



LIFE LIGHT wissen

Der Ratgeber für bewusstes Leben.

Im Fokus	Serien	Themen
Die NAJARA-Kur: Darmentlastung und Regeneration	Arbeit & Gesundheit – Teil 1 Die 5 Elemente – Holz Mineralstoffe & Spurenelemente	Probiotika und ihre Bedeutung für den Organismus

01

Der Darm – Funktion, Entlastung, Regeneration

Hilfreiche Informationen und Tipps rund um das Thema „Darm“

Der neue LIFE LIGHT-Ratgeber

Viel mehr als ein neuer Name

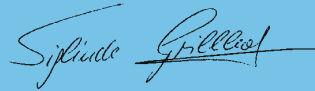
Lieber Leser,

Sie erhalten heute die erste Ausgabe von LIFE LIGHT Wissen. Dieser Ratgeber ist eine konsequente Weiterentwicklung der LIFE LIGHT News und bietet optisch und inhaltlich ein neues Konzept.

Diese und jede zukünftige Ausgabe von LIFE LIGHT WISSEN ist einem speziellen Themenschwerpunkt gewidmet, der in dem jeweiligen Heft ausführlich beleuchtet wird. Die Konzentration auf Fachinformationen und Fachwissen hebt den Informationswert jeder einzelnen Ausgabe. Sie macht jede Ausgabe zu einem speziellen fachlichen Ratgeber, der es wert ist, aufbewahrt zu werden. Auf diese Weise entsteht ein Sammelwerk zu Themen der gesunden Ernährung, Ganzheitsmedizin und des bewussten Lebens, in dem Sie einzelne Kapitel immer wieder nachschlagen können, und das Sie über viele Jahre begleitet.

Wir sind stolz auf den neuen Ratgeber, schreiben Sie uns bzw. teilen Sie uns mit, wie er Ihnen gefällt.

Ihre




Natürlich haben wir mit dem neuen inhaltlichen Konzept auch die Aufmachung und die Gliederung der Publikation verändert. Ganz im Sinne des Nachschlagswerkes ist die Struktur jetzt klarer. Was geblieben ist, ist der Erscheinungsrhythmus: Im Abstand von drei Monaten erhalten Sie jeweils die nächste Ausgabe von LIFE LIGHT Wissen.

Inhalt

Hauptthema

Die NAJARA-Kur – Entlastung und Aufbau

Dr. Siefried Dörfler

Seite 3–5

Weitere Themen

Fasten und Entschlacken: Der 10-Punkte-Leitfaden

Michael Ungerböck

Seite 6

Probiotika und ihre Bedeutung für den Organismus

Dr. Michaela Döll

Seite 7–10

Serien

Arbeit & Gesundheit (Teil 1)

Dr. Walter Übleis

Seite 11–12

Die 5 Elemente - Wandlungsphase Holz

Siglinde Grillhofer

Seite 13

Mineralstoffe und Spurenelemente (Teil 1)

Siglinde Grillhofer

Seite 15

Die NAJARA-Kur von Dr. med. Siegfried Dörfler

Entlastung und Aufbau von Darm und Stoffwechsel



Der Frühling, die ideale Zeit sich von altem Ballast zu befreien. Entgiften – Entschlacken: Balsam für Körper, Geist und Seele. Das Augenmerk gilt dem Darm – unserer Mitte, der allzu oft zuwenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Doch ist es unser Darm, der für unser Wohlbefinden zu einem sehr großen Teil verantwortlich ist. Gönnen Sie dem Darm eine Zeit der Regeneration!

Viele Gesundheitsstörungen sind auf falsche Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen! Dazu zählen:

Dreh- und Angelpunkt ist der Darm mit seinen vielfältigen Funktionen als das wichtigste Grundregulationsorgan unseres gesamten Körpers.

Reizdarmsyndrom, Verdauungsstörungen, vermehrte Darmgasbildung, Bauchschmerzen, Blähbauch evtl. mit vermeintlichen Herzschmerzen

Lebensmittelunverträglichkeiten

Migräne oder gehäufte Kopfschmerzen

Heuschnupfen, verstopfte oder laufende Nase, Asthma bronchiale oder Atemwegsbeschwerden, bei denen Allergien keine Rolle zu spielen scheinen

Muskel- und Gelenksbeschwerden, die keiner besonderen Ursache zuzuordnen sind

Hautausschlag, Nesselsucht, Juckreiz

Schwierigkeiten, Gewicht zu halten oder abzunehmen

Konzentrationsstörungen, Leistungsminderung, Stimmungsschwankungen, Unruhezustände

»Geht es unserem Darm gut, dann geht es auch uns gut.«

Leider löst jedoch der Darm vordergründig überhaupt nicht in dem Maße Beschwerden aus, in dem er an der Entstehung oder auch an der Verschlimmerung von gesundheitlichen Problemen beteiligt ist. Die NAJARA-Entlastungs- und Reagenationskur zielt darauf ab, den Darm und die damit zusammenhängenden Vorgänge zu entlasten. Die Nahrungsergänzungen aktivieren den Stoffwechsel, entlasten

den Säure-Basen-Haushalt und helfen dabei, eine wichtige Schaltstelle unseres Körpers – die Darmschleimhaut – wieder aufzubauen. Bei der folgenden Betrachtung müssen wir mehrere Problem-

bereiche unterscheiden, die sich gegenseitig beeinflussen: Das Zusammenspiel von Billionen von Bakterien im Darm (Darmflora) ist verantwortlich für Steuerung und Training des Abwehrsystems,



örtliche Abwehr von unerwünschten Bakterien und Pilzen (z.B. *Candida albicans*) sowie Auskleidung, Schutz und Ernährung der Darmschleimhaut.

Eine Verminderung der „guten“ Darmbakterien hat zur Folge, dass dieses Training nicht ausreichend funktioniert, dass sich unerwünschte und problematische Keime festsetzen können, und dass die Darmschleimhaut in ihrer Funktion geschädigt wird. Dies führt zu dem „undichten Darm“, der als „Leaky gut Syndrom“ bezeichnet wird.

Diese Undichtigkeit lässt nicht vollständig abgebaute Nahrungsbruchstücke aus dem Darm ins Blut gelangen. Dagegen setzt sich unser Immunsystem zur Wehr: Es bildet Abwehrstoffe, die in den gesamten Körper gelangen und die anfangs erwähnte Beschwerden auslösen oder verschlimmern. Meistens sind es Grundnahrungsmittel wie Weizen, Ei, Kuhmilch, Zucker u.a., die eine solche Überempfindlichkeit auslösen. Da diese Lebensmittel in fast jeder Mahlzeit enthalten sind, ist für den Patienten ein Zusam-

menhang zwischen dem Verzehr von unverträglichem Weizen und seinen Beschwerden nicht mehr erkennbar. Leider ist der Nachweis solcher durch das „Leaky gut“ entstandenen „maskierten Unverträglichkeiten“ mit den Verfahren der Schulmedizin nicht immer möglich.

