die kalte Jahreszeit ist da. Schließlich kann man die Schätze des Gartens und der Felder in der kurzen Zeit der Reife nicht alle erntefrisch genießen. Somit sind jetzt Konservierungskünste gefragt. Einkochen, Einlegen, Trocknen, Fermentieren – wir gehen dem „Erntefest im Glas" auf die Spur.

AUCH WENN ES auf den ersten Blick bequem erscheint, Marmeladen, Kompotte, Mus, Röster, eingelegtes Gemüse und Sauerkraut im Supermarkt zu kaufen, feiert Einkochen, Einmachen und Fermentation ein beständiges Revival. Es ist mehr als bloß ein Trend geworden. Denn wer selbst einkocht, leistet damit auch einen Beitrag zum Umweltschutz. Durch die Verwendung von Lebensmitteln aus dem eigenen Garten oder von benachbarten Bauern fallen lange Transportwege weg, zudem sind selbstgemachte Vorräte – anders als die meisten industriell erzeugten Konserven – frei von Zusatzstoffen und schmecken schlicht doppelt so gut.

Das Schöne: Einkochen von Obst und Gemüse ist leichter als man denkt, und der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. So sorgen Gemüse- oder Obstmischungen – verfeinert mit edlen Gewürzen und aromatischen Kräutern – für ungeahnt köstliche Geschmackserlebnisse. Und wer den Sommer einkochmäßig verpasst hat: nicht traurig sein, der Herbst bietet noch eine bunte Vielfalt – Kürbisse, Zwetschken, Quitten, Birnen, Äpfel, Preiselbeeren, Weintrauben, Rüben, Sellerie und vieles mehr.

SÜSS-SAUER IM GLAS

Der Klassiker der Einmachküche ist Marillenmarmelade – oder doch lieber Erdbeermarmelade? Vielen ist das mittlerweile aber zu langweilig. Es soll außergewöhnlich sein. Wie wäre es mit süß-sauer? Chutneys und Relishes, die man der indischen und englischen Küche zuschreibt, schmecken wunderbar. Sie verfeinern die Alltagsküche mit einer großen Aromenvielfalt und vereinen alle sechs Geschmacksrichtungen.

- **Süß:** Früchte, Wurzelgemüse, Obers, Fruchtsaft, Honig (diesen aber erst zum Schluss zufügen, nicht mitkochen)
- **Sauer:** saure Früchte, Tomaten, Zitronensaft, Essig, Joghurt, Tamarinde
- **Salzig:** Salz
- **Scharf:** Chili, Pfeffer, Ingwer, Kren
- **Bitter und herb:** frische Kräuter, herbe Gewürze (Kurkuma, Bockshornklee)

In Europa sind diese fruchtigen Gewürzwunder lange in Vergessenheit geraten. Dabei waren sie schon im Mittelalter populär. Die damalige Saucenküche war einzigartig. Heutzutage stellt sich meist die Frage: Wo – außer zu Käse – isst man Chutneys oder Relishes dazu?

Der fruchtige, süß-säuerliche Geschmack harmoniert mit sehr vielen Speisen: Fleisch, Fisch und Geflügel. Auch, um Saucen zu verfeinern und geschmacklich abzurunden. Eine Gaumenfreude sind Chutneys oder Relishes zu vegetarischen Gerichten: zu Gemüseeintöpfen, Strudel, Teigtascherln, Reisgerichten oder jeder Art von Kartoffel- oder Gemüsepuffern. Der „Nebenbei-Effekt“: Durch die enthaltenen Gewürze wird die Verdauung angekurbelt. Ein kleiner Vorrat sorgt für Abwechslung und eine kreative Küche – und hübsch verpackt sind sie stets willkommene Mitbringsel.

KALTES EINKOCHEN: FERMENTIEREN

Eine der ältesten Methoden der Menschheitsgeschichte für die Verwertung von Gemüse ist die Milchsäuregärung, auch bekannt als wilde Fermentation und als „kaltes kochen“, da das Gemüse nicht durch Hitze aufbereitet wird. Es vergärt in dafür vorgesehenen Gefäßen mit Salz unter Sauerstoffausschluss. Die im Gemüse vorhandenen Kohlenhydrate werden durch die Milchsäurebakterien quasi „vorverdaut“, Milchsäure entsteht – das Gemüse selbst wird sauer und somit haltbar. Tipp: Auf Gemüse aus biologischem Anbau befinden sich von Natur aus mehr Milchsäurebakterien als auf Gemüse aus konventionellem Anbau!

Eine sehr einfache Methode ist es, Gemüse in Gläsern mit Gummidichtung zu fermentieren. Gläser, sowohl mit Bügelverschluss als auch Rex- bzw. Weckgläser mit Klammern, sind gut geeignet. Dazu das Gemüse in Stücke schneiden und in saubere Gläser füllen – sie sollten gut gefüllt sein. Mit Salzlake (1 Liter Wasser, in dem 20–40 g Salz aufgelöst sind) auffüllen und mit Gemüsescheiben abdecken, damit keine kleinen Gemüseteile oder Gewürze nach oben schwimmen und mit Sauerstoff in Kontakt kommen. Mit einem lebensmittelechten und säurebeständigen Gewicht beschweren, die Gummidichtung anbringen und das Glas verschließen. In zwei bis drei Tagen steigen Bläschen auf. Die Gärung beginnt, die wilde Fermentation nimmt ihren Lauf. Je nach Art und Größe des Gemüses dauert es drei Tage bis einige Wochen, bis man es genießen kann.

Eine andere Art ist es, das Gemüse mit Salz zu verkneten. Dies Methode ist die bekannteste und entspricht jener der klassischen Sauerkrautherstellung.

So einfach beide Methoden sind, so wohltuend sind sie für unsere Gesundheit. Denn Fermentation ist mehr als Konservierung – sie veredelt das ›

DILLSAUERKRAUT

Zutaten für ein 1 Liter-Bügelverschluss-Glas: 1 Weißkrautkopf (ca. 1 kg), 25 g Salz, 100 g weiße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2–3 Zweige Dille

Die äußeren Blätter vom Kraut entfernen, ein bis zwei Blätter davon zur Seite legen. Den Krautkopf vierteln und in einer großen Schüssel (ohne Strunk) fein hobeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hobeln bzw. fein schneiden. Alles mit Salz vermischen und so lange kneten, bis ausreichend Lake entstanden ist. Dille waschen, trockenschütteln, von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Hälfte des Krauts mit der Dille vermischen und in das gereinigte Glas füllen. Schichtweise das übrige Kraut und die Lake so in das Glas stampfen, dass keine Luftbläschen eingeschlossen bleiben. Die Gummidichtung anlegen. Zur Abdeckung die zur Seite gelegten Krautblätter auf das Kraut pressen, damit das Aufsteigen von Krautschnipseln an den Rändern verhindert wird. Diese sonst mit einem Löffel abfischen. Ein Gewicht auflegen und darauf achten, dass alles gut mit Lake bedeckt ist. Dann das Glas verschließen. Auf einen Teller stellen und zudecken. Fermentationsdauer: 4–6 Wochen

APFEL-CHUTNEY

150 g Pastinake, 1 großer Apfel, 100 g Zwiebeln, ¼ Chilischote, 1 TL Senfkörner, 1 TL Butterschmalz, ¼ TL Kurkuma, ½ TL Ingwer gemahlen, 1 TL Salz, 1 EL Rohrzucker, 2–3 EL Zitronensaft oder Essig, 30 ml Wasser, 20 g frische Kräuter

Pastinaken und Äpfel fein raspeln. Zwiebeln und Chilischote hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, darin die Gewürze kurz anrösten. Pastinaken, Zwiebeln und Äpfel zugeben. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft/Essig und etwas Wasser zum Kochen bringen. So lange köcheln, bis die Pastinaken weich sind. Kräuter fein hacken und untermischen. Bei Bedarf nochmals abschmecken. Kochend heiß in saubere Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

Haltbar machen
„Konservierung“ leitet sich vom lateinischen Wort conservare ab, das so viel wie „erhalten, bewahren“ bedeutet. Ziel ist es, das Verderben, das meist durch Mikroorganismen wie Bakterien und Pilze (z.B. Schimmel, Würmer, Insekten) passiert, zu stoppen oder stark zu verlangsamen. Alte, bewährte Methoden sind Fermentieren, Salzen, Räuchern oder die einfache Trocknung.

Fotos: istockphoto (Darl930, Roman Samokhin, Oleksandr Todorov, LesDaMore)

ZWETSCHKENRÖSTER MIT BIRNEN

300 g entkernte und geschälte Birnen, 1.300 g Zwetschken, 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 g Zucker, 50 g Vanillezucker, 1 TL Lebkuchengewürz

Birnen in Stücke schneiden, Zwetschken entkernen und halbieren und mit den restlichen Zutaten erhitzen. Heißen Zwetschkenröster in die vorbereiteten Gläser bis etwa 2 cm unter den Glasrand einfüllen. Gläser mit Dichtungsring und Klammern sofort verschließen. Dann die Gläser entweder im Einkochautomaten im Wasserbad erhitzen oder im Dampfgarer, je nach Größe der Gläser, 60 bis 90 Minuten lang ein zweites Mal einkochen. Danach abkühlen lassen und am nächsten Tag die Klammern entfernen.

Gemüse und macht es besonders wertvoll für die Verdauung. 70 Prozent aller Immunzellen sind im Darm angesiedelt und interagieren mit der Mikroflora. Schlussfolgerung: Wenn die Darmflora im Gleichgewicht ist, funktioniert auch die Immunabwehr effektiv. Tipp: Täglich ein bis zwei Esslöffel des ungekochten Ferments sind eine wahre Wohltat für den Darm und den Gaumen.

Kulinarische Begleiterscheinung: Durch die Fermentation entstehen wunderbare Aromen, vielschichtige, komplexe und immer wieder andere Geschmäcker. Es eröffnet eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten. Der Geschmack jedes einzelnen Ferments ist nämlich einzigartig. Fermentiertes Gemüse passt zu Erdäpfeln, Wurzelgemüse, Käse, in Suppen, als Pizza- oder Brotbelag, zum Füllen von Wraps und Sandwiches, zu Eiergerichten, in Getreidesalaten, zu Eintöpfen und vielem mehr.

DOPPELT GEKOCHT: EINREXEN

Wer kennt sie nicht, die herrlich mit saftigem Kirschenkompott gefüllten Gläser, wie sie einst in Omas Speis standen. Einrexen hat eine lange Tradition, die bis zu Napoleon zurückreicht. Populär wurde es allerdings erst vor rund 100 Jahren durch die Firmen Weck und Rex. Das Prinzip basiert auf der Pasteurisierung. Lebensmittel werden durch Erhitzen und unter Luftabschluss haltbar gemacht. Fertig abgefüllte Flaschen oder Gläser stellt man ins Wasserbad und kocht sie „im Dunst“ ein zweites Mal ein. Um auf Nummer sicher zu gehen, fügt man immer zusätzlich Säure und Salz dazu. Dann kommt der professionelle Einkocher, der Punschkocher oder der Dampfgarer zum Einsatz. Anleitungen dazu gibt es bei jedem Gerät individuell in der Bedienungsanleitung zu finden.

LAGERUNG & HALTBARKEIT

Wenn man lange Freude mit seinen eingekochten Gläschen haben will, sind Sauberkeit und genaues Arbeiten gefragt.

1. Auf saubere Hände und auf eine gereinigte Küchenarbeitsfläche achten.
2. Gläser vorab reinigen und für 20 Minuten bei 100 °C in den Backofen stellen oder über Dampf sterilisieren. Deckel heiß waschen. Wenn alles fertig und rein ist, mit den Öffnungen nach unten auf ein sauberes Geschirrtuch stellen.
3. Nur einwandfreie Gläser und intakte Deckel verwenden.
4. Frisches Obst und Gemüse ohne Schadstellen verarbeiten.
5. Den Glasrand nach dem Befüllen mit sauberem Küchenpapier abwischen.
6. Beim Einrexen/-wecken werden die Gläser ein zweites Mal erhitzt, nachdem sie verschlossen wurden, daher die Gläser nicht zu voll befüllen, sonst kocht das Ganze über.
7. Bei Marmelade und anderem „Heißabgefüllten“ die Gläser bis knapp unter den Rand befüllen.
8. Gläser stets sofort befüllen und verschließen.

Die befüllten Gläser immer dunkel, luftig, kühl und trocken aufbewahren. Geöffnete Gläser sind im Kühlschrank gut aufgehoben, um rasch verbraucht zu werden. Die Haltbarkeit ist von der Zubereitungsart und von den Lebensmitteln abhängig: Bildet sich Schimmel, dann ist der ganze Inhalt zu entsorgen. Das ist schade, aber besser für die Gesundheit. Und auch wenn Marmeladen, Kompotte & Co. nahezu unbegrenzt haltbar sind – der nächste Sommer in seiner Üppigkeit kommt bestimmt. Daher am besten gleich in der kalten und trüben Jahreszeit genießen und gedanklich den Sommer herbeizaubern.

6 Gründe für fermentiertes Gemüse

1. *Erhöht die Vielfalt der Darmflora*
2. *Ist eine „Schatzkiste“ an wertvollen Nährstoffen*
3. *Beugt Heißhunger vor*
4. *Entfernt toxische Verbindungen aus Lebensmitteln*
5. *Steigert die Eisenaufnahme*
6. *Ist einfach und schnell hergestellt*

Interessante Produkte für Sie ausgewählt.

Kneipp Service Shop

€ 26,20

SÄNGER

Wärmflasche „Rote Königin“

2,5 l Wärmflasche
Länge: 77 cm,
Breite: 11,5 cm

Die Wärmflasche „Rote Königin“ mit Strickbezug aus Baumwolle kann durch das angebrachte Band bequem gebunden und am Körper befestigt werden. Mit ihren zwei 40 cm langen Bindeschlaufen kann diese Wärmflasche um die Taille gebunden werden und sorgt somit für ein angenehm warmes Bauchgefühl. Mit einem hochwertigem Strickbezug aus Baumwolle (Oeko-Tex® Standard 100).

