PFLANZLICH

Wir pflanzen Gesundheit.





Lavendel • Am Fußballplatz sind alle gleich • Gesundheitsinformation für alle • Sprossen • Phytotherapie & Heilkräuter • Krise als Perspektive • Viren & Bakterien • Sport nach einer Erkältung • Herzgesund • Herbarium

Inhaltsverzeichnis Pflanzlich

Pflanze im Portrait: Lavendel	S. 03
Integration: Am Fußballplatz sind alle gleich	S. 04
Digitale Wissen: Nutzbare Gesundheitsinformation für alle	S. 06
Sprossen: Vitamine von der Fensterbank	S. 08
Phytotherapie & Heilkräuter: Der feine Wissens-Unterschied	S. 10
Psyche: Krise als Perspektive	S. 11
Viren und Bakterien	S. 12
Nach einer Erkältung: Ab wann darf ich wieder Sport machen?	S. 14
 Herzgesund: Das Wandern ist des Herzens Lust 	S. 16
So gestalten Sie ihr eigenes Herbarium	S. 18

Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

Kennen Sie schon den Unterschied zwischen "Echtem Lavendel" und "Speiklavendel"? Wir nehmen Sie diesmal mit in die spannende Welt des Lavendels. In dieser Ausgabe lesen Sie auch wie aus Krisen Chancen entstehen können, warum Wandern gut für die Herzgesundheit ist und welche Vorteile eine Wanderung in der Natur bietet. Apropos Natur: Pflanzen sammeln und in einem

mens verschönert hat - mit einer Graffiti-Blume.



Herbarium archivieren – wie das geht, können Sie auf Seite 18 lesen. Sie können sich aber auch noch ganz anders mit Pflanzen beschäftigen: Haben Sie schon mal aus einem Samen Sprossen hochgezogen? Die vielen Geschmacksmöglichkeiten haben selbst uns überrascht. Sie stellen gerne eigene Salze oder Marmelade her? Für Ihre Schätze aus der Küche gibt's diesmal Etiketten für Selbstgemachtes. Wir bei Schwabe Austria beschäftigen uns täglich mit Pflanzen und verarbeiten sie zu hochwertigen pflanzlichen Arzneimittel. Umso mehr freut es uns, dass der bekannte YouTube Künstler DoKe den Eingang unseres Unterneh-





Pflanzlich kostenlos beziehen: Sie können Pflanzlich kostenlos beziehen. Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: marketing@schwabe.at oder per Post: Schwabe Austria GmbH, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Pflanzlich nicht mehr beziehen wollen, senden Sie bitte ein kurzes Mail an marketing@schwabe.at. Fragen und Anregungen: Schreiben Sie uns einfach! Wir helfen Ihnen gerne weiter! Schwabe Austria GmbH, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel.: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, marketing@schwabe.at, www.schwabe.at. Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Schwabe Austria GmbH, 1230 Wien, Richard-Strauss-Straße 13, Tel. 01/616 26 44-0 | Redaktion: Nicole Ecker, Mag. Barbara Kelava, Elisabeth Mondl, BA (Chefredakteurin), Dr. Doris Simhofer, Lisa Vesely, BA, Sonja Vorderdörfler | Grafik & Layout: Sonja Hoffmann | Druck: Der Schalk, 2486 Pottendorf | DVR 0916340 | Pflanzlich_2103_L



Pflanze im Portrait: Lavendel

Lavendel ist ein regelrechter Alleskönner, wenn es um verschiedene positive Wirkungen auf uns Menschen geht – vor allem beim Thema Angst kommt ihm in der Medizin eine große Bedeutung zu. Grund genug, die Arzneipflanze des Jahres 2020 einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Text von Sonja Vorderdörfler

Er duftet als dekorativ gebundenes Trockenbüschel in unseren Häusern, wird gegen Blattläuse neben Rosen gepflanzt, hält in Säckchen im Kleiderschrank Motten fern und erleichtert uns im Kissen das Einschlafen. Was aber die wenigsten wissen: Er hilft in pflanzlichen Medikamenten auch nachweislich dabei, Ängste zu behandeln. Dafür kommt allerdings nur eine bestimmten Art des Lavendels infrage, aber dazu später mehr.