Eine weitere, sehr häufig auftretende Störung der Darmschleimhaut betrifft die Aufnahme von verschiedenen Zuckerstoffen. Diese als Milchzuckerintoleranz, Fruchtzuckerintoleranz oder Sorbitintoleranz bezeichneten Probleme führen zu einem Überangebot an Zuckerstoffen im unteren Dünndarm und im Dickdarm. Die unmittelbare Folge sind Blähungen, Bauchschmerzen, stark wechselnde Stuhlbeschaffenheit oder Durchfall. Daneben wird das empfindliche Gleichgewicht der Darmbakterien gestört und (bei der sehr häufigen Fructoseintoleranz) das Wachstum von *Candida albicans* gefördert.

Diese Zuckeraufnahmestörungen werden durch einen Wasserstoffatemtest nachgewiesen. Dieser beruht darauf, dass überschüssiger Milchzucker oder Fruchtzucker im Dickdarm vergoren wird. Dabei entsteht neben giftigen Alkoholen und Gasen auch Wasserstoff, der über die Lunge abgeatmet wird.

Die beschriebenen Probleme im Bereich des Darms führen dazu, dass die davon betroffenen Personen an Gewicht zunehmen und vorhandenes Übergewicht kaum noch abbauen können. Gerade Patienten mit einer Pilzbelastung, verbunden mit einer Unverträglichkeit gegenüber Grundnahrungsmitteln (insbesondere bei Zucker und Weizen), nehmen oft zu und wissen nicht, wie sie die überflüssigen Pfunde wieder los werden können.

Dabei wäre es beim Wissen um diese Störung eigentlich ganz einfach! Neben den beschriebenen Störungen am Darm stellt die so genannte Insulinresistenz eines der wesentlichen Probleme vieler übergewichtiger Menschen dar. Insulinresistenz liegt meist schon bei mäßigem Übergewicht vor: die Muskelzellen „weigern sich“, den Blutzucker aufzunehmen und zu

»Die 3-Wochen NAJARA-Kur ist denkbar einfach durchzuführen. Eine 16-seitige Broschüre liegt dem Kurpaket bei.«

verbrennen. Daraufhin bildet die Bauchspeicheldrüse vermehrt das Hormon Insulin.

Dieses schleust nun den überschüssigen Blutzucker und natürlich auch die Nahrungsfette in die Fettzellen ein und verhindert gleichzeitig die Fettverbrennung.

Um aus diesem Teufelskreis ausubrechen, ist die Nahrungsumstellung – weg von schnell verwertbaren Kohlenhydraten und Zuckerstoffen – die erfolgversprechendste Möglichkeit, einen blockierten Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Werden daneben die beschriebenen Probleme des Darms und des Abwehrsystems berücksichtigt, so ist eine Gewichtsabnahme in aller Regel gut und dauerhaft möglich. Genau dieses Ziel verfolgt die 3-Wochen NAJARA-Kur!

Die vorgeschriebene Ernährung ist frei von den am häufigsten unverträglichen Grundnahrungsmitteln Weizen, Hühnerei und Kuhmilch, weitestgehend frei von Milchzucker, arm an Fruchtzucker und Sorbit.

Daneben erlaubt sie nur Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last, um die Folgen der Insulinresistenz zu umgehen.

Ein ausgefeiltes Konzept von Nahrungsergänzungen höchster Qualität unterstützt den entlasteten Organismus und speziell den Darm dabei, seine Funktionen wieder geregelt aufzunehmen.

Diese Präparate sind unverzichtbar, um den Stoffwechsel anzukurbeln, den Säure-Basen-Haushalt zu entlasten und das „Multifunktionsorgan“ Darmschleimhaut wieder fit zu machen. Daneben versorgt ein Protein Shake mit besonders hoher biologischer Verfügbarkeit den

Körper mit einer Extraportion lebenswichtiger Zellbausteine.

Die NAJARA-Kur ist denkbar einfach durchzuführen. Eine 16-seitige Broschüre liegt dem Kurpaket bei. Diese ist für drei Wochen ausgelegt. Für größere Gewichtsabnahme ist eine längere Durchführung notwendig.

Um zu erfahren, welche der beschriebenen Probleme am Multifunktionsorgan Darm nun bei Ihnen vorliegen, sollten Sie sich an einen mit der NAJARA-Kur vertrauten Arzt oder Therapeuten wenden.

Produkte zum Thema

3-Wochen NAJARA-Kur (Cappuccino/Cocos oder Mango/Cocos)

Protein Shake (Cappuccino/Cocos oder Mango/Cocos)

Darm Vital

Stoffwechsel Plus

pHsan Mineralstoffkomplex

Dr. med. Siegfried Dörfler
Entenweg 13
D-83512 Wasserburg/Inn
www.dr-doerfler.de

Dr. Siegfried Dörfler ist Autor verschiedener Patientenratgeber („Hefepilze im Körper“, „Neue Lebenskraft durch Bioresonanz“, „Hilfe, Allergie!“)

Fasten und Entschlacken

Spüre die Energie eines gesunden Körpers

Diese Ausgabe des Ratgebers LIFE LIGHT Wissen haben wir einem jährlich wiederkehrenden Thema gewidmet: Dem Fasten und Entschlacken. Eine Entschlackungskur ist die ideale Gelegenheit, die Ernährung umzustellen und neue Lebensmittel kennen und lieben zu lernen. Wir von VOLLKRAFT haben in Zusammenarbeit mit dem beratenden Fachhandel einen 10 Punkte umfassenden Leitfaden erarbeitet, der Ihnen helfen soll, Ihr ersehntes Gesundheitsziel auch wirklich zu erreichen.