Die extra langen Longi Wärmflaschen können aufgrund ihrer Schlauchform um den Nacken, die Schultern oder auf und um Arme und Beine gelegt werden. Sie tragen zur Entspannung des ganzen Körpers bei und können auch auf die gesamte Wirbelsäule gelegt werden, um diese der Länge nach zu wärmen und zu lockern. Bei Unterleibsbeschwerden schmiegt sich die „LONGI“ wärmend um den Unterbauch und kann so das Gefühl des Unwohlseins besänftigen. Mit Reißverschluss zum bequemen Einlegen der Wärmflasche.

€ 249,-

Unser Produkthighlight!

GOFIT MATTE

50x50 cm

Die Matte ist ein steirisches Qualitätsprodukt aus antistatischem Zweikomponenten-Matt-Polyurethan (antiallergisch, geruchsneutral, langlebig, UV-beständig wasserfest und frei von Giften).

Geeignet für:

- ✓ Fußreflexzonenmassage
- ✓ Kräftigung von Muskeln und Bändern
- ✓ Gleichgewichtsübungen
- ✓ Ganzkörperkoordination
- ✓ Förderung der Durchblutung
- ✓ Anregung des Stoffwechsels
- ✓ Training zur Sturzprophylaxe

Als Zubehör erhältlich: Soft Balance Pad € 89,-

NEU

€ 105,20

EIGENMARKE

Fußkneipper

Endlich wieder erhältlich!
Der klassische Fußkneipper in komplett neuem Design mit eingegossenem 3D-Kneipp-Konterfei und neuer Farbe. Durch die Materialstärke von etwa 3,5 mm überzeugt die pflegeleicht hygienische Fußwanne gleichermaßen durch Stabilität wie durch geringes Gewicht. Einfache Handhabung durch einen breiten umlaufenden Rand mit entgrateter Beschnittkante.

Maße: am Boden ca. 35 x 33 cm
Höhe: 42 cm, Material: Polypropylen

€ 24,20

NEU

SÄNGER

Wärmflasche „Nessi“

2,5 l Wärmflasche
Länge: 77 cm,
Breite: 11,5 cm

Diese Wärmflasche zaubert nicht nur Kindern ein Lächeln ins Gesicht. Nessi ist aus einem kuscheligen, weichen Velour-Material gefertigt und hat einen weich gepolsterten Kopf.

€ 6,90

Taschenfeitl

Der Taschenfeitl, das klassische Klappmesser mit markantem Holzgriff. Ideal zum Jausnen. Bei uns in 4 Farben erhältlich (grün, blau, natur, rot).

€ 20,95

OPINEL

Pilzmesser

Opinel-Messer N°08

Zum Abschneiden und sofortigen Reinigen von Pilzen und Schwammerln. Der lackierte Holzgriff aus Buchenholz liegt besonders gut in der Hand und die geschwungene, rostfreie 8,2 cm Klinge ist extra für das Abschneiden von Pilzen konzipiert.

Ab €0,99

KNEIPP

Fußbadekristalle

Für ein entspannendes Fußbad nach einem anstrengenden Tag. Mit naturreinem Thermalsolesalz reinigen die Fußbadekristalle müde und beanspruchte Füße sanft, desodorieren und weichen Hornhaut auf. Die optimale Vorbereitung auf die anschließende Fußpflege.

40 g: € 0,99
600 g: € 6,99

€ 6,49

KNEIPP

Fußbutter

100 ml

Verwöhnen Sie trockene und beanspruchte Füße mit der reichhaltigen Kneipp Fußbutter und pflegen Sie sie weich und geschmeidig.

€ 39,-

ALPIN LOACKER

Jausenbox aus Edelstahl

Mit Schneidbrett
Maße: 225 x 170 x 75 mm

Geräumige Jausenbox aus Edelstahl mit Trennwänden und Schneidbrett aus heimischen Holz.

- 5 % MITGLIEDER-RABATT
auf alle Produkte!

1 Paar
€ 39,-

ALPIN LOACKER

Alu Teleskopstöcke Expedition Pro Kork

3-teiliges Set

Leichte und stabile Aluminium Teleskop Wander- oder Trekkingstöcke mit ergonomischen Griffen aus Kork. Zum Wandern, Trekking, Bergsteigen oder für Skitouren perfekt geeignet.

- ✔ *Verstellbereich: 105 cm bis 135 cm*
- ✔ *Länge zusammengeschoben: 65 cm*
- ✔ *Eigengewicht: 292 g pro Stock*
- ✔ *Inkl. 2 verschiedenen Tellern, 2 verschiedenen Gummiaufsätzen und einer Transporttasche*

€ 30,-

EIGENMARKE

Retro Alu-Proviantdose mit Frischhaltelöchern

Maße: 210 x 160 x 70 mm

Die klassische Proviantdose aus Aluminium – seit Jahrzehnten bewährt und ein echter Klassiker! Wenn man den Dosendeckel anhebt, kann man die Höhe der Dose von 70 mm auf 100 mm erhöhen. Mit einem starken Gummiring fixieren und nach der Jause die Dose wieder enger ineinanderschieben, um Platz zu sparen.

€ 25,-

TATONKA

Thermoskanne

0,75 L

Bruchsichere Isolierkanne aus Edelstahl mit Schraubverschluss für kalte und heiße Getränke.

- ✔ *Lebensmittelecht und resistent gegen Fruchtsäuren*
- ✔ *Schraubverschluss*

Normalpreis: € 27,95

Unser Preis
€ 19,90

STANLEY

Thermobecher „Mountain"

354 ml

Dieser hochwertige, aus rostfreiem 18/8 Edelstahl gefertigte, Trinkbecher hält Getränke bis zu 6 Stunden heiß oder kalt. Der Becher ist auslaufsicher und spülmaschinenfest, der Deckel verfügt über einen Befestigungsclip und kann komplett geöffnet werden.

€ 16,95

ARTHROBENE®

Gelenksgel grün mit CBD

30 ml

Mit 300 mg CBD als Antioxidans. Die pflanzlich-ätherischen Naturstoffe werden von der Haut rasch aufgenommen und lösen auch eine maßvolle Kühlung über einen längeren Zeitraum aus.

€ 24,95

ARTHROBENE®

Gelenksgel grün forte Roll-on mit CBD

50 ml

Mit 600 mg CBD als Antioxidans. Die einzigartige Kombination von CBD und ausgesuchten Pflanzenextrakten sorgt für ein beruhigendes, kühlendes Gefühl auf der Haut und steigert das Wohlbefinden. Das Gel kann mit dem praktischen Roll-on zielgenau aufgetragen und einmassiert werden und fördert die Befeuchtung, Durchblutung und Regeneration der Haut speziell bei Gelenken.

Weitere Modelle und Motive bei uns erhältlich

Modell „Hannah"
Gr. 34–36
Gr. 37–39
Gr. 40–42

1 Paar
€ 16,-

Bekannt aus 2 MIN 2 MIO

Modell „Anna"
Gr. 34–36
Gr. 37–39
Gr. 40–42
Gr. 43–45

1 Paar
€ 17,-

50 % Baumwolle, 44 % Polyamid, 6% Elasthan

XUNT

Stützstrümpfe

Die beliebten Kompressionsstutzen in lustigen Motiven und Farben. Diese sind perfekt, wenn man gesunde Venen hat, aber lange steht oder sitzt und sich die Beine manchmal schwer anfühlen.

(95% Polyamid, 5% Elasthan)
Erhältlich in 3 Größen:
→ Gr. 35-39
→ Gr. 39-43
→ Gr. 43-47

€ 22,-

XUNT

Sportstrumpf „Marcel"

Ideal für den Sport! Der Strumpf fördert die Durchblutung beim Laufen, Radfahren und vielen anderen Sportarten, verringert das Verletzungsrisiko und beugt Muskelkater vor. Verstärkte Abschnitte an Vorderfuß, Sohle, Ferse und Wade stützen dein Bein zusätzlich.

TATONKA

Wanderrucksack „Storm"

Luftig, leicht und genügend Platz.

Statt € 115,–
€ 79,-

Statt € 110,–
€ 69,-

20 L
Damenmodell, bordeaux-red

25 L
Herrenmodell, schwarz

INNOVIT

Schrittzähler

Schrittzähler-Einstiegsmodell. Ermittelt Schritte, Distanz und verbrannte Kalorien. Mit 3D-Sensor für genaue Zählung.

€ 19,90

€ 13,50

TATONKA

Rucksack-Schutzhülle

Das darf in keinem Rucksack fehlen: Die Schutzhülle, wenn am Berg das Wetter umschlägt. Umhüllt Rucksäcke bis ca. 30 Liter Fassungsvermögen. Klein zusammenlegbar. Farbe: Blau (mit „Kneipp BEWEGT"-Schriftzug)

Mit dem Wanderrucksack Storm von Tatonka freut man sich auf die nächste Wandertour! Mit seinem belüfteten und einzigartigen X Vent Zero-Tragesystem sorgt er für einen trockenen Rücken, eine leichte Aufpolsterung im Lendenbereich und lange Hüftflossen machen ihn zudem äußerst komfortabel. Der Storm besitzt alles, was einen guten Wanderrucksack ausmacht: Netztaschen an den Seiten, eine Wanderstockhalterung und ein großes Deckelfach. Auch eine Rucksack-Regenhülle ist zum Schutz vor schlechtem Wetter eingebaut und bei Bedarf kann der Rucksack mit einem Trinksystem ausgestattet werden, denn für die Trinkblase und den Trinkschlauch stehen eine extra Einstecktasche bzw. eine spezielle Öffnung zur Verfügung.

- ✔ *X Vent Zero-Tragesystem*
- ✔ *Wanderstockhalterung*
- ✔ *Höhenverstellbarer Brustgurt*
- ✔ *Gepolsterter Hüftgurt*
- ✔ *Seitliche Kompressionsriemen*
- ✔ *Handgriff*
- ✔ *Deckelfach mit Schlüsselhalterung*
- ✔ *Reißverschlussfach unter dem Deckel*
- ✔ *Regenhülle*
- ✔ *Trinksystemvorbereitung*
- ✔ *Seitliche Netztaschen*

DITTMANN

Body-Band 3er-Set aus Naturkautschuk inkl. kleiner Übungsfibel

Setpreis
€ 12,90

leicht (orange), mittel (grün), schwer (blau). Länge: 150 cm, Breite: 12,80 cm

Verwenden Sie diese Bänder für Ihr Muskeltraining daheim und unterwegs und trainieren Sie:

- ✔ *Bauch- und äußere Hüftmuskulatur*
- ✔ *Oberschenkel- und Hüftmuskulatur*
- ✔ *Oberschenkel- und Wadenmuskulatur*
- ✔ *Trizeps und hintere Schultermuskulatur*
- ✔ *Brustmuskulatur*

STYLEHOLZ

Woodstick Faszienrolle

Faszienrolle aus geöltem Nussholz und mit Griffen und Rollen aus Ahornholz. Durch das innovative Design mit freilaufenden Rollen behandelt man die Muskulatur ganz individuell und kann die Intensität der Massage optimal regulieren. Eine regelmäßige Anwendung fördert die Durchblutung, verbessert die Beweglichkeit und erhöht das körperliche Wohlbefinden. ***Jedes Stück ein Unikat!***

Nachhaltige Produktion · Regional erzeugt · Getestete Qualität

Der **Woodstick Classic** *ist das Einsteiger-Model und eignet sich besonders für eine oberflächliche Anwendung, zum Beispiel bei leichten Verspannungen im Nacken nach einem langen Tag im Büro und zu Therapiezwecken.*

Contoure mit flexiblem Kern
€ 54,95

Classic für Einsteiger
€ 49,95

Der **Woodstick Contoure** *ist das Allround-Model. Er wird von Gelegenheitsnutzern ebenso geschätzt wie von sportlich Ambitionierten. Dank einem flexiblen Glasfaserkern kann man selbst bestimmen, wieviel Druck man ausüben möchte.*

KOSMOS

Spiel „Keltis"

Das preisgekrönte Brettspiel („Spiel des Jahres 2008") für Personen ab 10 Jahren. 2–4 Spieler schicken ihre Spielfiguren auf Steinpfade und müssen strategische Entscheidungen treffen.

€ 34,99

BUCH-TIPPS

€ 7,99

€ 19,60

Prof. Hademar Bankhofers Buch vom einfachen Leben

Hademar Bankhofer, Bassermann Verlag, 2021, 144 Seiten

Das Glück des Menschen liegt oft in der Einfachheit der Dinge. Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten, gutes Essen für Leib und Seele, klassische Hausmittel für die Gesundheit, Energiesparen, DIY-Reparaturen oder richtiges Putzen: Mit seinen vielen Tipps zeigt Professor Hademar Bankhofer in seinem neuen Buch, wie man den Alltag bewusster und nachhaltiger gestaltet.

Tierisch gesund

Von Prof. Hademar Bankhofer, Tierschutz mit Herz Verlag Wien, 112 Seiten

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was wir alles im alltäglichen Leben aus der Tierwelt nutzen, was also viele Tiere für uns tun? Genau diesen Vertretern der Fauna, die ein glückliches Leben führen und uns täglich reichlich beschenken, soll gedankt werden.
Zu diesem großen Thema hat der bekannte Gesundheits-Publizist Prof. Hademar Bankhofer ein Buch geschrieben.

€ 119,90

SMOVEY

smoveyAQUA KNEIPP

- ✔ *Speziell für Aqua-Training geeignet*
- ✔ *Auch für die Benutzung im Salzwasser geeignet*
- ✔ *WASSERFEST*

€ 99,90

SMOVEY

smoveyCLASSIC KNEIPP

Kneipp shop.at

Ihre Bestellung ONLINE über unsere Shop-Website www.kneippshop.at
Über 500 Artikel RUND UM DIE UHR bestellbar!

Sorgfältig ausgewählt durch unser Shop-Team

Produkte für • Körperpflege & Wellness • Sport & Aktivität • Genuss & Wohlbefinden • Essen & Trinken • Haushalt & Garten • Spiel & Spaß • Dich & dein Haustier • ... und Zubehör fürs „Kneippen"!

