



# Die ganze **WOCHENSÜNDER**

Nr. 15/18



Foto: Stefanie Sudek-Mensch/Forofinder.com

## Serie 1. Teil

### Aus dem Inhalt

	Seite
Pflanzenkraft für die Frau	67
„Schrittmacher“ gegen gefährliches Schnarchen	68
Ihr BIO-Wetter	70
Blaue Flecken und Krampfadern zugleich	70
Operation bei Arthrose im Knie	70
Die Lungenembolie	70
Durchfallserkrankungen bei Kindern	71
Die Geburtsdauer	71
Schonung nach Gallenoperation ist wichtig	71

## Wecken Sie Ihre **LEBENSGEISTER**

In der Natur steht alles in Saft und Kraft, doch uns selbst fehlt der Antrieb. Schuld daran können die leeren Vitamin- und Mineralstoffspeicher sein. Wer sie jetzt gut füllt, verjagt die Frühjahrsmüdigkeit und dazu so manches Wehwehchen.

**E**s klingt im ersten Moment paradox, dennoch ist es wahr. In unserer Überfluss-Gesellschaft, in der Supermärkte rund ums Jahr alle Lebensmittel zur Verfügung stellen, sind Schätzungen zufolge sieben von zehn Menschen nicht ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt. „Dieses wachsende Problem hat

mehrere Ursachen. Einerseits ernähren wir uns immer öfter von Fertiggerichten. Sie sind von der Industrie meist billig hergestellt, mit zu viel Fett, zu viel Zucker und zu viel Salz. Sie enthalten kaum Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder gesunde Fettsäuren, die

**Bitte blättern Sie um!**

## Mit diesen Tagesdosen schlagen Sie der Frühjahrs



### Vitamin D – das „Sonnen-Vitamin“

*Wichtig für:* Einlagerung von Kalzium in die Knochen, Regulation des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels

*Große Mengen in:* Hering, Makrele, Lachs, Hühnerei, Leber

*Beispiele für den Tagesbedarf von* 0,02 mg (den Rest produziert der Körper mit Hilfe der Sonne):

- im Sommer 15 Minuten ungeschützt mit Gesicht, Armen und Beinen in der Sonne „baden“
- 100 g Hering, Aal oder Forelle
- 100 g Lachs + 100 g Champignons
- im Winter: Vitamin-D3-Tropfen oder -Kapseln vom Arzt verordnet.

### Vitamin C – Schutz für die Zellen

*Wichtig für:* Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähne; Wundheilung; zellschützend; hilft bei der Aufnahme von Eisen

*Große Mengen in:* schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Kiwi, Hagebutte, Paprika, Brokkoli, Karfiol, Fenchel, Petersilie

*Beispiele für den Tagesbedarf* (95–110 mg):

- 5 große Schlucke von frisch gepresstem Orangensaft
- 100 g frisch gegarter Brokkoli oder Karfiol + halbes Glas Mango-Fruchtsaft (100 ml)
- 85 g roter Paprika (= eine kleine Paprikaschote).



### Vitamin B12 – wichtig fürs Herz

*Wichtig für:* Blutbildung, DNA-Erzeugung, Abbau einzelner Fettsäuren; schützt Herz; Nerven-Vitamin

*Große Mengen in:* fast allen tierischen Lebensmitteln; in pflanzlichen nur, wenn sie mittels Gärung hergestellt wurden (Sauerkraut)

*Beispiele für den Tagesbedarf* (0,003 mg):

- 100 g Forelle oder Rinderfilet
- ein Glas Milch, zwei Scheiben Käse und ein Ei
- 2 Spiegeleier und ein Glas Joghurt

### Jod – Treibstoff für die Schilddrüse

*Wichtig für:* Energieumsatz (Stoffwechsel), Wachstum, Wärmeregulation im Körper

*Große Mengen in:* Seefisch, Meeresfrüchten, jodiertes Speisesalz, Milch(produkte)

*Beispiele für den Tagesbedarf* (0,2 mg):