10 PUNKTE-LEITFADEN

1. Ihre Ernährung sollte einen ausreichend hohen Anteil an Rohkost und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten, um den Körper mit wichtigen Vital- und Ballaststoffen zu versorgen.
2. Ihr Körper ist 100% biologisch angelegt. Deshalb sollte es auch Ihre Nahrung sein! Verwenden Sie nur qualitativ hochwertige Lebensmittel aus Bio-Anbau wie z.B. Vollkornprodukte, kaltgepresste Öle, Direktsäfte, Produkte ohne chemische Konservierungsstoffe.
3. Ein gesundes „Supperl“ kann Körper und Seele wärmen. Dazu eignen sich Bio-Gemüsebrühen mit wertvollen Kräutern besonders gut, denn sie enthalten zahlreiche leicht aufzunehmende Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
4. Meiden Sie unbedingt stark zuckerhaltige Lebensmittel und Produkte aus Auszugsmehlen. Bei Heißhunger helfen die segensrei-

»Beste Beratung erhalten Sie im Fachhandel, in Reformhäusern & Naturkostläden«

- chen Eigenschaften der Bitterstoffe. Ersetzen Sie Fleisch- und Wurstwaren durch pflanzliche Produkte mit hochwertigem Eiweiß.
5. Wenn Sie auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Kaffee nicht ganz verzichten können: Kauen Sie Ihr Lieblingsgemüse einmal länger als sonst und spüren Sie die Energie, die Sie davon bekommen!
6. Kräutertees können und sollen Sie in großer Vielfalt und Abwechslung nach Belieben trinken. Vermeiden Sie jedoch säuerliche Früchtetees!
7. Zur Anregung des Kreislaufes und des Stoffwechsels können statt Kaffee und Schwarztee folgende Produkte genossen werden: Rosmarin-, Yogi-, Lemongras-, Mate- und grüner Tee.

8. Die meisten Menschen trinken zu wenig. Während des Entschlackens kann dies Kopfschmerzen, Übelkeit, Kreislaufschwäche u.ä. auslösen. Achten Sie daher auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
9. Unterstützen Sie die Entgiftung über die Haut durch begleitende Maßnahmen zur Körperpflege, wie z.B. durch ein Basenbad oder das Trockenbürsten.
10. Zur Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel: Kneipp'sche Güsse und Leberwickel.

Wir von VOLLKRAFT wünschen Ihnen viel Erfolg!

VOLLKRAFT NATURNAHRUNG
Handels- und Produktions GmbH
Marktstrasse 7
A-2840 Grimmenstein
Tel. +43(0)2644 - 7305 - 0
office@vollkraft.com

www.vollkraft.com

Die kleinen Wesen im Darm von Dr. Michaela Döll

Probiotika und ihre Bedeutung für den Organismus



»Das ist mir auf den Magen geschlagen« ist eine Redewendung, die zum Ausdruck bringt, dass Ereignisse emotionaler Art mit unserem Verdauungstrakt in Verbindung stehen. Wir nehmen dieses vielbeschäftigte Multitalent im Unterleib erst wahr, wenn Verdauungsschwierigkeiten auftreten. Probiotische Bakterien regen die Darmflora an, unterstützen die Verdauung und helfen bei Magen- und Darmerkrankungen.

Unser Darm – wichtigstes immunologisches Organ

Bei einem erwachsenen Menschen windet sich der Darm mit einer Länge von rund 8 Metern durch Bauch und Unterleib. Mit den zahlreichen faltigen Ausstülpungen und Einbuchtungen ergibt sich insgesamt eine Oberfläche von etwa 300 - 400 Quadratmetern. Besiedelt ist der Darm mit rund 100 Billionen Bakterien, die sich aus etwa 400 verschiedenen Arten zusammensetzen. Im Verlauf eines 75-jährigen Lebens

Im Darm sitzen aber zudem auch etwa zwei Drittel aller Abwehrzellen – 60 bis 80% der Antikörperproduktion findet hier statt! Kein Wunder also, wenn bei einer schwachen körpereigenen Abwehr oder häufig vorkommenden Infekten dem Darm in der therapeutischen Betreuung bei ganzheitlich denkenden Therapeuten eine besondere Beachtung geschenkt wird. Dabei hat der Darm, der eine Grenzfläche zwischen dem Inneren des menschlichen Körpers und der Außenwelt darstellt, grundlegend einen Spagat zu absolvieren: Bakterielle und virale Krankheitserreger, die in den Körper einzudringen versuchen, müssen einerseits bekämpft und eliminiert werden, andererseits dürfen Nahrungsmittelbestand-

mus – gerät das Wechselspiel aus dem Gleichgewicht, können sich Allergien, entzündliche Prozesse und chronische Krankheiten einstellen.

Das Hirn im Bauch

„Das ist mir auf den Magen geschlagen“ ist eine Redewendung, die zum Ausdruck bringt, dass Ereignisse emotionaler Art mit unserem Verdauungstrakt in Verbindung stehen können. Auf seinen insgesamt 8 Metern Länge besitzt das Organ mehr Nervenzellen als unser Rückenmark – daher ist es verständlich, wenn uns belastende Ereignisse nicht nur auf den Magen schlagen, sondern auch den Darm in einen Reizzustand versetzen. Inzwischen ist bekannt, dass es das „Bauchhirn“ wirklich gibt: 100 Millionen (!) Nervenzellen durchziehen die Darmwand. Dabei stimmen nicht nur die Zelltypen, sondern auch die gebildeten Botenstoffe (z. B. Serotonin, Dopamin, Acetylcholin und Adrenalin) mit jenen des Kopfhirns überein. Allein die Produktion von Serotonin, ein Botenstoff der u. a. für die Psyche, das Wohlbefinden und die Schmerz-

»Probiotika werden mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung aufgenommen«

werden hier, mit Hilfe der Bakterien, unter dem Einfluss von Gallensäuren und Enzymen im Schnitt 30 Tonnen Nahrung zersetzt!

teile und körpereigene Stoffe keine Immunreaktion auslösen. Eine nicht ganz leichte Aufgabe für die Abwehrzellen in unserem Organis-

Probiotika – Was ist das?

Unter Probiotika werden lebende Mikroorganismen (z.B. Lactobazillen, Bifidobakterien) verstanden, die mit einem Lebensmittel aufgenommen werden und die Gesundheit positiv beeinflussen sollen. Der eigentliche Wirkort der Probiotika ist der Dickdarm, wo sie die Ansiedlung schädlicher Bakterien unterdrücken, und von wo aus sie die körpereigene Abwehr steigern sollen.



entstehung wichtig ist, findet zum größten Teil im Darm statt. Die Nervenzellen im Bauchraum nehmen Informationen auf, verarbeiten diese und geben sie weiter.

Dabei arbeitet das Bauchhirn weitgehend selbständig: Es sendet weitaus mehr Signale zum Kopfhirn, als es von dort empfängt. 90% des Informationsaustausches verlaufen vom Bauch zum Gehirn und werden dort ausgewertet und gespeichert. Umgekehrt sind es nur 10%. Somit ist nachvollziehbar, warum sich z. B. bei einem „Reizdarm“ auch Schmerzen im Unterleib hinzugesellen können.