Sie finden uns im Internet unter: *www.kneippshop.at*
Porto & Verpackung bei Onlinebestellung: *pauschal € 4,90 (bis zu einem Warenwert von € 59,99). Ab € 60,- kostenfrei!*

Telefonische Bestellungen

nehmen wir gerne entgegen!
MO–DO 9–16 Uhr, FR bis 12 Uhr
Tel.: 0 38 42 / 217 18 22
E-Mail: service@kneippbund.at

Versandkosten bei Telefon-/ E-mailbestellungen:
bis 2 kg € 6,20 / bis 8 kg € 8,00
ab € 250,– versandkostenfrei!

Das große Ganze

„Wer glaubt, er müsse die Wasserkur recht strenge anwenden, irrt! Wer meint, er müsse nach innen recht häufig und viel anwenden, irrt ebenfalls! Immer und in allen Fällen gilt der goldene Grundsatz: Die gelindeste, ob äußere oder innere, Anwendung ist die beste."

Aus: „Meine Wasserkur – So sollt ihr leben, Die weltberühmten Ratgeber in einem Band", 2004, Karl F. Haug Verlag, S. 449

Dr. Regina Webersberger
Ärztin für Allgemeinmedizin, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kneippmedizin und TEM

DIESE AUSSAGEN von Sebastian Kneipp fassen die Wirkungsweise der Naturheilkunde wunderbar zusammen. Nicht starke Reize und große Mengen von pflanzlichen Arzneimitteln bringen den Organismus wieder ins Gleichgewicht, sondern kleine Herausforderungen regelmäßig verabreicht. Schließlich ist das Ziel ja die Kräftigung und bessere Funktionsweise des Körpers. Das ist nur über ein längerfristiges Training der Regulationsmechanismen mit Reizen, die den Körper nicht überfordern, zu erreichen.

IDEALE UNTERSTÜTZUNG

Daher bieten die Kneipp´schen Wasseranwendungen die beste Ergänzung zu anderen medizinischen Behandlungen, denn sie verbessern die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung und führen zu Entspannungsreaktionen, die wiederum Regeneration und Heilung ermöglichen.

Heilpflanzen passen in idealer Weise dazu, weil sie ebenfalls milde, aber umfassende Effekte im Körper erzeugen. Die moderne Forschung tut sich bei manchen Heilkräutern immer noch schwer, Wirkungen wie bei einem Arzneimittel zu erklären. Der Grund dafür ist, dass in jeder Pflanze von Vornherein zahlreiche Wirkstoffe enthalten sind, und erst ihre Gesamtheit die Effekte hervorruft. Der berühmte Phytotherapeut und Internist Prof. Dr. Volker Fintelmann nannte die Wirkung einer Heilpflanze ein „kompositorisches Geheimnis".

ENTZÜNDUNGSPROZESSE

Mit der besseren Erforschung der pflanzlichen Inhaltsstoffe zeigte sich, dass viele bekannte Heilkräuter zusätzlich zu ihrem üblichen Wirkungsspektrum auch noch milde entzündungshemmende Effekte haben. Diese sind besonders erwünscht, denn sowohl dem Alterungsprozess als auch vielen mit zunehmendem Alter häufiger auftretenden Erkrankungen liegen als Ursache unterschwellige Entzündungsprozesse zugrunde. Teekuren, wie sie Sebastian Kneipp empfohlen hat, sind also eine sinnvolle Unterstützung für viele Gesundheitsprobleme, auch wenn ihre Wirkungen nicht dramatisch sind. Als Kneippianer wissen wir, dass wir dem Körper etwas Zeit geben müssen, um sich mit Hilfe der naturheilkundlichen Anwendungen zu regenerieren.

Kontakt: *kneippmedizin@webersberger.at*

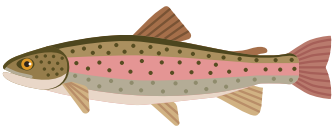
Fisch ohne Haken

Text · **Mag. Brigitte Haiden**

Fisch zu essen ist gesund. Doch der wachsende Konsum hat mittlerweile ernste Folgen. Ein schlichter Verzicht auf Fischprodukte, um Bestände und Umwelt zu schonen, würde zu kurz greifen. Die Vielfalt regionaler Fischereien zeigt hingegen, dass das Gute nicht nur naheliegend, sondern auch bekömmlich und schützenswert ist.

OB FRISCH, tiefgekühlt oder aus der Dose: Fischmahlzeiten sind bei Jung und Alt sehr beliebt. Laut Umfragen essen hierzulande neun von zehn Personen zumindest hin und wieder Fisch. Das macht immerhin gut acht Kilogramm Fisch pro Kopf und Jahr aus. Tendenz steigend. Die Schattenseiten des wachsenden Appetits auf Fisch werden allerdings immer dünkler. Leergefischte Gewässer, Massentierhaltung in Aquakulturen und immer öfter Menschenrechtsverletzungen beim Kampf um Fischereigründe und Ressourcen.

Als Konsument deswegen keine Fischprodukte mehr zu kaufen, wäre keine gute Lösung, da wir dadurch auf ein äußerst gesundes und vielseitiges Lebensmittel verzichten würden. Außerdem hat Fischerei auch eine bedeutende wirtschaftliche Dimension. Vielmehr sollte es darum gehen, ein wertvolles Lebensmittel wie Fisch durch gute Kaufentscheidungen wieder vernünftig zu nützen und so auch die Bestände zu schützen.



ORIENTIERUNG IM LABEL-DSCHUNGEL

Mittlerweile ist etwa ein Drittel der Weltmeere leergefischt. Die zwei weiteren Drittel sind bis an ihre Grenzen genutzt. Nur wenige Prozent der Gewässer gelten noch als ursprünglich nutzbar. Ähnlich dramatisch ist die Lage bei großen Flüssen

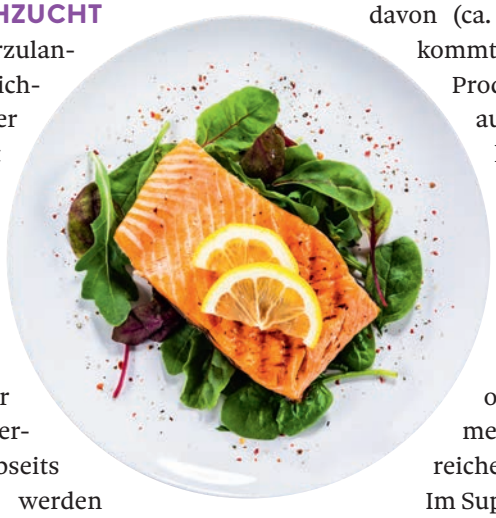
und Seen. Hinzu kommen wachsende Bestandsverluste durch steigende Wassertemperaturen und Umweltverschmutzungen aller Art.

Während man in Restaurants, Kantinen oder beim Gassenverkauf oft erst nachfragen muss, woher der Fisch kommt, findet man sich beim Einkaufen im Supermarkt in einem Dschungel aus Gütezeichen, Eigenmarken und Tracking-Codes wieder. Diese sollen in erster Linie unser schlechtes Gewissen beruhigen. Denn solche Herkunftszeichen haben nur bedingt Aussagekraft. Umwelt- und Konsumentenschutzorganisationen bemängeln immer öfter, dass gängige Auslobungen, wie MSC (für Wildfang), ASC (für Fischzucht) sowie Tracking-Codes nicht selten irreführend sind. So reicht beispielsweise schon eine schlichte Absichtserklärung eines Fischereiunternehmens aus, um das MSC-Zeichen tragen zu dürfen. Auch werden z. B. bodenzerstörende Schleppnetze, Gentechnik und Antibiotikaeinsatz nicht automatisch ausgeschlossen und soziale Standards ohnehin kaum berücksichtigt. Gar nicht erfasst werden bislang Transportwege und der Ressourcenverbrauch für Verarbeitung, Verpackung und Lagerung von Fischereiprodukten.

Eine ganz gute Orientierungshilfe bieten dazu Bewertungen durch sogenannte Fischeinkaufsführer, wie es sie z. B. von Greenpeace oder dem WWF gibt. Hier sieht man, dass Fischarten, die im kleinen Stil wild gefangen werden, und Bio-Fisch am besten abschneiden. Biofisch kann übrigens nur aus Zucht stammen und ist immer mit dem EU-weit gültigen grünen Biozeichen zertifiziert. Zusätzlich können noch weitere Bioauszeichnungen aufscheinen. Hierzulande steht seit über zwei Jahrzehnten das Label der ARGE Biofisch für beste Bioqualitäten aus heimischer Erzeugung.

HÖCHSTE ZEIT FÜR SINNVOLLE FISCHZUCHT

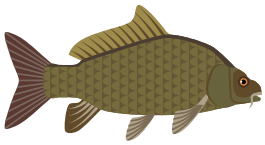
Wasser ist hierzulande zwar meist reichlich vorhanden, aber trotzdem nicht selbstverständlich. Dank zahlreicher Schutzmaßnahmen konnte in den vergangenen Jahrzehnten die Wasserqualität vieler Gewässer deutlich verbessert werden. Abseits der Hobbyfischerei werden somit Seen und Flüsse für die kommerzielle Fischproduktion wieder interessanter.

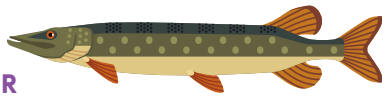


Lachs, aber bio! Gerade bei Lachs gibt es große Qualitätsunterschiede. „Biofisch" stammt immer aus einer Zucht und ist mit dem EU-weit gültigen grünen Biozeichen zertifiziert. Tipp: „Alpenlachs"!

Einen besonderen Stellenwert hat hierzulande die Teichwirtschaft. Gegenwärtig zählt man an die 500 heimischen Zuchtbetriebe. Die meisten davon findet man in der Steiermark und im Waldviertel – oft in der Nähe von Klöstern, da Fisch immer schon als Fastenspeise galt.

Doch heimische Fischzuchten haben es heutzutage nicht immer leicht. Strenge behördliche Umwelt- und Wasserrechtsauflagen, Fraßfeinde wie Fischotter und Reiher sowie Wassermangel und Hochwässer durch die zunehmende Klimaerhitzung können zur Herausforderung werden.





VIELFALT DER SPEISEFISCHE

Haben Sie schon einmal von Schleie, Huchen, Plötze oder Märene gehört? Was recht skurril klingt, sind Vertreter der rund 80 verschiedenen heimischen Speisefischarten. Kommerziell genutzt werden bekanntlich vor allem Forelle, Saibling, Karpfen oder Zander. Ohnehin entfallen lediglich sieben Prozent unseres Fischkonsum auf regionale Arten. Und nur etwa ein Drittel davon (ca. 2.000 Tonnen/Jahr) kommt aus inländischer Produktion. Meist wird aus riesigen Zuchtanlagen der Türkei, Italien oder Osteuropa importiert. Nicht nur wegen der niedrigeren Kosten, sondern auch, weil die heimische Produktion die Nachfrage momentan noch nicht ausreichend decken könnte.

Im Supermarkt und bei Tiefkühllieferanbietern sucht man inländische Produkte meist vergebens. Heimischer Fisch und Fischprodukte verkaufen sich bislang hauptsächlich Ab-Hof und an die Gastronomie. Gleichzeitig findet man aber immer öfter auf Märkten und in Fischgeschäften eine gute Auswahl. Wer das alles nicht gerade in der Nähe hat, kann heutzutage auch schon via Online-Shops und bei Biokisten-Zustellern zum Fisch seiner nachhaltigen Wahl kommen. Platzhirschen auf dem regionalen Fischteller sind die verschiedenen Arten von Forelle und Saibling sowie Karpfen und immer öfter Wels. Auch derzeit noch weniger bekannte Arten und Spezialitäten, wie z. B. Alpenlachs, Reinaken aus den Salzkammergutseen, Aale aus dem Neusiedlersee oder exklusive Spezialitäten wie Alpenkaviar bzw. Alpengarnelen, finden ihre Abnehmer.

Forelle. Forellen sind aufgrund ihres fein-würzigen Aromas äußerst begehrt. Neben Meer-, See- und Bachforelle ist die rosafarbene Lachsforelle wohl am bekanntesten. Sie ist aber keine eigene Art, sondern

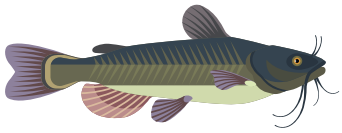
Fotos & Illustrationen: istockphoto (Max2611, gbh007, Nadzeya_Dzivakova)

lediglich die Handelsbezeichnung für eine großgewachsene, mit carotin-reichem Futter aufgezogene Regenbogenforelle. Lachsforellen sind mit 2,7 g Fett pro 100 g etwas fettreicher als andere Forellen. Mit der praktischen Größe von rund 30 Zentimetern kann man Forellen sehr gut im Ganzen garen. Ob „Müllerin Art“ (mit Mehl gestaubt) oder „Blau“ (vorsichtig gesotten) – mit einer Forelle am Teller ist auch ein Augenschmaus garantiert. Tipp: Lässt sich die Rückenflosse leicht entfernen, ist das Fleisch gut durch. Aber auch geräuchert mundet die Lachsforelle warm wie kalt. Ihre wenigen Gräten lassen sich übrigens leicht entfernen.

Saibling. Wie die Forellen gehören Saiblinge zu den sogenannten Lachsartigen (Salmoniden) und brauchen kalte, klare Fließgewässer. Der rasante Schwimmer stammt ursprünglich aus kalten Meeren und wurde erst ab dem 19. Jahrhundert für das Süßwasser gezüchtet. Sehr beliebt sind der Seesaibling mit festem, lachsfarbenem Fleisch und der Bachsaibling, der eine leichte zitronige Note aufweisen kann. Schmeckt Saibling fad, so hat man eine schlechte Qualität erwischt.

„Alpenlachs“. Dies ist ein herkömmlicher Eismeersaibling, der durch ein patentiertes Haltungs- und Fütterungssystem im Geschmack und Aussehen dem echten Lachs sehr nahekommt. Im Vergleich zu allen anderen heimischen Speisefischen enthält er als einziger nennenswerte Mengen an Omega-3-Fettsäuren. Diese stammen aus Hanf- und Leinsaat im Futter.