- 100 g Seelachs oder 120 g Kabeljau oder 270 g Goldbarsch oder 380 g Hering
- 150 g Garnelen oder 1 l Peterquelle (Mineralwasser)
- 200 g Spinat + 1 Ei + 1 Glas Milch + 1 Kiwi

### Eisen – gegen Blutarmut

*Wichtig für:* Bestandteil des roten Blutfarbstoffes, Sauerstofftransport im Blut, Blutbildung, Konzentrationsfähigkeit

*Große Mengen in:* Fleisch, Brot, Wurst, Spinat, Erbsen, Schwarzwurzeln, Hirse, Amaranth, Weizenkleie;

*Wichtiger Tipp:* Eisen aus Pflanzen mit Zitronen-/

Orangensaft oder einem Stück Paprika essen. Durch das Vitamin C kann der Körper das Eisen besser aufnehmen.



der Stoffwechsel benötigt. Dazu haben Untersuchungen gezeigt, dass unser Obst und Gemüse immer weniger Vitalstoffe enthält. Wird es noch lange gelagert, verliert es einen Gutteil seiner Vitamine. So kommt es zur Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Fettsäuren“, sagt Dr. Ernst Luchner, Allgemeinmediziner mit Ernährungsdiplom der Ärztekammer.

Neben „schlechten Essensgewohnheiten“ können weiters das Alter, Medikamente, Tabakrauch, Schwangerschaften und Spitalsaufenthalte schuld an der Misere sein, ebenso chronische Krankheiten wie die Zuckerkrankheit. Markus Berndt (gr. Bild), Gesundheitstrainer und Ernährungsexperte bei Diabetes-Typ 2 ([www.diabetesade.com](http://www.diabetesade.com)) kennt das Problem. „Diabetiker Typ-2 haben einen erhöhten Vitalstoffbedarf, weil sie aufgrund der Stoffwechselstörung und Medikamenteneinnahme teilweise schwere Defizite aufweisen, etwa

einen Vitamin-B12-Mangel durch das Medikament Metformin. Vitalstoffe wie die Mineralstoffe Chrom, Magnesium und Zink sowie Vitamine des B-Komplexes, Omega-3 und die Gewürze Bockshornklee und Kurkuma beugen einer Unterversorgung vor und sorgen zudem für einen ausgeglicheneren Blutzuckerspiegel“, sagt Berndt, der sich neben Diabetes intensiv mit Vitalstoffen auseinandergesetzt hat.

Fehlt dem Stoffwechsel der Kraftstoff, kommt der „Motor ins Stottern“. „Wir werden müde, fühlen uns schwach, sind schnell erschöpft. Das spüren auch Gesunde, etwa jetzt im Frühling. Der Körper benötigt aufgrund der Jahreszeitenumstellung mehr Vitalstoffe als sonst, doch die Speicher sind nach dem Winter bei vielen leer. Denken wir nur an das Vitamin D, das der Körper durch den Mangel an Sonnenlicht nicht produzieren konnte“, erklärt Dr. Luchner. Hält eine Vitalstoff-Un-

„Nahrungsergänzungsmittel ersetzen kein Obst und Gemüse.“

Dr. Ernst Luchner





## müdigkeit ein Schnippchen

Beispiele für den Tagesbedarf (10–15 mg):

- Frau: 60 g Haferflocken + 160 g Faschiertes + 200 g Spinat + 2 Vollkornweckerl mit Sonnenblumenkernen oder 100 g Kalbsleber + 50 g Mandeln + 10 g Tofu
- Mann: 30 g Blutwurst oder 60 g Pistazien + 125 g Himbeeren + 180 g ungeschälter Reis + 150 g Rote Rüben

### Magnesium – das Muskel- und Nervelement

Wichtig für: Aufbau von Knochen, Zähne; Nervenübertragung auf den Muskel, Thrombosen vorbeugen



Große Mengen in: Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten, Leber, Geflügel, Fisch, Erdäpfel

Beispiel für den Tagesbedarf (300–350 mg):