Was dem Darm zu schaffen macht

Das mikroökologische System in unserem Darm kann durch eine Reihe von Einflüssen gestört werden. Gerade in der heutigen Zeit wird durch bestimmte Lebensstilfaktoren dem Darm und seinen Bewohnern häufig viel zugemutet: da sind z. B. Nahrungsgifte oder Lebensmittel-

zusätze, die in vielfältigerweise in unserer täglichen Kost vorhanden sind, zu nennen. Aber auch Medikamente können den Darm belasten. So z. B. Antibiotika, die nicht nur die Krankheitserreger, gegen die sie wirken sollen, vernichten, sondern auch die „guten“ Darmbakterien Schachmatt setzen. Damit wird häufig die körpereigene Abwehr geschwächt – und der nächste Infekt ist quasi „vorprogrammiert“. Ebenso kann unser Darm leiden, wenn andere Medikamente (z. B. Kortison) zur Anwendung kommen. Auch Stress, Bewegungsmangel, eine falsche Ernährung (ballaststoffarm, zucker- und fettreich) oder ungünstige Essgewohnheiten (z. B. zu hastig, zu wenig gekaut, zu spät am Abend) kann sich nachteilig auf die Darmaktivität und seine Bewohner auswirken. Ist eine solche Störung erst einmal längerfristig da, können sich Folgebeschwerden (z. B. Verstopfung, Infektionen mit Durchfall, Entzündungen, Allergien, Abwehrschwäche, Pilzbefall) einstellen.

Mögliche Wirkeffekte probiotischer Keime

Schutz vor Fehlbesiedlung im Darm

Unterstützung der körpereigenen Abwehr

Entgiftung

Mitwirkung bei der Regulation des Zellwachstums

Verbesserung von Darmbarrierefunktionen

Unterstützung bei Laktoseintoleranz

Schutz vor Durchfallerkrankungen (medikamentös bzw. viral bedingt)

Kariesprotektive Wirkung

»Wer seinem Darm etwas Gutes tun möchte, der ist mit den probiotischen Keimen insgesamt gut beraten.«

Besonders hervorzuheben ist die ausgleichende Wirkung auf das Immunsystem, die sowohl bei einer schwachen Abwehr mit häufigen Infekten, als auch bei Allergien und entzündlichen Prozessen im Darm zum Tragen kommen kann und zu einer allgemeinen Stärkung der körpereigenen Abwehr beiträgt. Ebenso relevant ist aber auch die Stabilisierung der Darmflora und die Aufrechterhaltung des mikrobiellen Gleichgewichtes im Darm bzw. dessen Wiederherstellung nach medikamentöser Anwendung (z. B. durch Antibiotika). Die Anwendung probiotischer Keime kann auch beim Reizdarmsyndrom oder einer Milchzuckerunverträglichkeit eine wertvolle Hilfe sein, und schließlich ist auch der Schutz vor infektiös bedingten Darmerkrankungen (z. B. Durchfall) erwähnenswert.

»Bei einer gestörten Darmflora können probiotische Keime (=Probiotika) helfen.«

Probiotika – kleine Helfer mit großer Wirkung

Probiotika sind lebende, „gute“ Bakterien (z. B. Laktobazillen, Bifidobakterien), die natürlicherweise im Darm vorkommen und sich günstig auf die Darmaktivität auswirken. Von „außen“ zugeführt können sie die Darmgesundheit auf vielfältige Weise unterstützen.

So besetzen sie die Darmschleimhaut und bilden dort einen „Ra-

sen“, der von krankmachenden Keimen nicht so ohne Weiteres zu durchbrechen ist. Im Kampf gegen fremde Eindringlinge können sie aber auch Substanzen mit antibiotischer Wirkung herstellen, welche eine Ansiedlung von Krankheitserregern zusätzlich erschweren. Probiotische Keime unterstützen aber auch die immunologische Abwehr und wirken allergischen und/oder entzündungsbedingten Prozessen entgegen, indem sie für eine vermehrte Bereitstellung des sekretorischen Immunglobulin

A (sIgA) sorgen. Dieses Protein überzieht wie eine Art „Schutzanstrich“ unsere Schleimhäute im Körper und sorgt im Darm dafür, dass keine allergieauslösenden Nahrungsmittelantigene und Fremdstoffe aus dem Darmlumen über die Darmschleimhaut ins Blut gelangen. Das von den nützlichen Helfern hergestellte sIgA neutralisiert zudem Gifte und Viren und besitzt einen antientzündlichen Effekt. Bei erhöhter Infektanfälligkeit, Allergien oder einer Darmfehlbesiedlung sind diese Schutzstoffe oft in vermindertem Maße im Körper vorhanden.



Allergien – ein Fall für Probiotika

Die Haut juckt, die Nase schnieft, die Zunge ist pelzig, der Magen rebelliert, der Kopf schmerzt – Allergien haben viele Gesichter und trotzdem eine Gemeinsamkeit: das Immunsystem ist fehlgeleitet, hochreguliert und schießt über das Ziel hinaus. Auslöser können Pollen, Stäube, Wohn-, Kleidergifte, Nah-

nahrungsmittelhaltstoffe und/oder Medikamente sein. So breit gefächert die Symptome sind, so vielseitig sind auch die Ursachen. In jedem Fall ist eine Fehlleitung der Immunantwort mit von der Partie. Studien haben gezeigt, dass Probiotika auf die Aktivität von Immunzellen und deren Botenstoffe von Einfluss sind und dabei helfen können, die überschießende Abwehrreaktion wieder zu normalisieren.

Solche Untersuchungen hat man beispielsweise mit Schwangeren, die unter einer Allergie (atopisches Ekzem) litten, durchgeführt. Die Hälfte der in die Studie eingeschlossenen Frauen erhielten täglich probiotische Keime (Laktobazillen), die andere Hälfte erhielt Placebo. Nach der Geburt führten die Mütter in der erstgenannten Gruppe für weitere 6 Monate die Darmsymbionten zu. Gleichzeitig erhielten die Neugeborenen die gesundheitsfördernden Keime. Bei den so behandelten Kindern traten nur halb so viele Ekzeme und allergische Erkrankungen der Haut auf wie in der Placebogruppe. Auch in einer anderen Studie mit Kleinkindern, die Nahrungsmittelallergien aufwiesen, konnte man Vorteile durch die Gabe probiotischer Keime beobachten. Die Immunfunktionen normalisierten sich und die ekzematösen Hautausschläge gingen zurück.