Karpfen. Das Wichtigste vorweg: Eine gute Karpfenqualität schmeckt weder fett noch muffig. Dieser in Teichwirtschaft gehaltene Allesfresser liefert bei guter Haltung und Zubereitung vollmundiges, festes Fleisch. Sein mittlerer Fettgehalt macht etwa sechs Prozent aus. Nach drei bis vier Jahren hat ein Karpfen mit zwei bis drei Kilogramm Gewicht eine optimale Verzehrgröße erreicht. Traditionell werden im Herbst die Karpfenteiche für die Weihnachtszeit abgefischt. Karpfen ist aber auch während des Jahres (meist tiefgekühlt) gut erhältlich. Karpfenfilets sollten immer „geschröpft“ sein. Dabei werden die typischen, sehr tiefsitzenden Gräten entschärft. Karpfen eignet sich für so gut wie alle Zubereitungsarten – von gekocht, bis gebraten, gegrillt und paniert. Der „Waldviertler Karpfen“ gilt übrigens als geschützte Wort-Bild-Marke und macht das Waldviertel mit seinen rund 1.000 Karpfenteichen, die bereits zu 60 Prozent biologisch bewirtschaftet werden, zur österreichischen Genussregion.



Wels. Die Familie der Welse ist groß und weltweit verbreitet. Während sein asiatischer Verwandter Pangasius seine beste Zeit schon hinter sich hat, findet man im Handel immer öfter den rotfleischigen afrikanischen Wels (*Clarias gariepinus*) und den weißfleischigen Europäischen Wels (*Silurs glanis*). Letzterer war bis ins 19. Jahrhundert in den großen Flüssen Europas sehr weit verbreitet, wohin er allmählich auch wieder zurückfindet. In früheren Zeiten wurden einzelne Exemplare bis zu fünf Meter lang und bis zu 80 Jahre alt! Das weitgehend grätenlose und sehr feste Fleisch des Welses ist zwar mit elf Prozent Fett eher üppig, doch dadurch auch bestens zum Grillen, Braten, für Eintöpfe und zum Räuchern geeignet. Welse wachsen rasch und haben wenig Ansprüche an Futter und Lebensraum. Sie sind somit leicht in Zucht zu halten und zählen zu den preiswerteren Speisefischen.

Fisch schmeckt und ist gesund! Wer auf gute Qualität und Zubereitung achtet, bekommt mit einer Fischmahlzeit hochwertiges Eiweiß, gesunde Fettsäuren und viele Vitamine.

ZUKUNFTSWEISENDE „AQUAPONIK“

Neben bestandsorientiertem Wildfang und biologisch zertifizierter Fischzucht stellt das Konzept der Aquaponik eine weitere nachhaltige Weise der Fischproduktion dar. In einem kontrollierten, integrierten Kreislaufsystem wird bei Aquaponik nicht nur Fisch erzeugt, sondern gleichzeitig auch Gemüse kultiviert. Wasser und Düngestoffe laufen hier ressourcenschonend im Kreislauf und ermöglichen auf kleinsten Flächen hohe Erträge. Und das natürlich auch in Bio-Qualität. Diese Art der Lebensmittelerzeugung ist speziell für die Versorgung in Ballungsräumen interessant, da sie platzsparend funktioniert und die Transportwege kurz sind. Tipp: Das junge Wiener Unternehmen Blün (von Blau für Wasser und Grün für Gemüse) erzeugt auf diese Art erfolgreich das ganze Jahr über neben hochwertigem Speisefisch wie Wels und Barsch gleichzeitig Gemüse, wie z. B. Tomaten, Gurken, Paprika und Melanzani.

KNEIPP · REZEPTE

von **TEM-Expertin Michaela Hauptmann**

GULASCHSUPPE „PETER“

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

25 g getr. Steinpilze, 400 g Gulaschfleisch, 200 g Petersilienwurzeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 3 EL Tomatenmark, 3 EL Paprikapulver, 1 TL Korianderkörner, 1 l Suppe, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

•

Pilze in heißem Wasser einweichen. Fleisch, Petersilienwurzeln und Knoblauch klein würfeln und in Butter mit Tomatenmark anbraten. Koriander zerstoßen, mit Paprika und Suppe zugeben. Pilze hacken und mit der Flüssigkeit untermischen. Etwa 50 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch garnieren.

GEBACKENE KAROTTEN AUS DEM OFEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Karotten (orange, gelb, violett), 1 Knoblauchknolle, 1–2 EL Öl, 1–2 EL Essig, 2–3 Zweige Rosmarin, Salz, Zimt, rosa Pfefferbeeren

•

Karotten schälen und der Länge nach halbieren. Knoblauch schälen. Eine Marinade aus Öl, Essig, Rosmarin, Salz und Zimt herstellen und Karotten und Knoblauch darin schwenken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse darauf verteilen und bei 180 °C 40 bis 60 Minuten weich backen. Karotten mit Salz und frisch zerstoßenen rosa Pfefferbeeren bestreuen.

APFEL-MOHN-KÜCHLEIN

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

Je 1 Becher Joghurt, Zucker, Mehl und geriebener Mohn, 1/2 Becher Öl, 1 Apfel, 2 Eier, 1 EL Vanillezucker, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Spitzer Zitronensaft, 1 Msp. Zimt*

•

Backrohr auf 180 °C vorheizen. 12 hitzebeständige Tassen einfetten. Eier mit Zucker schaumig rühren. Apfel fein hacken. Alle Zutaten nach und nach untermischen. Die Tassen halbvoll befüllen, ca. 30 Minuten backen und lauwarm servieren.

**) Die Einheit „Becher“ bezieht sich auf einen 250 g Joghurtbecher.*

Fotos: Michaela Hauptmann/www.michaelahauptmann.com

Warum manche besser drauf sind als andere

„Es ist nie zu spät und man ist nie zu alt" – die wohl wichtigste Botschaft, wenn es um sportliche Aktivität zur Gesundheitsförderung geht. Bewegung ist Vorsorge und Therapie zugleich, ein Segen, um bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu bleiben und Verschleiß hintanzuhalten. Und: Man bleibt lebenslustig und schaut besser aus!

Text · **Mag. Christine Radmayr**

LAUFEN, LACHEN, LERNEN, LIEBEN: Das sind die vier bekannten „L“ für ein langes Leben in Gesundheit. Regelmäßige Bewegung – es muss nicht immer Laufen sein – eint mit sozialen Kontakten, geistiger Forderung und Freude am Tun all diese Aspekte.

„60 ist das neue 40“, heißt es vielfach. Sogar ein 70-jähriger trainierter Mensch kann sich vitaler, energiegeladener fühlen und muskulär genauso gut beisammen sein wie ein untrainierter 30-Jähriger. Ein gesunder älterer Mensch reagiert auf Trainingsreize nämlich ebenso gut wie ein junger. Denn: Regelmäßige körperliche Bewegung baut Muskeln auf, die den Rumpf stabilisieren, bringt Stoffwechsel und Verdauung in Schwung, beugt Erkrankungen vor (z. B. Diabetes Typ 2), hilft beim Abnehmen bzw. Vermeiden von Übergewicht, hält Herz und Gefäße elastisch, beugt Rücken- und Gelenksschmerzen vor, wirkt dem Muskelabbau und Knochenschwund entgegen und macht schlicht glücklich(er)! Auch zeigen jüngste Untersuchungen, dass Bewegung ein Mittel zur Demenzvorbeugung ist. Sie hilft dem Organismus, besser zu regenerieren, hält das Immunsystem stark und wirkt Entzündungsprozessen entgegen. Zudem soll sportliche Aktivität das Krebsrisiko senken.

Ein bewegter Alltag schenkt generell mehr Selbstbewusstsein und ein gutes Körpergefühl, steigert die Lebenslust, hilft Ängste abzubauen und Depression vorzubeugen. Ist man regelmäßig sportlich aktiv, baut man Stresshormone ab, wird gelassener, ausgeglichener, kann besser schlafen. Alles hervorragende Gründe, um dem inneren Schweinehund Beine zu machen, oder?

RUNTER VOM SOFA, REIN IN DIE SPORTSCHUHE

Egal wie alt Sie sind: runter vom Sofa, raus aus der Komfortzone und rein in das Sportoutfit! Damit Bewegung nicht nur Jungbrunnen, sondern eine Freundschaft fürs Leben wird, suchen Sie sich Sportarten, die Spaß machen, egal ob solo oder in der Gruppe. „Auch, wer zum Beispiel unter Knie- oder Rückenschmerzen leidet, wer einen Infarkt hinter sich oder eine chronische Lungenkrankheit hat, muss nicht stillhalten. Nach einem Gesundheitscheck und sportlichen Leistungstest können die meisten Menschen ein ihrem Allgemeinzustand, ihren Vorerkrankungen und ihrer Kondition angepasstes Bewegungsprogramm durchführen“, sagt Mag. Reinhold Holawat, Sportwissenschafter bei „cardiomed“, dem ambulanten kardiologischen und pulmologischen Rehabilitationszentrum in Linz. Bei akuten Verletzungen und Infekten, nach Operationen oder einem Bandscheibenvorfall könne vorübergehende Schonung angesagt sein. Aber auf Dauer mache Schonung meist alles schlechter, so der Experte. „Mit Gesundheitssport kann man seinem Leben nicht nur mehr Jahre geben, sondern diese Zeit auch in hoher Qualität genießen.“

FREUDE VOR LEISTUNGSDRUCK

Niemand, auch kein Senior, muss zum Leistungssportler avancieren. Ganz im Gegenteil: Wer sich stetig überfordert und zu kurze Regenerationspausen einhält, schadet der Gesundheit mehr als er vom Sport profitiert. Best Ager brauchen für den gesundheitsfördernden Effekt nicht täglich zu trainieren. „Erwiesen ist, dass ein Wochenumfang von mind. 120 bis 140 Minuten Sport im individuell optimalen Pulsbereich den größten Benefit für die Gesundheit bringt. Ewa aufgeteilt auf drei bis vier Einheiten zu 35 Minuten“, erklärt Sportwissenschafter Holawat und meint zur Pulsfrequenz: „Ich gebe nichts auf irgendwelche Altersformeln zur Errechnung des Trainingspulses. Ich halte mich eher an die Empfehlung, dass man zum Beispiel beim Nordic Walken zwar außer Atem kommen, aber noch reden können sollte. Wer einen Satz mit sieben Wörtern sagen kann, ohne Luft zu holen, ist auf einem guten Weg“.

KRÄFTIGUNG IST WICHTIG

Das wöchentliche Trainingsprogramm sollte Ausdauer im aeroben Bereich sowie Krafttraining beinhalten. „Jenseits der 60 wird das Kraftprogramm immer wichtiger, denn dann nimmt der Muskelabbaubau bei Inaktivität nochmals zu. Ich empfehle, mindestens zweimal pro Woche 20 Minuten alle großen Muskelgruppen zu stärken. Dabei gilt es, Rumpf- vor Extremitätenmuskulatur zu trainieren. Die Schulung von Beweglichkeit und Koordination zur Sturzprophylaxe dürfen auch nicht zu kurz kommen“, sagt der Experte.

Eine gute Muskulatur stützt das Knochengerüst und entlastet die Gelenke. Man kann die Muskeln von Bauch, Rücken, Vorder- und Rückseite der Oberschenkel, Arme und Schultern mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Stichwort: Liegestütze, Kniebeugen und Crunches. Mit Wasser gefüllte Plastikflaschen können Hanteln für das Training von Arm- und Schultermuskulatur ersetzen. Ob man ins Fitness-Studio geht, zur Seniorengymnastik oder sich ein Übungsprogramm aus dem Internet sucht, bleibt Vorliebe und Vorwissen überlassen und richtet sich nach dem Gesundheits-

Fotos: istockphoto (gradyreese)

zustand. Bei Vorerkrankungen oder-schädigungen ist professionelle Anleitung jedenfalls wertvoll.

Wer seine Leistung verbessern will, soll in Abstimmung mit Trainer, Physiotherapeut oder Arzt nach einigen Wochen Intensität und Umfang seines Sportprogrammes steigern.

INS WASSER UND AUFS PARKETT

Erlaubt ist, was guttut und Freude bereitet. Seniorensport ist vielfältig und ein Angebotsbereich, der stetig wächst, denn jetzt kommt eine Generation „ins Alter“, für die Sport oftmals seit Jugend einen Fixpunkt in der Freizeit darstellt und die auch jenseits von 60 und 70 ihrem Lieblingssport treu bleiben will. Für (Wieder-)Einsteiger in der zweiten Lebenshälfte sind zum Ausdauertraining Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Laufen, Rudern und Langlaufen besonders geeignet. Tanzen, Yoga, Gymnastik, Pilates kräftigen, halten beweglich und schulen die Koordination.

Wer unter schwachem Bindegewebe oder Venenerkrankungen leidet, kann beim Üben zum Beispiel spezielle Sport-Kompressionsstrümpfe aus dem Fachhandel tragen. Bandagen oder Orthesen können ein schwächelndes Gelenk stabilisieren.

Den Einsatz solcher Hilfsmittel am besten zuvor mit dem Facharzt absprechen.

Schwimmen und Radfahren schonen die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System. Arthrose, Übergewicht und Asthma sind beim Schwimmen keine Hindernisse. Auch der Effekt von Bewegung im Alltag ist nicht zu unterschätzen: zum Einkaufen gehen oder mit dem Rad fahren, Stiegen steigen, im Garten arbeiten, mit den Enkeln herumtollen und täglich einen Verdauungsspaziergang machen. Jede Bewegung ist besser als keine.

WALD & WIESE – TRAININGSRAUM UND PSYCHOTHERAPIE

Wandern und Wald, diese Kombination wird als Jung- und Gesundbrunnen von vielen noch unterschätzt. „Verbringen Sie zwei Tage hintereinander in einem Waldgebiet. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken. Gewisse Bestandteile der Waldluft, sogenannte Terpene, aktivieren unsere natürlichen Killerzellen zu einer Leistungssteigerung von mehr als 50 Prozent. Dieser Effekt hält noch 30 Tage an“, erklärt der Grazer Biologe Clemens G. Arvay in seinem Buch „Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“ (Ullstein Verlag).

Regelmäßige Waldspaziergänge senken nachweislich Blutdruck und Herzfrequenz, machen die Arterien elastischer, stärken das Immunsystem und bauen Stress ab. Luft, Licht, Temperatur, Mikroklima und Feuchtigkeit entfalten in Kombination mit dem Waldgeruch aus ätherischen Ölen, mit Naturgeräuschen, Farben und Düften das Heilklima des Waldes.