- 200 g Erbsen + 200 g Kohlrabi
- 200 g Vollkornnudeln + 100 g Mais + 150 g Knäckebrötchen
- 50 g Cashewnüsse + 150 g Garnelen + 150 g Müsli

Weitere wichtige Vitalstoffe: alle Vitamine (alle B-Vitamine, E, H und K), Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Kalium, Selen, Silizium, Karotinoide (Karotten, Paradeiser), Sulfide (Zwiebeln, Schnittlauch, Knoblauch), pflanzliche Farb- und Gerbstoffe.

terversorgung an, können verschiedene Beschwerden auftreten. „Das können Haarausfall oder Risse in den Mundwinkeln sein, brüchige Nägel und Knochen, Gewichtszunahme oder weniger Lebensfreude.“

Die Idee, Vitamine, Mineralien, Enzyme und Fettsäuren der Einfachheit halber als Kapseln einzunehmen, bremsen die Experten. Es ist für den Körper leichter und für die Geldbörse billiger, Vitalstoffe aus Lebensmitteln zu gewinnen. „Nahrungsergänzungsmittel sind nur sinnvoll, wenn ein Mangel nachgewiesen wurde“, meint Dr. Luchner. Ob ein Mangel bei einem Menschen vorliegt, kann nur ein Arzt mit Bluttests feststellen. „Sogenannte Nährstoff-Analysen, die mit Hilfe diverser Apparate oder durch nicht medizinische Anbieter durchgeführt werden, sind zwar ‚in Mode‘, haben aber keine verlässliche Aussagekraft“, warnt Berndt.

**Nächste WOCHE lesen Sie:**  
Was ist „Superfood“ und sein Nutzen für die Gesundheit.

## Pflanzenkraft für die Frau

Die Pflanzentherapie hat vor allem bei leichten und mittleren Beschwerden in der Frauenheilkunde einen festen Platz eingenommen. In dieser Serie werden ihre wichtigsten Einsatzmöglichkeiten vorgestellt.

### Wechseljahre – Zeit des Umbruchs

In den Jahren vor und nach der letzten Regelblutung (= Wechseljahre) treten aufgrund der abnehmenden Hormonproduktion in den Eierstöcken körperliche Beschwerden und/oder psychische Belastungen auf. Typisch sind Hitzewallungen, Schlaf- und Blasenprobleme, Stimmungsschwankungen und Knochenschwund.

#### Das können Sie selbst tun

**Kalorien verringern:** Durch die hormonelle Umstellung baut der Körper mehr Fett auf und Muskeln ab. Daher auf die Menge und Zusammensetzung der Speisen achten. Zucker soll Hitzewallungen fördern und wertvolles Magnesium verbrauchen. Weniger Salz senkt den Blutdruck und hemmt die Kalzium-Ausscheidung (Knochenschwund).

**Auf zum Sport:** Radfahren, Schwimmen, Laufen dämpfen Hitzewallungen. Krafttraining beugt Demenz, Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen vor.

**Entspannen Sie:** Yoga, Meditation und Atemübungen lindern Hitzewallungen und Herzrasen.

#### Die Therapie mit Pflanzen

**Traubensilberkerze:** Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass die Traubensilberkerze direkten Einfluss auf das Gehirn hat. Der „innere Temperaturregler“ wird neu eingestellt. Die Hitzewallungen nehmen ab. **Einnahme:** Arzneimittel aus der Apotheke sind empfohlen, weil der Wirkstoffgehalt genau abgemessen ist. Kontrollen beim Frauenarzt.

**Rotklee, Soja:** Der chemische Aufbau der Isoflavone (= Pflanzenstoffe) ähnelt dem Hormon Östrogen. Sie wirken sanft, weil sie an Rezeptoren andocken, die für das (weniger werdende) Östrogen bestimmt sind. So wirken sie zellschützend. **Einnahme:** Vom Arzt oder Apotheker Präparate empfehlen lassen, damit die Qualität der Isoflavone garantiert ist.