»Beratung und alternative Lebensmittel erhalten Sie im Reformhaus & Naturkostladen.«

Lebensmittel, die Laktose enthalten können:

Milch, Milchprodukte, Kaffeeweißer, Süßstofftabletten

Fertiggerichte, Instanterzeugnisse, Kartoffelpulver, Suppen, Saucen

Süßwaren wie Schokolade, Eis, Bonbons und viele weitere

Brot, Backwaren, Müslimischungen

Fleisch- und Wurstwaren

Probiotika – Entgiftung und Schutzwirkung

Ballaststoffarme Kost, Zeitnot und Hektik bescheren uns eines der häufigsten Probleme unserer Zeit: die Obstipation (Verstopfung). In diesen Fällen verweilt der Speisebrei zu lange im Verdauungstrakt (Transitzeit) und damit haben giftige Substanzen, die im Darminhalt vorhanden sein können, oftmals genügend Zeit um die Darmschleimhaut zu schädigen. Mit einer (langfristig bestehenden) Verlängerung der Transitzeit ist daher auch ein erhöhtes Darmkrebsrisiko verbunden. Probiotika und Prebiotika können hier verschiedene Aufgaben erfüllen, so können speziell prebiotisch wirksame Substanzen, wie z. B. wasserlösliche Ballaststoffe, die Speisebreiverweildauer verkürzen und für einen regelmäßigen Stuhlgang sorgen. Probiotische Keime induzieren Entgiftungsenzyme und entlasten den Darm. Die fleißigen Helfer produzieren bei der Verwertung von Kohlenhydraten kurzkettige Fettsäuren. Diese wiederum sind von Einfluss auf die Zellregulation und die Vermehrung der Darmschleimhautzellen und weisen insgesamt eine schützende

Wirkung auf. In einer japanischen Untersuchung wurden Personen, denen Polypen und Tumore in Krebsvorstufen entfernt worden waren, die tägliche Zufuhr von Probiotika (und Weizenkleie) empfohlen. Nach 2 bzw. 4 Jahren wurden erneut Darmspiegelungen vorgenommen, um das neue Auftreten von Entartungen zu überprüfen. Bei denjenigen, die das empfohlene Ernährungsprogramm mit der täglichen Aufnahme der „guten“ Bakterien befolgt hatten, traten deutlich seltener erneut Veränderungen auf als bei jenen, die keine Probiotika zugeführt hatten.

Auch hier können Probiotika nützlich sein: Laktoseintoleranz – wenn Milchzucker krank macht

Aufstoßen, Blähungen, Bauchschmerzen und Unwohlsein – das sind die Symptome, die mit einer Milchzuckerunverträglichkeit einher gehen können. Häufig wissen die Betroffenen lange Zeit nicht, was Ihnen eigentlich fehlt und bringen, ohne im Endeffekt eine gesicherte Diagnose zu haben, eine „Ärteodyssee“ hinter sich. Die Laktose ist ein Zweifachzucker

(Glukose und Galaktose), der im Verdauungstrakt enzymatisch aufgeschlossen werden muss. Das hierfür erforderliche Enzym ist die Laktase. Während sich der angeborene Laktasemangel bei Säuglingen rasch bemerkbar macht, kann sich im Verlauf des Lebens der sogenannte „sekundäre“ Laktasemangel z. B. als Begleiterscheinung bei Zöliakie, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, nach Magen-Darm-Operationen, nach der Anwendung von Zytostatika und Antibiotika oder auch ohne bekannte Ursache einstellen. Es kommt hier zu einer Erniedrigung der Laktaseaktivität in der Dünndarmschleimhaut und – nachfolgend – zur unvollständigen Spaltung des Milchzuckers mit Gasbildung (Methan, Kohlendioxid, Wasserstoff). Die Beschwerden werden aber nicht nur durch Milch und Milchprodukte hervorgerufen. Auch andere Lebensmittel und Medikamente können Laktose enthalten. Probiotika verbessern nachweislich die Laktoseintoleranz. Vergleichende Untersuchungen haben z. B. gezeigt, dass die Gasbildung nach dem Konsum von Milch bei Betroffenen, die probiotische Keime zugeführt haben, deutlich geringer (3 bis 5mal niedriger) ausfällt als bei jenen, die auch unter einer Milchzuckerunverträglichkeit litten, aber keine Darmsymbionten zugeführt hatten.

Dr. Michaela Döll
Gartenweg 20
67157 Wachenheim
dr.michaeladoell@t-online.de
www.fitness-gesundheit-antiaging.de

Lehrbeauftragte der Universität in Braunschweig – Fach Ernährungslehre/Diätetik, Fachbereiche Lebensmittelchemie/Pharmazie

ARBEIT & GESUNDHEIT von Dr. Walter Übleis

Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen: Gesunde Mitarbeiter

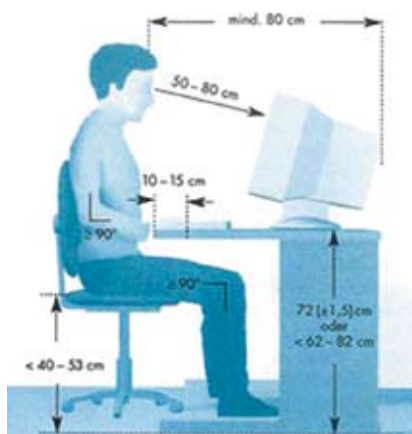


Aktive und gesunde MitarbeiterInnen sind die wichtigste Basis jedes erfolgreichen Unternehmens. Allgegenwärtig sind volkswirtschaftliche Berechnungen, wie viel der Wirtschaft kranke Arbeitnehmer jährlich kosten. Gerade deshalb ist in den vergangenen Jahren auch das Thema Arbeitsmedizin immer stärker in das Blickfeld der Unternehmer gerückt.

33.000 Kopf- und Augenbewegungen als Härtestest

Rund 80.000 Stunden unseres Arbeitslebens verbringen wir – als Büromenschen – sitzend. Gesundheit beginnt daher am eigenen Arbeitsplatz – eines der besten Beispiele dafür, das jeder selbst beeinflussen kann, ist das richtige Sitzen (siehe Skizze). Wer richtig sitzt, entlastet seinen eigenen Körper. Die tägliche Computerarbeit ist mit viel Stress, mit körperlicher Anstrengung und mit gesundheitlichen Belastungen verbunden. Lange Bildschirmarbeit kann zu tauben Fingerspitzen, zu Entzündungen der Handgelenke und der Unterarmsehne führen sowie zu Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rücken- und Wirbelsäulenbereich. Auch Kopf und Augen werden einem Härtestest unterzogen: Wissenschaftler haben errechnet, dass man an einem Arbeitstag

bis zu 33.000 Kopf- und Augenbewegungen zwischen Monitor, Tastatur und Vorlage durchführt. Der Bildschirm sollte dreh- und neigbar sein und sich gut einstellen lassen. Die Bildschirmhöhe ist dann korrekt eingestellt, wenn sich die Hals- und Nackenmuskulatur im entspannten Zustand befindet. Eine Blickneigung von etwa 30 Grad wird als angenehm empfunden. Der Abstand zum Monitor sollte etwa 50 bis 70 Zentimeter betragen und Spiegelungen sollten vermieden werden.