Wer also regelmäßig in die Wanderschuhe schlüpft, über Wurzel und Waldboden bergauf und bergab spaziert, tut Gelenken, Herz-Kreislauf, Knochendichte, Kondition und nicht zuletzt der Seele Gutes.

GESUNDHEITSEFFEKTE & TIPPS

- **Gelenke schonen.** *Das Bergabgehen belastet die Kniegelenke. Wanderstöcke helfen 30 bis 50 Prozent der Belastung abzufangen. Und man trainiert die Oberarme gleich mit.*
- **Gehen wirkt wie Stoßwellentherapie.** *Es aktiviert den Knochenumbau und hilft, Osteoporose vorbeugen. Auch der Muskelaufbau wird angeregt.*
- **Herz-Kreislauf-Training.** *Regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst Gefäße, Bluthochdruck, Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen sowie Übergewicht positiv. Wer regelmäßig auch bergauf wandert, kann das gute HDL-Cholesterin vermehren und das schädliche LDL-Cholesterin verringern.*
- **Abnehmen.** *Übergewichtige nehmen erwiesenermaßen in Bergregionen beim Wandern leichter ab. In der Höhe wird die Herzfrequenz gesteigert – dadurch braucht man mehr Energie, der Stoffwechsel wird noch mehr angeheizt.*
- **Geistige Fitness.** *Wandern erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, was zur besseren Durchblutung von inneren Organen und Gehirn führt. Außerdem werden Glückshormone freigesetzt.*
- **Pausen einlegen.** *Nach jeweils einer Stunde soll man eine zehnminütige Pause einplanen, so bleibt man leistungsfähig und konzentriert. Bei der Rast isotonische Getränke, etwa verdünnte Fruchtsäfte, Obst, Müsliriegel und Trockenfrüchte essen. Pro Gehstunde sollte man mindestens einen halben bis dreiviertel Liter Flüssigkeit trinken.*

Die Leber - Unsere Entgiftungszentrale

Wahre Größe zeigt, wer sich nicht kleinkriegen lässt. Mit etwa 1400 Gramm wiegt die Leber rund fünfmal so viel wie das Herz, ist also ein echtes Schwergewicht. Und zwar eines, das ziemlich viel wegsteckt: Medikamente, Alkohol, fettes Essen, Zucker. Die Leber ist in unserem Körper für die Entgiftung zuständig. Sie speichert Nährstoffe und steuert den Stoffwechsel. Obwohl unsere Leber sehr robust ist, können zu viele Giftstoffe der Leber schaden. Leberleiden bleiben oft lange unentdeckt, weil sie keine spezifischen Beschwerden verursachen. Hinweise können Müdigkeit oder ein Druckgefühl im rechten Oberbauch sein.

Für das Wohlbefinden sollten wir unsere Leber entgiften

Eine Entgiftungskur für die strapazierte Leber basiert immer auf einer leberreinigenden Kost, die weitgehend basisch ist. Sie meidet alles, was den Körper übersäuert. Intervallfasten entlastet die Leber ebenfalls! Denn diese braucht für den Abbau von Fett und anderen Stoffen Zeit. Bekommt sie die nicht, kommt es zwangsläufig zu Fettablagerungen. Auch Leberwickel sind ein effektives Hausmittel, um die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen.

Bitterstoffe – Ein Geschenk für die Leber

Wer Leber und Galle etwas Gutes tun will, sollte mehrmals pro Woche Bitterstoffe zu sich nehmen. Bitterstoffe sind zum Beispiel in Präparaten aus Mariendistel und Artischocken enthalten, außerdem in Lebertees mit Löwenzahn, Schafgarbe, Tausendguldenkraut u.v.m. Auch Bitterstoff-Tropfen sind eine tolle Möglichkeit, die Leber zu unterstützen. Denn die enthaltenen Bitterkräuter kurbeln die Entgiftung und den Stoffwechsel an und bremsen die Lust auf Süßes.

Diese Lebensmittel entgiften die Leber ganz natürlich

Generell schützen Sie Ihre Leber am besten durch eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist und indem Sie die im ersten Abschnitt genannten „Gifte“ meiden. Besondere Zuwendung erhält die Leber durch die reichliche Zufuhr von bitter schmeckenden Kräutern, Gemüse und Obst.

Leber und Psyche: Wenn die Leber auf die Stimmung drückt

Energiemangel, Frust oder Ärger stehen als psychische Symptome laut der Traditionellen Chinesischen Medizin oft in Zusammenhang mit der Leber. Das Entgiftungsorgan gilt als der Sitz der Gefühle. Wie stärkt man die Leber und somit auch die Psyche? Bewegung tut der Leber besonders gut, vor allem im Grünen! Das bringt die häufig gestaute Qi Energie wieder in Bewegung und beruhigt die aufgebrachte Psyche.

Kräuter - und
Reformhaus Wurzelsepp
Hauptplatz 5, 8010 Graz
Tel.:0316/835 240

Produkttipps

WURZELSEPP ECHT BITTER KRÄUTER KONZENTRAT

Konzentrat aus erlesenen Bitterkräutern! Unterstützen die Galle und Leber bei der Spaltung von Fetten und beim Entgiften. Bitterstoffe verbessern die Verdauung und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

WURZELSEPP ECHT BITTER KRÄUTERSPRAY

Die Wirkung beginnt im Mund! Die enthaltenen Kräuter im Bitter-Spray vertreiben das Hungergefühl und bremsen die Lust auf Süßes. Durch den bitteren Geschmack lässt der Appetit schneller nach, sodass man weniger isst.

So gelangen Sie zu den Produkten im Online Shop

Scannen Sie die QR-Codes mit Ihrer Kamera

und gelangen Sie direkt zu den Produkten

Mehr Produkte finden Sie auf unserer Homepage

shop.wurzelsepp.at

kostenlose Lieferung ab €50 (AT)

Anfangen, WEITERMACHEN, dranbleiben

Wir alle wissen, dass Bewegung guttut und die Gesundheit fördert. Dennoch fällt es vielen schwer, mit Sport anzufangen, das Bewegungsprogramm regelmäßig durchzuführen oder nach einer längeren Pause wieder konsequent einzusteigen. Doch wer die richtige Motivation gefunden hat, bleibt ohne Probleme und nachhaltig an seinem sportlichen Alltag dran.

Text · **Mag. Philipp Moser**

Wer seine höchstpersönlichen Gründe gefunden hat, wieso er/sie mehr Aktivität im Alltag integrieren will, dem wird auch das Durchhalten leicht fallen.

KENNEN SIE DAS GEFÜHL wenn der Rücken schmerzt, der Nacken wieder mal verspannt ist oder beim Stiegensteigen einfach die Luft wegbleibt? Sofern solche Symptome nicht stressbedingt oder aufgrund von Krankheiten oder Verletzungen entstehen, ist oft Bewegungsmangel der ursächliche Grund für derartige Einschränkungen des täglichen Lebens. Schließlich sind wir Menschen dazu gemacht, regelmäßig bewegt und sogar belastet zu werden. Zu wenig Bewegung macht uns krank und schadet unserer Gesundheit. Zu viel Bewegung hat jedoch ebenso negative Auswirkungen auf den Körper. Der wünschenswerte Zustand von Gesundheit kann nur dann bestehen, wenn unser Organismus einen regelmäßigen und adäquaten Wechsel von subjektiver Belastung und Erholung erfährt.

Leider tun sich viele Menschen trotz besseren Wissens schwer, diesen Gedanken auch Taten folgen zu lassen. Alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen, braucht gute Motivation, Entschlusskraft und Durchhaltevermögen. Viele Raucher können ein leidvolles Lied davon singen. Aber warum ist das so?

SCHULD IST UNSER HIRN

Unser Gehirn besteht aus bis zu 300 Milliarden Nervenzellen (Neuronen), die sich in schier unendlichen Kombinationen miteinander über ihre Fortsätze vernetzen können. Jeder Gedanke, jede Emotion, aber auch jede Gewohnheit ist durch ein ganz bestimmtes Aktivierungsmuster bestimmter Nervenzellen definiert. Das heißt, wenn sie beispielsweise an ihre Familie denken, werden immer dieselben Nervenzellen aktiv und liefern Ihnen den entsprechenden Gedanken. Genauso ist es mit unseren Gewohnheiten, denn auch diese sind

ein – oftmals über Jahre etabliertes – beständiges Reaktionsmuster unseres Nervensystems. Je öfter wir einen Gedanken denken, eine Emotion fühlen oder eine Tätigkeit wiederholen, desto stärker und stabiler werden die neuronalen Verbindungen zwischen den beteiligten Nervenzellen. Mit der Zeit laufen in bestimmten Situationen die Gedanken und Emotionen bzw. die betroffenen Tätigkeiten immer mehr automatisch und unbewusst ab, und wir können uns dieser neuronalen Gewohnheiten nur mehr schwer entziehen.

„In einem wankenden Schiffe fällt nur, wer stille steht, nicht wer sich bewegt."

Ludwig Börne
(1786–1837)

Sie können es auch so sehen: Wenn sie heute widerwillig mit dem Sport beginnen, kann man die damit gesetzten neuen Nervenverbindungen mit einem Trampelpfad in einer Wiese vergleichen. Kaum jemand wird nach dem ersten, zweiten oder dritten Mal Sporttreiben merken, dass die Wiese überhaupt betreten wurde, aber je öfter Sie sich zum Sporteln motivieren können, desto mehr wird das Gras entlang des zurückgelegten Weges niedergetreten und es wird ein Feldweg sichtbar. Je länger sie dabeibleiben, desto eher verändert sich der ursprüngliche Pfad in einen Weg, später in eine Straße und letztendlich in eine Autobahn.

Man weiß seit langem, dass es lediglich drei bis vier Wochen braucht, um alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Zwar ist die Überwindungsarbeit gerade zu Beginn des neuen Bewegungsalltags schwer und teils unangenehm, durch entsprechende Motivation lässt sich aber jede Bewegungsaversion durchbrechen.

Je größer die Motivation, desto öfter und nachhaltiger werden Sie das neue und gewünschte Verhalten umsetzen. Es wird ihnen also aufgrund der neu strukturierten Verbindungen ihrer Nervenzellen immer schwerer fallen, das neue Verhalten – z. B. das Sporttreiben – nicht zu tun. Gleichzeitig wird die alte Gewohnheit (Faulenzen und Nicht-Bewegen) immer seltener genutzt, womit sich die zugehörigen Nervenverbindungen im Gehirn nach und nach abbauen.

WAS BREMST SIE?

Viele Menschen tun sich nicht nur deshalb schwer, in ein körperlich aktiveres Leben zu starten, weil sie Schwierigkeiten haben, ihre bewegungsarmen Gewohnheiten abzulegen, sondern auch, weil dem Vorhaben eine Reihe anderer Fragestellungen zugrunde liegt. Leider haben wir es während der gesamten Schulzeit kaum gelernt, wie wir auf uns selbst und auf unsere Gesundheit achten können. Das hat zur Folge, dass viele Menschen gar nicht wissen, was sie überhaupt tun können oder sollen, um mehr Bewegung und damit auch mehr Gesundheit in ihr Leben zu bringen. Die Bandbreite an sportlichen Möglichkeiten ist unendlich, aber wie oft, wie intensiv und wann sollte man überhaupt Sport betreiben? Und woher weiß man, was individuell gut und geeignet ist?

Ein weiterer Aspekt ist eine gewisse Angst vor Veränderung. Mehr Bewegung ins Leben zu integrieren, bedeutet auch, den Alltag umzugestalten. Weniger Fernsehen oder in die Kneipe gehen, mehr Schlaf und nicht zuletzt die Ernährungsgewohnheiten optimieren. All das kann schnell überfordern, wenn man sich zu Beginn zu viel vornimmt. Bleibt schließlich noch die Sorge, sich vor anderen, gegebenenfalls fitteren, Mitmenschen die Blöße zu geben. Denn Neueinsteiger können durchaus den einen oder anderen kritischen Blick auf sich ziehen. Das kann sich verständlicherweise unangenehm anfühlen.

MOTIVATION, ABER WIE?

Unter Motivation versteht man alle Beweggründe, die zur Handlungsbereitschaft führen, die uns nach Zielen streben lässt. Dabei unterscheidet man zwischen der Motivation von außen (Trainer, Vorbilder, etc.) und der Motivation von innen heraus (Selbstantrieb). Aus eigener Erfahrung wissen Sie vermutlich, dass erstere, also Fremdmotivation, leider nur sehr kurz Wirkung zeigt. Um mehr Bewegung und damit auch neuen Schwung in Ihr Leben zu bringen, ist es wichtig, zu lernen, sich selbst zu motivieren. Habens Sie Ihre höchstpersönlichen Gründe gefunden, wieso Sie mit mehr Aktivität starten wollen, wird ihnen auch das Durchhalten leichtfallen.

1. Nehmen sie am besten gleich Schreibblock und Kugelschreiber zur Hand und beantworten Sie die folgenden zwei Fragen:

- *Welche positiven Folgen hat es, wenn ich heute mit mehr Bewegung beginne?*
- *Mit welchen negativen Folgen kann ich rechnen, wenn ich weiterhin bewegungsfaul bleibe?*

  Geben Sie sich dabei die Mühe, für jede Frage mindestens zehn Antworten/Argumente zu finden! Das klingt zunächst schwer, aber Sie werden merken, dass es für beide Aspekte genügend Gründe gibt, wenn man etwas tiefgehender über die Sache nachdenkt.

  Nun haben Sie sich bereits 20 Mal selbst da-

Fotos: istockphoto (amriphoto, skynesher); Freepik (vanfree)

Mag. Dr. Helga Scheibenpflug
www.lebenssinn.or.at

NUR EINE FUSSSPUR

„Eines Nachts hatte ich einen Traum: Mir träumte, dass ich mit dem HERRN am Ufer des Meeres entlangging. Am Himmel flammten Szenen aus meinem Leben auf. Bei jeder Szene entdeckte ich zwei Paar Fußabdrücke im Sand. Ein Paar war von mir, das andere vom Herrn. Als die letzte Szene meines Lebens aufflammte, sah ich mich um nach meinen Fußspuren im Sand. Ich bemerkte, dass oftmals auf meinem Lebenspfad nur eine Fußspur zu sehen war. Und es fiel mir auf, dass dies immer während der dunkelsten und traurigsten Zeiten meines Lebens geschehen war. Dies bewegte mich sehr und ich fragte den Herrn, weshalb das so sei. „Herr, als ich mich entschloss, dir nachzufolgen, versprachst du mir, meinen ganzen Weg mit mir zu gehen. Nun habe ich aber bemerkt, dass in den schwersten Zeiten meines Lebens nur ein Paar Fußabdrücke zu sehen ist. Ich verstehe nicht, warum du mich allein gelassen hast, als ich dich am allermeisten nötig hatte." Der Herr antwortete: „Mein teures, liebes Kind, ich liebe dich und würde dich nie, nie allein gelassen haben während der Zeiten des Leidens und der Anfechtung. Wenn du nur ein Paar Fußabdrücke gesehen hast, so war das deshalb, weil ich dich getragen habe." (Verfasser unbekannt)

Ist es nicht so, dass wir in dunklen Stunden immer wieder daran zweifeln, dass Gott uns nahe ist? Ist es nicht so, dass wir uns allein fühlen in Belastungszeiten? Hört er nicht? Sieht er uns nicht? Liebe Freunde, es geht darum, unserem Gott zu trauen. Im Buch Jesaja finden wir eine Selbstaussage unseres Gottes, die uns Sicherheit zu geben vermag: „Hört auf mich,..., die ihr mir aufgeladen seid vom Mutterschoß an, die ihr von mir getragen seid bis zum grauen Haar: Ich bin es, ich trage euch. Ich, ich habe es getan, und ich, ich hebe euch, ich, ich schleppe euch, und ich, ich rette euch." (Jes. 46, 3f),
Das Mitgehen Gottes, sein rettendes Handeln, kennt keine Grenze. Die Jesaja-Stelle sagt uns: Wie eine liebende Mutter, wie ein liebender Vater bleibt der treue Gott an unserer Seite bis wir alt und grau geworden sind. Tröstliches lesen wir in der Schrift: „Die Huld des Herrn ist nicht erschöpft, sein Erbarmen ist nicht zu Ende. Neu ist es an jedem Morgen, groß ist seine Treue." (Klgl. 3, 22f). Es liegt an uns, ihm das in unseren schmerzlichen Situationen zu glauben, los zu lassen und uns ganz in seine liebenden Hände zu begeben. Wir sind ganz gewiss nicht allein. Unser Gott hilft, wenn fallweise auch anders, als wir dies geplant bzw. es uns vorgestellt haben.

› von überzeugt, wie sinnvoll mehr Bewegung für Sie persönlich ist.

2. Als nächstes formulieren Sie schriftlich drei Ziele, die Sie in Verbindung mit Ihrem zukünftigen Bewegungsprogramm erreichen wollen! Wichtig dabei ist, dass diese für Sie realistisch, motivierend und messbar sind. Sie müssen es selbst maßgeblich beeinflussen können, diese Ziele zu erreichen, und Sie setzen dafür auch einen Termin fest. Wenn Ihr Warum eindeutig ist und alle vorherigen Zweifel und vermuteten Unannehmlichkeiten überwunden sind, haben Sie Ihre persönlichen mentalen Bewegungs-Bremsen gelöst. Mehr noch: Es wird sogar schwer werden, dem Ruf nach mehr Bewegung zu widerstehen.
3. Jetzt sollten Sie sich nur noch überlegen, was Ihnen Spaß macht bzw. Spaß machen würde. Wollen Sie den Lieblingssport Ihrer Jugend wieder aufleben lassen oder darf es gar etwas völlig Neues sein? Es gibt eine Menge toller Möglichkeiten, als Einsteiger schonend und unterhaltsam wieder mit Sport und Bewegung in Berührung zu kommen: Nordic Walking, Wandern, Schwimmen oder Radfahren sind nur einige der Optionen, die Ihnen offenstehen. Wir empfehlen ihnen, sich etwas im Freien auszusuchen, denn durch den Aufenthalt in der Natur werden durch frische Luft, Sonnenlicht und die Verbindung zu Pflanzen und Tieren wieder neue Lebensgeister geweckt.

DURCHHALTEN LEICHT(ER) GEMACHT

Sie bedienen sich also des Verstandes und der Emotionen, um eine möglichst starke Sogwirkung in Richtung mehr Bewegung und Sport zu erzeugen. Dadurch haben Ausreden keine Chance mehr und Sie sprechen die beiden Treiber – Verstand und Emotion – Ihrer Motivation gleichermaßen an. Damit das so bleibt und die Begeisterung für Ihren neuen Bewegungsalltag hoch bleibt, können Sie noch weitere Strategien einsetzen:

Planung. Planen Sie Ihre Bewegungseinheiten voraus, indem Sie am besten gleich den nächsten Monat durchforsten und festlegen, an welchen Tagen und zu welcher Uhrzeit Sie sich Ihrer Gesundheit widmen werden. Steht es einmal im Kalender, wird es kaum wieder gestrichen und durch andere Tätigkeiten ersetzt – und Sie merken, dass sich mit der richtigen Einstellung alles im Alltag integrieren lässt.

Hürden abbauen. Überlegen Sie sich, welche Alltagshürden Ihrem Bewegungsprogramm im Wege stehen könnten und versuchen Sie, diese abzubauen. Termine können meist verschoben werden, die Sportausrüstung kann man in der Früh bereits in die Arbeit mitnehmen und zur Not kann man auch in nur 15 Minuten eine kleine Sporteinheit in den dichten Tagesablauf einplanen. Wo ein Wille, da ein Weg!

Konservativer Start. Auch wenn Sie nun hochmotiviert sind, ein umfassendes Bewegungsprogramm umzusetzen, tun Sie sich den Gefallen und starten Sie konservativ. Zu Beginn sind zwei gemütliche Bewegungseinheiten pro Woche ausreichend. Schließlich müssen sich Körper und Geist an die neuen Herausforderungen gewöhnen und brauchen etwas Zeit, sich anzupassen. Wer langsam beginnt, hat mehr Freude am Wiedereinstieg und bleibt länger an der Sache dran.

Bewegungstagebuch. Sie können Buch führen und niederschreiben, wann Sie was und wie lange getan haben. Neben den objektiv messbaren Daten und Ihren Fortschritten können Sie auch Ihre persönlichen Gedanken, Emotionen, Erlebnisse und Aha-Effekte in Verbindung mit Ihrem Bewegungsprogramm zu Papier bringen. Das fördert nicht nur Ihre Achtsamkeit und Dankbarkeit für das Erlebte, sondern auch die Motivation sowie Ihr Wohlbefinden.

Gleichgesinnte finden. Die meisten Menschen finden mehr Gefallen daran, in der Gruppe Sport zu treiben. Gerade zu Beginn können motivierte Gleichgesinnte eine enorme positive Sogwirkung entfalten, und es fällt jedem in der Gruppe schwerer, einen gemeinsamen Termin abzusagen. Da sich Gesundheit auch im Kopf abspielt, dürfen Faktoren wie Spaß, Geselligkeit, Unterhaltung und Erfahrungsaustausch nicht fehlen, um sich an regelmäßiger Bewegung zu erfreuen.

Belohnung. Schließlich dürfen Sie Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Fortschritte und Ihre neu erlangte Lebensqualität feiern. Sich regelmäßig für Erreichtes zu belohnen, kann Wunder bewirken und einen gleichzeitig nach höheren Zielen streben lassen. Verdienen Sie sich regelmäßig kleine Belohnungen und genießen Sie den Weg zur Belohnung umso mehr.

Fest steht: Ein bewegungsarmer Lebensstil ist ebenso wie ein aktiver Alltag mit regelmäßigem Sport stets eine persönliche Entscheidung. Wenn Sie verstehen, wie Sie Ihr Gehirn austricksen bzw. steuern können, wird es deutlich einfacher, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen, diese zu genießen und das Pensum aufrecht zu halten. Schnell werden Sie erkennen, dass Bewegung auch mit Lebensqualität, Stressabbau und Lebensfreude zu tun hat, denn wie es schon der griechische Philosoph Heraklit vortrefflich erkannte: „Alles ist in Bewegung, nichts bleibt stehen."

Die sportlichen Ziele sollten immer individuell realistisch, motivierend und messbar sein. Man muss es selbst maßgeblich beeinflussen können, diese Ziele zu erreichen, und dafür auch einen Termin festsetzen.

Eine Gesellschaft unter Druck

Text · **Mag. Heike Kossdorff**

Kindern wird es oft schon von klein auf vermittelt: „Nur Bestleistung bringt dich ans Ziel". Ein Druck, der sich durch das ganze Leben hindurchzieht. Von der Schule bis zum Erwachsenenalltag im Job herrscht vielerorts Überforderung und Stress. Wie man diesem gesellschaftlichen Leistungsdruck entkommen oder sich vor negativen Folgen besser schützen kann.

BEN KANN NICHT SCHLAFEN. Morgen ist Matheschularbeit, und wenn er hier keine Eins schreibt, dann kann er sich die erste schlechte Schularbeit nicht ausbessern und bekommt einen Dreier ins Zeugnis. Und das heißt, so hat es ihm sein Papa nochmals genau erklärt, dass er nicht ins Gymnasium darf. Dann kann er nicht mit seinem besten Freund Maxi wechseln und muss Müllmann oder irgendwas anderes werden, wo man nicht viel Geld verdienen kann.

Auch Sophie wälzt sich unruhig im Bett hin und her. Morgen hat sie eine Präsentation in großer Runde, ihr Chef wird dabei sein. Kann sie diesen beeindrucken, könnte endlich die langersehnte Beförderung klappen, für die sie so hart gearbeitet hat. Keinen Abend ist sie vor 20 Uhr nach Hause gegangen, in den Monaten des Homeoffice war sie rund um die Uhr erreichbar und hat auch um drei Uhr morgens noch E-Mails beantwortet – und doch hatte sie nie das Gefühl, genug getan oder wirklich Anerkennung bekommen zu haben.

DRUCK IM JOB: DIE URSACHEN

Leistungsdruck ist ein Phänomen unserer Zeit, unter dem immer mehr Menschen leiden. Johanna

Constantini MSc. ist Arbeitspsychologin und kennt die Ursachen für diesen Stress im Job. „Die häufigsten Gründe für Überforderung und Druck sind, wenn zu viele Aufgaben in zu wenig Zeit erledigt werden sollen, unklare Zuständigkeitsbereiche, eine problematische Führung – sprich fehlende Kommunikation und fehlendes Feedback von oben – sowie Unklarheiten über die tatsächlich erforderliche Erreichbarkeit."

Gerade letztere spielt eine zunehmend große Rolle: „Die ständige Erreichbarkeit sowie die Unsicherheit durch neue Technologien sind nur zwei Dimensionen, die den sogenannten digitalen Stress schüren und damit auch Leistungsdruck verursachen", berichtet Constantini.

Ein weiterer Faktor wird nicht von außen an Arbeitnehmer oder Selbstständige herangetragen, sondern entsteht vielmehr in der Person selbst: „Leistungsdruck ist vielfach auch von individuellen Erwartungen – den Anforderungen, die man an sich selbst stellt – abhängig. „Dazu gehören Perfektionismus, nicht delegieren können und die Angst, Aufgaben nicht meistern zu können".

ÜBERFORDERUNG MACHT KRANK

Unabhängig davon, wodurch der Leistungsdruck entsteht, kann der diesbezügliche Stress sowohl zu psychischen als auch zu körperlichen Symptomen führen. Constantini: „Körperlich treten häufig Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerz auf. Auch anhaltende Verkühlungen bei ausbleibender Fieberreaktion können Anzeichen von chronischem Stress sein. Psychisch macht sich häufig Abgeschlagenheit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und in manchen Fällen auch Zynismus und Prioritätenverschiebungen – etwa durchwegs arbeiten statt Freunde zu treffen – breit."

Um erst gar nicht in eine belastende Situation am Arbeitsplatz zu kommen, empfiehlt die Expertin, bereits vor der Jobsuche für sich zu eruieren, wie man arbeiten möchte. „Es gibt heute viele Arbeitsmodelle, die durchaus Vorteile mit sich bringen. Orts- und zeitunabhängig erreichbar zu sein, macht flexibles Arbeiten möglich, kann aber auch schnell zu Stressgefühlen und dem Gefühl, zu viel zu arbeiten, führen. Daher gilt es, immer die Rahmenbedingungen im Auge zu behalten und zu beachten, ob man selbst oder der Arbeitgeber diese einhält." Wenn Letzteres nicht der Fall ist, kann man sich in Konfliktsituationen auf jene „hard facts", wie eben zum Beispiel vorgegebene Arbeitszeiten und Erreichbarkeiten, beziehen.
Wer Probleme hat, die Erwartungen der Vorgesetzten zu erfüllen oder gar die eigenen, kann ebenfalls schon im Vorfeld Missverständnisse, und damit Druck, aus dem Weg räumen: „Man sollte sich einerseits über die Erwartungen der Chefetage informieren und um klare Zielvorgaben bitten, andererseits für sich selbst reflektieren, wie es um die eigenen Ziele und Erwartungen steht. Diese Strategie sollte man zudem in regelmäßigen Abständen anwenden, zumal sich Erwartungen über die Zeit verändern können. Auf beiden Seiten", betont die Arbeitspsychologin.