Sitzen und der Darm

Ein weiterer Bereich lässt sich ebenfalls bis zu einem bestimmten Grad selbst beeinflussen: Die Verdauung. Neben einer richtigen, vitaminreichen Ernährung zählt hier ausreichendes Trinken zu den wichtigsten Elementen. Wasser ist für den menschlichen Körper ein wesentliches Mittel zur Förderung von Verdauung und Stoffwechsel.

Ein gesunder Darm ist auch Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem. Gerade wenn wir den Großteil des Tages beispielsweise vor einem Computer sitzend verbringen und somit also zu wenig Bewegung machen, ist das Trinken von 2 Litern Wasser, Tee oder ungesüßten Fruchtsäften am Tag eine Notwendigkeit.

Da bei der heutigen Belastung eine vitalstoffreiche Ernährung häufig nicht mehr ausreicht, den Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen für eine optimale Zellenergie zu versorgen,

Therapieform: Energiemedizin

Die Energiemedizin ist heute eine moderne Form der Medizin, in der verschiedene Heilmethoden interdisziplinär zusammengefasst werden. Erkenntnisse der Chronobiologie und Rhythmusforschung sind wichtige Grundlagen dabei.

Zentrales Anliegen ist die Erhaltung, Regulation und Erneuerung der Energieflüsse im menschlichen Körper mit dem Ziel, die Gesundheit zu erhalten bzw. Heilungsprozesse zu aktivieren. Die Energiemedizin will aber nicht als Ersatz für die klassische Medizin gesehen werden, sondern vielmehr als Ergänzung. Heute werden die unterschiedlichsten Methoden, wie zum Beispiel Energiecoaching, verschiedene Lifebalancingmethoden ergänzend zur Arbeitsmedizin angeboten. Diese Zusatzangebote aus dem alternativen Bereich sollten daher immer in Abstimmung mit den klassischen Methoden erfolgen. Alleine dass diese Methoden aber auch von Unternehmen nicht nur zugelassen, sondern auch unterstützt werden, steht für eine offene, aufgeschlossene und positive Unternehmenskultur, die sich aktiv für ihre Mitarbeiter und ihre Gesundheit einsetzt.



»Negativer Stress im Sinne von Überforderung, Mangel an positiver Resonanz bis hin zu Mobbing können bei Mitarbeitern nachhaltige Schäden hervorrufen.«

empfehle ich die Substitution mit hochwertigen orthomolekularen Präparaten. Wesentlich ist die ausreichende Versorgung mit Antioxidantien. Diese verhindern die zellzerstörende Wirkung der freien Radikale, die uns geradezu wie ein Wirbelsturm zu bedrohen scheinen.

Negativer Stress raubt Energie

Themen wie das Betriebsklima und der Einfluss von Stress zählen ebenfalls zu unseren Aufgabengebieten. Hat sich ein Unternehmen dazu entschlossen, für Gesundheitsförderung einzutreten, ist bereits ein erster wichtiger Schritt getan. Allerdings bedarf es einer näheren Analyse der Arbeitssituation und -einflüsse im Besonderen. Negativer Stress im Sinne von Überforderung, Mangel an positiver Resonanz bis hin zu Mobbing können bei Mitarbeitern nachhaltige Schäden hervorrufen. Diese Einflüsse rechtzeitig zu erkennen und den Ursachen in Gesprächen und Analysen auf den Grund zu gehen, ist eine große Herausforderung. Doch gerade dabei stößt auch die klassische Schulmedizin mitunter an ihre Grenzen. Die Energie eines Menschen lässt sich nicht beliebig wie eine Batterie aufladen – und negativer Stress „frisst“ die eigene Energie geradezu auf.

Bedeutende wichtige Antioxidantien:

Vitamin C

Resveratrol

OPC

Coenzym Q10

Coenzym 1 N.A.D.H.

Revi-Cell
Reduziertes Glutathion

Alpha Liponsäure

Dr. Walter Übleis
Modcenter Straße 22/c
1030 Wien
walter.uebleis@aon.at

Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Arbeitsmedizin. Geboren in Klagenfurt, studierte in Innsbruck, seit 1991 in Wien.

Die Fünf Wandlungsphasen von Siglinde Grillhofer

Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde



Die 5 Wandlungsphasen, oft auch als Elemente übersetzt, gehören zur Fachsprache der chinesischen Medizin und werden meist in einem fünfteiligen Kreis im Uhrzeigersinn dargestellt. Mit ihrer Hilfe lassen sich rhythmische Prozesse und sich ablösende, zeitliche Abläufe beschreiben.

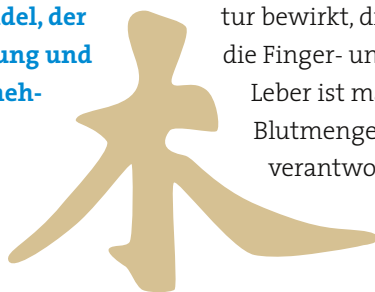
Der Frühling – das Element Holz – 14.02. bis 26.04. 2007

Die Wandlungsphase Holz steht für Neubeginn und verleiht der Urkraft des Wassers Bewegung und Richtung. Die Holzenergie entspricht der Geburt, der Expansion und dem Wandel, der Entwicklung, der Planung und dem Start eines Unternehmens.

Das Holzelement steht für das kleine Yang des Frühlings, das schnelle Aufstreben der Samen und Triebe, wenn die Kraft der Sonne wieder zunimmt. Jetzt ist der Antrieb und die Kraft vorhanden, um jenseits von altem Ballast etwas in Gang zu setzen, um

Veränderungen vorzunehmen und Herausforderungen mit vollem Einsatz zu begegnen.

Die Meridiane der Wandlungsphase Holz sind Leber und Gallenblase. Der Lebermeridian stellt sowohl die Kraft der Visionen als auch der Planung dar. Der Gallenblasenmeridian ist für die Umsetzung verantwortlich. Die Leber kontrolliert nach der chinesischen Medizin die Augen, das Sehen, den Muskeltonus, der die Anspannung oder Schläffheit der gesamten Muskulatur bewirkt, die Sehnen sowie die Finger- und Fußnägel. Die Leber ist maßgeblich für die Blutmenge und Blutqualität verantwortlich.