HÄUFIGE STRESSSYMPTOME

Körperliche Auswirkungen
Schmerzen im Bauch, Kopf oder Rücken
Magen-Darm-Probleme
Herzrasen
Appetitlosigkeit

Psychische Auswirkungen
Ängste
Nervosität
Aggressionen
Traurigkeit
Antriebslosigkeit
vermindertes Selbstwertgefühl
pessimistische Denkweise

Johanna Constantini MSc.
ist Arbeitspsychologin in Innsbruck. Infos: www.constantini.at

STRATEGIEN GEGEN STRESS IM JOB

Bestehen schon eine Überforderung und vielleicht auch psychische und körperliche Folgen, gilt es, dagegen anzugehen. „An erster Stelle steht immer die eigene Reflexion der Ursachen, auf die der Leistungsdruck und Stress zurückzuführen sind", weiß Constantini. Mögliche Leitfragen, die man sich stellen kann, sind zum Beispiel:

Fotos & Illustrationen: istockphoto (Tetiana Lazunova, Anna Kanishcheva), Charly Lair, KK

- *Möchte ich jemandem außer mir mit meinem Arbeitseifer etwas beweisen?*
- *Gibt es Lebensbereiche, die ich bewusst vernachlässige – und woran könnte dies liegen?*
- *Arbeite ich, um Konflikten zuhause aus dem Weg gehen zu können?*
- *Möchte ich in Kürze einen beruflichen Aufstieg schaffen?*

Wer die Antworten darauf kennt, kann dazu den individuellen Ausgleich schaffen. „Dieser kann von Sport über soziale Aktivitäten wie Unternehmungen mit Freunden bis hin zur Zeit mit der Familie reichen. Vielfach bietet sich an, jenen Ausgleich auch im Kalender zu blockieren. In der Arbeit bieten sich Zeitmanagement-Tools wie To-Do-Listen, eine Analyse der wichtigen bzw. dringenden Aufgaben und dergleichen an."

KINDER IN DER FALLE

Während Erwachsene es in der Hand haben, selbst Vorkehrungen gegen Leistungsdruck zu treffen oder zumindest Strategien umzusetzen, welche die Stress-Folgen verringern, sind Kinder dem Leistungsdruck förmlich ausgeliefert. Hilfe muss hier von den Eltern kommen, am besten mit professioneller Unterstützung. Die Wiener Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin Mag. Sabine Kainz erklärt, wie schon bei den Jüngsten Überforderung entstehen kann: „Druck entsteht erst dann, wenn man aus kognitiven Gründen oder zeitlichen Ressourcen nicht imstande ist, eine Leistung zu erbringen. Sobald Kinder in die Schule gehen, gibt es fremdgestellte Aufgaben, denen das Kind altersadäquat gerecht werden muss. Schafft es das nicht, entsteht dieser Leistungsdruck."

Dass die Schule nicht jedes Kind dort abholen kann, wo es steht, und jedem Kind individuell gerecht werden kann, ist offensichtlich. „Oftmals gibt es sehr heterogene Klassen mit etwa 25 Kindern mit individuellen Ausprägungen", so die Expertin. Auf jedes einzugehen, darauf ist das Schulsystem nicht ausgelegt. „Wichtig ist aber, dass Kinder Erfolgserlebnisse haben und das Gefühl kennen, dass sie etwas schaffen können", betont Mag. Kainz. „Wenn es einen Leistungsanspruch gibt, dem nicht entsprochen werden kann, muss man sich genau ansehen, woher dieser kommt und dann dort ansetzen." Ein Beispiel: Will die Mutter unbedingt, dass die Hausübungen immer fehlerfrei sind, und lässt sie das Kind so lange ausradieren, bis es tatsächlich so ist, wäre es sinnvoll, ein Gespräch mit der Mutter zu führen.

KNACKPUNKT SCHULWECHSEL

Besonders häufig entsteht Leistungsdruck in der dritten und vierten Volksschulklasse, wenn es darum geht, ob die Noten gut genug für einen Wechsel ins Gymnasium sind. „Da kommt es oft zu einer Ansammlung von Leistungsanforderungen von allen Seiten", weiß die Kinderpsychologin aus der Praxis. „Die Lehrerin oder der Lehrer wollen, dass das Kind lauter Einser hat, die Eltern wollen, dass das Kind auf jeden Fall ins Gymnasium kommt und das Kind selbst will es auch, weil die

Mag. Sabine Kainz
ist Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin in Wien.
Infos: www.kinderpsychologinnen.at

PRAKTISCHE TIPPS GEGEN STRESS

Bei Kindern
- *regelmäßiger Sport*
- *Treffen mit Freunden*
- *Lesen, basteln*
- *Singen, musizieren, tanzen*
- *Entspannungsübungen, wie z. B. Kinderyoga*
- *Nachhilfe, um Druck oder Versagensängste zu reduzieren*

Bei Erwachsenen
- *Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, autogenes Training und Progressive Muskelentspannung*
- *Trainingsarten bzw. Bewegungskünste wie Tai Chi und Qigong*
- *regelmäßig Sport treiben, insbesondere sich an der frischen Luft bewegen*
- *digitale Auszeit hilft Stress abzubauen – öfter mal offline gehen in der Freizeit!*

beste Freundin oder der beste Freund dort hingehen wird."

Immer noch ist bei vielen Familien das Gymnasium die einzige in Frage kommende Schule. „Es ‚muss' dieser Schultyp sein, auch wenn es gar nicht passend für das Kind ist. Das Problem: Es kann den dort geltenden Ansprüchen nicht gerecht werden, die Eltern machen Druck, weil sie wollen, dass ihr Kind etwas erreicht. Und das Kind selbst will ja auch, kann aber nicht." So entsteht eine Spirale des Drucks.

Mag. Kainz plädiert deshalb dafür, dem Kind vier Jahre eine adäquate Beschulung zu geben, sodass es eine Leistungsmotivation entwickeln kann. „Senke ich die Anforderungen, hat das Kind das Gefühl, das schaffe ich, ich kann sogar noch mehr. Da unser Schulsystem sehr durchlässig ist, hat es danach tatsächlich noch alle Möglichkeiten."

DIE CHANCE, GUT ZU SEIN

Hinzu kommt, dass auch im Freizeitbereich immer öfter Leistungsansprüche gestellt werden. „Viele Familien legen Wert darauf, dass ihr Kind zahlreiche Aktivitäten unternimmt – Sport macht, eine Sprache oder ein Instrument lernt, und zwar unabhängig davon, ob ein Kind das mag und ob es individuell passt. Kinder sind aber selten so vielfältig talentiert. Auf diese Weise werden sie eventuell um die Chance gebracht, in einer Situation gut zu sein und Selbstwirksamkeit zu erleben." Etwas, was wichtig ist, um Resilienz, also eine gute psychische Widerstandsfähigkeit in Krisen- bzw. belastenden Situationen, zu entwickeln.

„Leistungsdruck ist vielfach auch von individuellen Erwartungen – den Anforderungen, die man an sich selbst stellt – abhängig. Dazu gehören Perfektionismus, nicht delegieren können und die Angst, Aufgaben nicht meistern zu können."

Johanna Constantini
Psychologin

Gleichzeitig werden Kinder heute oft überbehütet und Probleme für sie ohne ihr Zutun aus dem Weg geräumt. Mag. Kainz: „Kinder halten dadurch Enttäuschung, Ärger, Wut und Trauer nicht mehr gut aus. Dabei ist es so wichtig für sie, im geschützten Rahmen die Chance zu bekommen, zu lernen, wie sie mit Frust umgehen und entsprechende Strategien zu entwickeln". Dann können sie auch mit Druck besser umgehen.

WENN ALLES ZU VIEL WIRD

Erfahren sie zu viel oder zu oft Leistungsdruck, reagieren Kinder häufig mit Anspannung und Tickstörungen. Auch Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, einnässen, einkoten sowie manchmal auch auffälliges Verhalten wie Wut oder impulsives Verhalten sind mögliche Folgen. Spätestens dann sind Eltern gefragt, genau hinzuschauen, woher die Probleme kommen und auch den Rat von Kinder- und Jugendpsychologen zu suchen. „Man muss herausfinden, ob der Druck von außen kommt, ob vielleicht nicht altersadäquate Forderungen an das Kind gestellt werden, oder ob es selbst einen zu hohen Anspruch an sich stellt", erklärt die Psychologin.

Je nach dem Ergebnis kann man individuell Strategien und Lösungen finden. Entsteht etwa der Druck vom Kind selbst, helfen Entspannungsübungen. „Kommt er von Seiten der Eltern, ist es wichtig zu reflektieren, wo eine falsche Richtung eingeschlagen wurde. Und kommt er von Seiten der Schule, sollte man überlegen, ob es vielleicht die individuell falsche ist oder wie man im kommenden Schuljahr damit besser umgehen kann."

Etwas, das für jedes Kind hilfreich ist, ist Bewegung, sich immer wieder mal richtig auszupowern. Und noch ein entscheidender Tipp der Expertin: „Dazwischen muss es Zeiten geben, in denen es dem Kind wirklich fad ist. So kann es lernen, Frust auszuhalten und entsprechende hilfreiche Strategien entwickeln."

Ein gefährliches Pflaster?

Text · **Dr. Barbara Stekl**

Mehr denn je zuvor verbringen wir heute Zeit in den eigenen vier Wänden – berufsbedingt durch Digitalisierung und neue Arbeitskonzepte, privat durch das zeitgeistige „Cocooning", altersmäßig oft durch verminderte Mobilität. Damit steigt auch das Unfallrisiko im eigenen Heim. Tipps für mehr Sicherheit und Wohlergehen zu Hause.

DAS EIGENE ZUHAUSE ist der sicherste Ort der Welt. Da kennt man sich aus, alles ist vertraut, sollte man meinen. Doch wer einen Blick auf die Unfallstatistiken wirft, der kommt zu einem ganz anderen Ergebnis. Nirgendwo passieren so viele Unfälle wie im Haushalt. Jedes Jahr ereignen sich hier österreichweit rund 780.000 Unfälle. Das bedeutet: Etwa jeder elfte Mensch ist statistisch gesehen davon betroffen, ein Großteil ist älter als 65 Jahre. Senioren sind somit hoch gefährdet.

Fast 75 Prozent dieser Unfälle ereignen sich in der Freizeit. Verletzungen bei Renovierungsarbeiten zu Hause, Stürze mit E-Scootern oder Fahrradunfälle prägen das aktuelle Unfallbild.

RISIOKOHERD KÜCHE

Alles, was sich an Unfällen entweder im Haushalt oder dessen unmittelbarer Umgebung, insbesondere in Gärten, Höfen und Garagen oder bei Freizeitbeschäftigungen und bei sportlichen Betätigungen ereignet, zählt zu Haushaltsunfällen. Am häufigsten passieren Stürze, Schnittwunden, Verbrennungen, Vergiftungen, Stromschläge und Feuerschäden. Meist führt einen die klassische Hausarbeit in die Unfallstatistik, und allen voran ist die Küche der Ort des Geschehens. Gefahren stellen hier Ablageflächen, Schneidbretter, alle Küchengeräte und -utensilien dar.

Frauen erleiden die meisten Unfälle beim Kochen und Aufräumen. Männer holen sich ihre Blessuren dagegen meistens beim Heimwerken oder Möbelräumen. Fest steht: Die Gefahren im Haushalt werden weit unterschätzt. Das Haus ist ein vertrauter Ort, in dem z. B. hastig die Kellertreppe heruntergestiegen oder das erstbeste, wackelige Möbelstück als „Kletterhilfe" für den Glühbirnenwechsel benutzt wird. Besonders viele Unfälle passieren mit scharfen Werkzeugen wie Küchen- und Teppichmessern sowie auf unebenen, rutschigen Fußböden. ›

Fotos: istockphoto (pxel66, monkeybusinessimages, Halfpoint), KK

„Fokus, Technik und Achtsamkeit helfen“

Stephanie Lisa Gerzabek vom Österreichischen Kuratorium für Verkehrssicherheit über vermeidbare Risiken im Haushalt und sinnvolle Präventionsmaßnahmen.

KNEIPP • ***Statistiken besagen, dass jedes Jahr mehr als 200.000 Menschen über 65 verunfallen, der Großteil davon im Haushalt. 500 Senioren täglich verletzen sich so schwer, dass sie im Spital landen. Warum ist das so, und wo lauern die größten Gefahren im Haushalt?***

Stephanie Lisa Gerzabek • Die häufigsten Unfallauslöser im Haushalt sind klassische Stolperfallen wie Teppichkanten, lose Kabel oder Haustiere. Mit zunehmendem Alter nehmen Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit ab, banale Unfallursachen werden unterschätzt und nur wenige Personen gestalten ihre Wohnung altersgerecht um. Mit dem Thema befasst man sich dann erst, wenn etwas passiert. Stürze und Verletzungen sind bei Menschen über 65 Jahren leider oft ernster und folgenschwerer als in jüngeren Jahren.

KNEIPP • ***Sind auch Kinder besonders gefährdet?***

SG • Ja, auch sie sind eine sehr gefährdete Personengruppe im Haushalt. Stürze aus der Höhe, Stolpern und Treppenstürze sind bei Kindern die häufigste Unfallursache zu Hause. Besonders Fensterstürze führen zu sehr schweren Verletzungen und Spitalsbehandlungen. Bei Kindern unter fünf Jahren sind zudem Verbrennungen und Verbrühungen, verursacht durch heiße Flüssigkeiten, eine Gefahr, durch die jährlich bei uns mehr als 2.000 Kinder im Krankenhaus landen.

KNEIPP • ***Wie kann man all solchen Unfällen vorbeugen? Haben Sie spezielle Tipps?***

SG • Jeder Unfall hat eine Ursache – und kann somit spätestens beim nächsten Mal meist auch vermieden werden. Vor allem bei älteren Menschen braucht es die Auseinandersetzung mit dem Thema. Es bedarf technischer Verbesserungen und Achtsamkeit bei Routinearbeiten. Stolperfallen sind leicht zu eliminieren, und rutschfeste Unterlagen, Sicherheitsgriffe und Aufstehhilfen bringen Sicherheit im Alltag. Neben baulichen Maßnahmen und moderner Technik ist auch die körperliche Fitness sehr wichtig. Ausreichend Bewegung und regelmäßiger Sport sowie Gleichgewichtsübungen können Unfälle verhindern und das Leben um viele Jahre verlängern. Diese Grundsätze zählen auch bei der Kindersicherheit im Haushalt: Aufmerksamkeit, bauliche Maßnahmen wie Fenstersicherungen oder Herdgitter und körperliche Aktivität zur Steigerung der Motorik und des Gleichgewichts helfen, Kinderunfälle zu vermeiden. Zudem empfiehlt es sich, die Welt auch mit anderen Augen zu sehen, da Erwachsenen Gefahrenquellen für Kinder oft gar nicht bewusst sind.