Augenprobleme wie sie zum Beispiel den Heuschnupfen begleiten, mit Augenjucken, -tränen, gehen mit einer Störung im Funktionskreis Leber einher. So wird ein TCM-Arzt oder TCM-Heilpraktiker immer bestrebt sein, die

Das Element Holz

Geschmack:	sauer
Wirkrichtung:	nach unten und innen
Sinnesorgane:	Auge
Gewebe:	Sehnen
Funktionssysteme:	Leber-Gallenblase
Jahreszeit:	Frühling
Himmelsrichtung:	Osten
Farbe:	Grün
Klimatisch:	Wind
Tageszeit:	Morgen
Geruch:	ranzig
Gefühl:	Wut

energetische Störung der Leber zu beiseitigen, in dem Wissen, dass nur so auch der Heuschnupfen geheilt werden kann.

»Wir müssen schrittweise für uns selbst die Bedingungen und Räume schaffen, unter denen und in denen wir uns verwirklichen und glücklich sein können.«

Die Leber ist zuständig für den geschmeidigen Fluss des Qi und dessen ausgewogener Verteilung im Körper. Störungen im Qi-Fluss des Gallenblasenmeridians betreffen in erster Linie die Hüfte und den unteren Rücken- und Beckenbereich. Ischiasschmerzen, Hexenschuss und Hüftgelenksprobleme sowie seitlicher Kopfschmerz und Migräne stellen eine energetische Störung des Gallenblasenmeridians dar.

Emotionen und Geist

Im geistig emotionalen Bereich drückt sich eine entspannte Leber durch Spontanität, Kreativität, organisatorisches Geschick, Toleranz und Großzügigkeit aus. Die Leber hasst Druck! Die Leber liebt Entspannung und Freiraum. Alles was wächst, braucht Raum – nur so gelangt es zur Reife. Ein Mensch mit angespannter Leberenergie hat wenig Spielraum. Er reagiert mit Gereiztheit, Ärger oder Zorn auf alle, die ihm angeblich seinen Raum nehmen wollen.

Jedoch die Ursache liegt in uns selbst: Wir müssen schrittweise für uns selbst die Bedingungen und Räume schaffen, unter denen und in denen wir uns verwirklichen und glücklich sein können.

Die Leber gibt uns Phantasie und die Inhalte für unsere Lebensvisionen. Die Gallenblase beschert uns Konfliktbereitschaft, Durchsetzungskraft und den Mut, um aus unseren Visionen Pläne zu machen und sie zu verwirklichen. Wer in

einem Jahr mit Einfluss des Elementes Holz geboren wurde, legt viel Wert auf Moral und Ethik. Das sind Menschen, die in Führungspositionen agieren und dabei die Zusammenarbeit im Team nicht vergessen. Sie fördern die MitarbeiterInnen und sind zielorientiert, wobei das Materielle gerne im Vordergrund steht. Sie haben aber kein Problem, den Erfolg mit allen Projektmitgliedern zu teilen.

Nahrungsmittel des Holz-Elementes

Nach der gehaltvollen Winterkost mit Fleisch und Hülsenfrüchten sind nun leichte Gemüse-Getreide-Gerichte angesagt, die den Organismus entgiften und ihm Beweglichkeit verleihen. Die Nahrung sollte das Qi aufbauen, seinen freien Fluss gewährleisten, die Funktion von Galle und Leber unterstützen und von steigender Wirkrichtung sein. Speisen mit grüner Farbe, mit neutraler, kühler oder warmer Energie sowie der pikante und saure Geschmack (allerdings in Maßen) sind zu bevorzugen. Zu meiden wäre ein Übermaß an Fleisch sowie energetisch heiße und fette Nahrung, sie blockiert das Leber(Holz)-Qi.

Nahrungsmittelauszug aus der 5-Elemente-Liste: Das Element Holz

Grünkern, Huhn, Petersilie, Tomate

Essig, Kirschsaff

Dinkel, Weizen, Sauerteig, saurer Apfel, Apfelkompott

Brombeere, Erdbeere, Orange, Sauerkirsche, Ananas, Zitrone

Frischkäse, Saure Sahne, Quark, Joghurt

Champagner, Prosecco, Weizenbier, Hagebuttentee

Produkte zum Thema

Bittersegen

Mariendistel



»Mariendistel unterstützt die Leberfunktionen, Bitterstoffe regen die Verdauungssäfte von Leber und Galle an.«

Siglinde Grillhofer
siglinde.grillhofer@lifelight.com
www.lifelight.com

Dipl. Physiotherapeutin, Heilpraktikerin

Mineralstoffe und Spurenelemente

Teil 1: Magnesium, Calcium, Kalium

Magnesium das Stressmineral

Magnesium ist an mehr als 300 verschiedenen Enzymreaktionen beteiligt und trägt zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen bei. Magnesium ist sowohl für den Energiestoffwechsel, die Nervenfunktion, den Schutz der Zellwände als auch für die Zahn- und Knochenbildung zuständig.

Magnesium und Stress

Stress fördert durch den vermehrten Verbrauch an Magnesium einen Magnesiummangel, der sich merklich in Muskelkrämpfen ausdrückt. Aber auch Erkrankungen der Gefäße, des Herzens, Migräne, prämenstruelle Kopfschmerzen, Nervosität und Bluthochdruck können durch Magnesiummangel verursacht sein.

Magnesium und Diabetes

Da Magnesium am Transport von Glukose und an der Freisetzung von Insulin beteiligt ist, benötigen DiabetikerInnen diesen Mineralstoff in ausreichender Menge.

Anwendungen:

Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Muskelkrämpfe, Stress, prämenstruelle Kopfschmerzen, Diabetes

Magnesium-Lieferanten:

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Wildreis, Weizenkeime, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse (vor allem dunkelgrünes).

Calcium das Knochenmineral

Im Körper ist Calcium hauptsächlich in Knochen und Zähnen eingelagert, wo es für deren Struktur und Stärke sorgt. Es wird zudem benötigt, um Hormone und Enzyme für Verdauung und Stoffwechsel herzustellen. Weiters brauchen wir Calcium für die Blutgerinnung und Wundheilung sowie für Muskelkontraktionen und die Weiterleitung von Nervenimpulsen.

Calcium und Osteoporose

Steht nicht genügend Calcium für lebensnotwendige Funktionen zur Verfügung, entzieht es der Körper den Knochen. Die Folge: Osteoporose.

Calcium und Allergien

Calcium ist anerkannt als anti-allergisches Mittel. Es wirkt rasch auf Haut und Schleimhäute, indem es die Ausschüttung von Histamin hemmt. Eine ideale Ergänzung hierbei ist Vitamin C.

Calcium – Magnesium

Sie liegen im Körper in einer Balance von 2 : 1 vor.

Nicht vergessen: Calcium & Magnesium gemeinsam einnehmen.

Anwendungen:

Erhaltung gesunder Zähne und Knochen, Vorbeugung von Osteoporose, für Herz- Nervenfunktionen, Blutgerinnung, bei Verdauungsprobleme

Calcium – Lieferanten:

Orangensaft, Sojamilch, Parmesan, Mohn, Sesam, Brokkoli, Grünkohl, Schafsmilch.

Kalium das Blutdruckmineral

Neben anderen Elektrolyten dient Kalium der Übermittlung von Nervenimpulsen – Muskelkontraktionen werden auf diese Weise in Gang gesetzt, Herzschlag und Blutdruck reguliert. Zudem steuert Kalium einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Kalium kontrolliert die Flüssigkeitsmenge innerhalb der Zellen, während Natrium dies außerhalb der Zelle tut. Beide Mineralstoffe sind wichtig, um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

Kalium und Blutdruck

Kalium senkt gemeinsam mit Magnesium einen erhöhten Blutdruck, beugt somit Herzerkrankungen und Schlaganfall vor. Ein Mangel an Kalium drückt sich durch Muskelschwäche und Übelkeit aus. Schwere Mangelzustände können bei dauerhafter Anwendung von Diuretika (harntreibenden Mitteln) auftreten.

Anwendungen:

Bluthochdruck, Herzerkrankungen

Kalium-Lieferanten:

Frisches Obst und Gemüse, Weizenkleie, Bohnen, getrocknete Feigen, Mohn, Hefe, Spinat.

Produkte zum Thema

Basen Mineral Mischung

Urbase 1

Sango Koralle

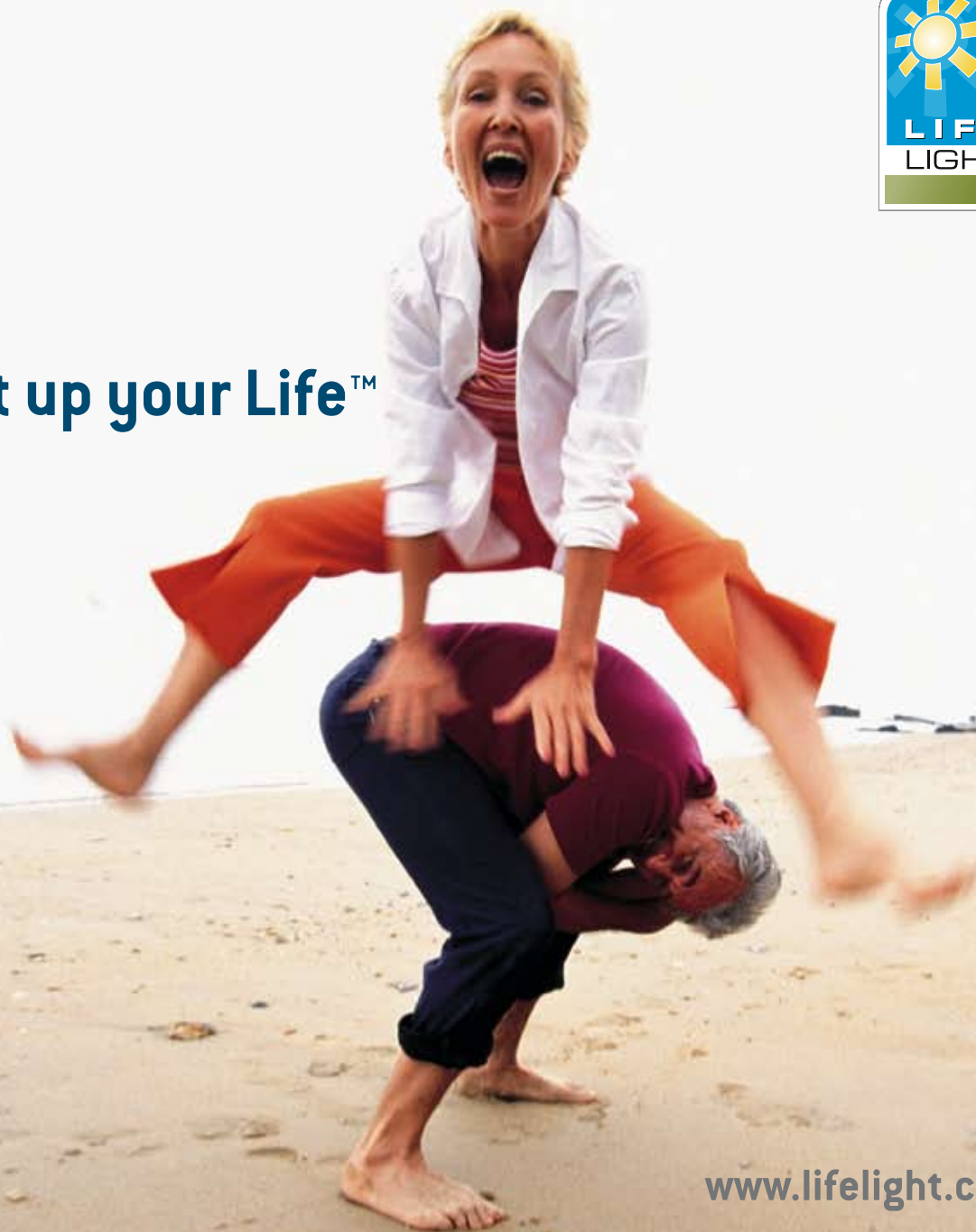
Magnesium

Calcium – Magnesium

pHsan Mineralstoffkomplex



Light up your Life™



www.lifelight.com

Impressum

Redaktion: Siglinde Grillhofer

Konzept / Gestaltung: medienimpuls GmbH

Druck: Oberndorfer Druckerei

Papier chlorfrei gebleicht

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Schutzgebühr: 5 Euro

LIFE LIGHT Wissen 01

©2007 Life Light Handels GmbH

Aignerstraße 53 • A-5026 Salzburg

Tel.: +43 (0) 662 628 628

Fax: +43 (0) 662 628 629

info@lifelight.com

www.lifelight.com

Alle Angaben werden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Texte und Preise sind vorbehaltlich Fehler und zwischenzeitlicher Änderungen. Für nicht richtige oder nicht (mehr) zutreffende Angaben wird keine Haftung übernommen. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge stellen die persönliche Meinung des Verfassers dar und geben daher nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder. Für nicht angeforderte Einsendungen übernimmt die Redaktion keine Haftung. Nachdruck, auch auszugsweise, mit Nennung der Quelle und nur mit Genehmigung der Life Light Handels GmbH. Alle Markenzeichen - soweit nicht anders angegeben - sind markenrechtlich geschützt und das alleinige und ausschließliche Eigentum der Life Light Handels GmbH.