Stephanie Lisa Gerzabek: „Die häufigsten Unfallauslöser im Haushalt sind klassische Stolperfallen wie Teppichkanten, lose Kabel und Haustiere, aber auch inadäquate Hilfsmittel, wie zum Beispiel ein wackeliger Hocker als Steighilfe beim Putzen“.

KNEIPP • ***Was sollte man für den Fall der Fälle zu Hause haben?***

SG • Passiert trotz sämtlicher Vorsichtsmaßnahmen doch ein Unfall, ist es wichtig, richtig zu reagieren. Ein gut ausgestattetes Erste-Hilfe-Set sollte in jedem Haushalt vorhanden sein, um kleinere Wunden schnell und effektiv zu versorgen. Kommt es zu einem schlimmeren Sturz oder Unfall, sollte die Rettungskette so rasch wie möglich in Gang gesetzt und währenddessen erste Hilfe geleistet werden. Eine Auffrischung der Erste-Hilfe-Kenntnisse ist hier jedem anzuraten, da der letzte Kurs oft länger her ist und die Fähigkeiten zum Glück nur selten gebraucht werden. Vor allem hilft ein sicherer Umgang im Notfall nicht nur der verletzten Person, sondern auch einem selbst, und er nimmt die Angst. Gerade bei älteren und sturzgefährdeten Personen sind zudem Assistenz- und Notrufsysteme ratsam, da sie Senioren und deren Angehörigen ein sicheres Gefühl geben und im Ernstfall schnell für Hilfe sorgen.

Beziehungs-WEISE

·Kolumne

Mag. Sabine Standenat
Klin. Psychologin

GETRENNT SCHLAFEN?

Gerda und Richard sind seit 25 Jahren verheiratet und kommen im Großen und Ganzen gut miteinander aus. Doch diesmal ist Gerda so verzweifelt, dass sie bei mir einen Beratungstermin ausgemacht hat: „Richard hat immer schon in höchsten Tönen geschnarcht. Bis vor einem halben Jahr konnte ich damit umgehen, indem ich einfach früher ins Bett gegangen bin. Aber nun tut er das auch, legt sich hin und schläft sofort ein. Und schon beginnt das Schnarch-Konzert. Meine Nachtruhe ist damit vorbei. Tagsüber bin ich gereizt, todmüde und fürchte mich schon vor dem nächsten Abend. Jetzt habe ich ihn darauf angesprochen, dass ich gerne ein eigenes Schlafzimmer hätte. Unser Haus ist groß genug dafür. Daraufhin ist er fast ausgerastet. ‚Eheleute gehören in der Nacht zusammen', sagt er, und dass das für ihn nicht in Frage kommt. Ich bin schon so verzweifelt, dass ich an Scheidung denke."

Probleme dieser Art höre ich immer wieder. Warum ist es für einen schnarchenden Partner solch eine Kränkung, wenn der andere neben ihm kein Auge zutut und deswegen eine räumliche Trennung möchte? Für viele Menschen bedeutet „getrennt schlafen" das Ende einer Gemeinsamkeit, die sie jahrelang gewohnt waren, und das nun als absolute Zurückweisung empfunden wird. Aber muss das Bedürfnis nach ungestörtem Schlaf gleichbedeutend mit einem Liebes-Aus sein? Es tut der Zuneigung zwischen einem Paar sicher besser, wenn der oder die Schnarchende dem anderen Verständnis entgegenbringt. Auch die Sexualität kann an Reiz gewinnen, wenn „man" oder „frau" sozusagen auf Besuch kommt und nicht bloß der Griff auf die andere Bettseite bestimmte Aktivitäten einleitet. Trauen Sie sich Ihr Anliegen nach einem eigenen Schlafzimmer vorzubringen, wenn Ihre Nachtruhe gestört ist, und reagieren Sie einfühlsam, wenn Sie gut schlafen, aber eben schnarchen.

Kontakt: *info@standenat.at*

HALBE-HALBE?

Nach wie vor dürfte Hausarbeit eher Frauensache zu sein. Das findet seinen Niederschlag in der Häufigkeit des Verunfallens von Frauen. Nur rund ein Siebentel der Unfälle im Haushalt betrifft Männer. Allerdings verbringen Frauen auch im Schnitt viereinhalb Stunden täglich mit Haushaltsarbeiten, Männer eine halbe Stunde. Ein groß angelegter Wohnungsputz ist nicht nur ein arbeitsintensives, sondern möglicherweise auch gefährliches Vorhaben, vor allem dann, wenn der eigenen Sicherheit nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird. Auch wenn man nicht hoch hinaus möchte, kann man tief fallen. So wird ein Großteil der Putzunfälle durch Stürze hervorgerufen. Fast die Hälfte davon passiert eher unspektakulär „auf gleicher Ebene" – also durch Ausrutschen oder Stolpern. Aber selbst dies hat böse Folgen. Rund ein Drittel sind regelrechte Abstürze von einer Leiter, einer Stiege oder (oft riskanten) Steighilfen.

VERLETZUNGSFALLEN FÜR KINDER

Das berühmte Verbot „Messer, Gabel, Scher´ und Licht sind für kleine Kinder nicht!" hilft nur in den wenigsten Fällen, Unfälle zu vermeiden. Kinderneugier ist meist größer als die Angst, Verbotenes zu tun, und wenn die Kleinen dann ungeübt mit Schere, Messer, Brotschneidemaschine oder spitzem Werkzeug hantieren, ist die Chance, dass etwas passiert, groß. Hier können und sollten Erwachsene also gegensteuern.

Mehr als die Hälfte aller Verletzten muss in einer Arztpraxis oder in einem Spital versorgt werden, bei mehr als jedem dritten Unfall dauert die Behandlung mindestens zwei Wochen. Dabei sollten wir nicht nur an die damit verbundenen Kosten für das System denken, sondern vor allem an das individuelle – und oft vermeidbare – Leiden des Einzelnen.

WER KOMMT BEI UNFÄLLEN IM HAUSHALT AUF?

Die gesetzliche Unfallversicherung kommt grundsätzlich nur für Folgen nach Unfällen auf, die sich am Arbeitsplatz oder auf dem Weg dorthin ereignen, nicht aber in der Freizeit oder im Haushalt. Bei Freizeit- und Haushaltsunfällen wird man zwar auf Kosten der Sozialversicherung medizinisch erstversorgt, aber für Folgeschäden kommt die gesetzliche Unfallversicherung

Foto: Manfred Baumann

nicht auf. Notwendige Umbauten in der Wohnung oder im Haus bei einer Dauerinvalidität oder auch eine Invalidenrente werden bei einem Haushaltsunfall nicht bezahlt, wenn man nicht privat vorgesorgt hat. Ohne entsprechende private Absicherung können deshalb Haushaltsunfälle schnell zur Existenzbedrohung werden.

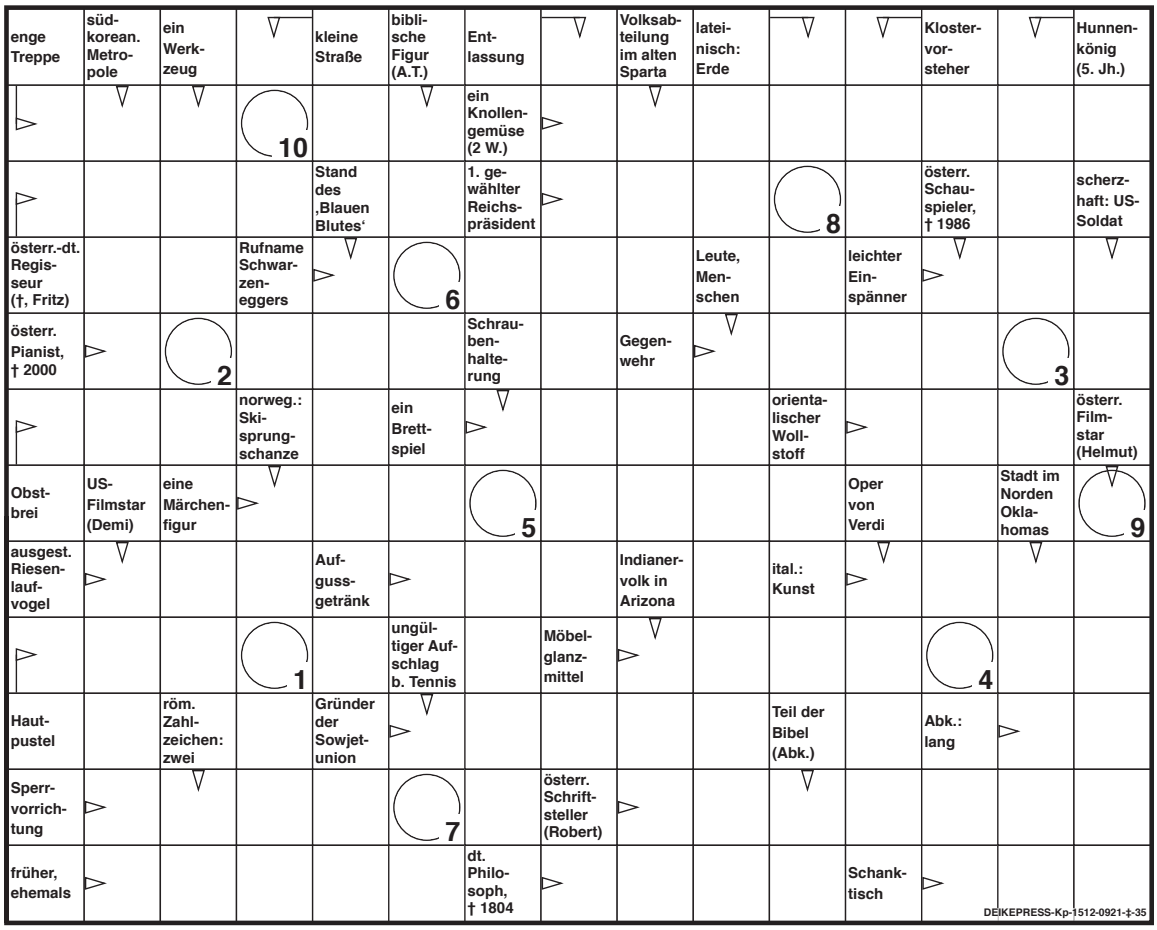
Homeoffice. Eine besondere Situation ergibt sich aktuell aus dem „Cocooning"-Trend (also das sich „Einigeln" zu Hause) sowie aus den häufig gewordenen Homeoffice-Lösungen. Wenn der Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden liegt, erstreckt sich der gesetzliche Versicherungsschutz nur auf den Arbeitsraum, in dem die berufliche Tätigkeit ausgeübt wird. Dabei hat man zwar Gestaltungsfreiheit, wo man das Arbeitsgerät aufstellt (im Sommer kann z. B. auch die Terrasse vorübergehend zum „Arbeitsraum" werden). Unfälle, die sich im häuslichen Arbeitsraum oder auf dem Weg zur Toilette ereignen, sind vom gesetzlichen Unfallschutz gedeckt, nicht aber der Weg in den Garten für eine kleine Pause oder in die Küche zur Essenszubereitung. Gesetzlicher Versicherungsschutz besteht zudem nur während der Zeit der Telearbeit, darüber hinaus braucht es eine private Unfallversicherung. Der Abschluss einer solchen ist daher ratsam. Der Grund: Die gesetzliche Unfallversicherung bietet nur bei bleibenden Schäden nach einem Arbeitsunfall finanziellen Schutz.

Passen Sie also generell auch daheim auf sich auf und machen Sie Ihr Zuhause sicher vor möglichen „Stolpersteinen" *(siehe Interview, S. 45)*. Und beherzigen Sie nicht zuletzt: Verschieben Sie lieber die geplanten Arbeiten, wenn Sie müde und erschöpft sind. Denn auch das birgt ein nicht unerhebliches Unfallrisiko, das sich leicht vermeiden lässt. ●

Frauen erleiden die meisten Unfälle beim Kochen und Aufräumen.

Männer holen sich ihre Blessuren dagegen meistens beim Heimwerken oder Möbelräumen.

KNEIPP Rätsel



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TIPP zum Lösungswort

Gilt in Österreich seit zwei Jahren auch fürs „Kneippen".

Machen Sie mit!

Schicken Sie uns die Lösung per Postkarte, Brief, E-Mail oder Fax an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben E-Mail: office@kneippbund.at, Fax: 0 38 42 / 217 18 19 Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner gezogen.

Preise

4x Buch „Gewürze - Kostbares Aroma für Genießer"

LÖSUNG und GEWINNER aus der *Mai/Juni-Ausgabe 2022: „Imkerei"*

Wir gratulieren sehr herzlich:

Waltraud Kühmayer aus 2571 Altenmarkt/Thenneberg
Doris Gau aus 6922 Wolfurt

Teilnahmebedingungen

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass Name und Wohnort im Falle eines Gewinnes eventuell in der Kneipp-Zeitschrift bekanntgegeben werden. Eine Barablöse der Gewinne ist nicht möglich. ***Einsendeschluss: 31. 10. 2022*** *Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Spaß beim Rätseln!*

goFit

Gesundheitsmatte

www.gofit-gesundheitsmatte.com

Unterschiedlich hohe Noppen massieren die Fußsohlen, regen die Reflexzonen an und aktivieren viele Prozesse im Körper.

Getestet in den Unikliniken Innsbruck, Jena, Ljubljana, Rijeka und im Forschungszentrum Oregon.

Erfahrungen bei

Arthrose · Bluthochdruck · Diabetes · Gewebeschwäche
Ischiasbeschwerden · Makuladegeneration · Osteoporose
Reizdarmsyndrom · Restless Legs Syndrom · Rückenschmerzen
Übergewicht · Verspannungen · Verdauungsbeschwerden

Wir setzen auf Qualität.

Darum das Original: **goFit Gesundheitsmatte**, mit dem gewellten Rand, geruchsneutral, langlebig, UV-beständig, wasserfest und frei von Giften, hergestellt in einem handwerklichen Prozess in Österreich.

sanvithek

Hofer'sche Sanvithek · Bahnhofstraße 2 · 85567 Grafing / München · T +49 (0)8092 850891 · **www.sanvithek.de**