Was der Lavendel alles kann

Wenn man sich die verschiedenen Lavendel-Arten ansieht und vor allem, welche unterschiedlichen Wirkungen und Heilkräfte ihnen zugeschrieben werden, verwundert es nicht weiter, dass der Lavendel zur Arzneipflanze 2020 gewählt wurde. Aus dem sogenannten Lavandula latifolia – dem Speik-Lavendel - kann besonders viel ätherisches Öl gewonnen werden. Sein Öl tut gute Dienste in Erkältungsbädern oder bei der Behandlung von Atemwegsinfekten. Das aus ihm gewonnene Öl hat einen sehr hohen Kampfergehalt, was ein Grund dafür sein könnte, warum gerade der Speik-Lavendel besonders gern in der Abwehr von Motten und Ameisen in Duftsäckchen zur Anwendung kommt. Was dabei eher unbekannt,

aber von zentraler Bedeutung ist: Das ätherische Öl des Lavandula latifolia wirkt anregend und belebend. Wer also das ätherische Öl aus Speik-Lavendel in die Duftlampe oder ins Träger-Massageöl mischt und sich eine beruhigende Wirkung verspricht, wird enttäuscht.

Der Echte Lavendel beruhigt

Wer also die vielgerühmte beruhigende, entspannende und angstlösende Wirkung des Lavendels erzielen möchte, der muss ein bisschen mehr Geld in die Hand nehmen und auf den hochwertigen echten Lavendel, den Lavandula angustifolia, setzen. Dass sein ätherisches Öl etwas teurer ist, liegt einerseits daran, dass er oft erst im vierten Jahr nach seiner Pflanzung geerntet und aus ihm wesentlich weniger Öl als aus dem Speik-Lavendel gewonnen werden kann. Dafür verfügt er auch über weit mehr positive medizinische Eigenschaften, als gemeinhin bekannt ist: Neben seiner beruhigenden Wirkung wird auch er bei Atemwegserkrankungen eingesetzt und ist darüber hinaus für seine wundheilende, kramfpflösende, schmerzstillende und blutdrucksenkende Wirkung bekannt. Ein Tropfen aus reinem Lavandula angustifolia wirkt auch heilsam auf oberflächliche Verbrennungen der Haut.

Medizinischer Lavendel in der Angsttherapie

Eine ganz besondere Bedeutung kommt einer speziellen Form des echten Lavendels zu, nämlich dem Arzneiöl-Lavendel des Lavandula angustifolia mit besonders hohem Ester-Gehalt. Durch ein spezielles Ernteund Aufbereitungsverfahren wird so aus dem Lavendel ein medizinisches Arzneiöl mit einer Mischung aus über 160 Inhaltsstoffen gewonnen, das zu den mondernsten Medikamenten in der Angstbehandlung zählt. Der pflanzliche, gut verträgliche und sichere Wirkstoff konnte seine angstlösende Wirkung schon in über 15 Studien belegen.

Lavendel ist damit die einzige Arzneipflanze, die für die Behandlung einer temporären und milden Form der Generalisierten Angststörung in der evidenzbasierten Medizin (mehr dazu auf Seite 11) zugelassen ist.

Und falls Ihnen einmal der Lavandin unterkommen sollte, dann wissen sie ab jetzt: Dabei handelt es sich um die auch als "Putzlavendel" bezeichnete Form des Lavendels. Er ist eine besonders ergiebige, aber dafür als weniger heilsam geltende Kreuzung aus dem breitblättrigen Speil-Lavendel und dem schmalblättrigen Echten Lavendel.



Integration: Am Fußballplatz sind alle gleich

Der Phytotherapie-Experte Schwabe hat einen internationalen Preis für soziales Engagement unter seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ausgeschrieben. Vergangenes Jahr ging der Preis nach Österreich – und zwar an einen Floridsdorfer Fußballverein. Wir durften das Trainingscamp besuchen.

Text von Lisa Vesely, BA

Ein lauter Piff aus der Trillerpfeife und schon sprinten die Kinder zwischen sieben und zehn Jahren bis zur Linienmarkierung los. Den schwitzenden, roten Gesichtern und dem verhaltenen Maulen auf ihrem Rückweg nach zu urteilen, war das gerade nicht der erste Grundlinienlauf. "So, und jetzt beginnen wir mit dem Aufwärmen!", lässt U10-Trainer Lukas Lichtenegger wissen. Entsetzte Gesichter. Stöhnen. "Aber was bitte war das jetzt?", fragt ein Sommersprossen-Gesicht ganz außer Atem - und mit gleichzeitig schelmischen Grinsen. "Wir mussten ein paar extra Einheiten einlegen, weil gestern ein paar von uns gestritten haben", erklärt mir Brandon ein bisschen später den Grund für die Zusatzmeter. Der Elfjährige spielt am liebsten in der Verteidigung und trainiert bereits seit drei Jahren beim SC Wollers Komet, in dem es neben der Kampf- und der Reservemannschaft zahlreiche Nachwuchsmannschaften gibt. "Ich

mag hier, dass sich jeder so anstrengt, damit wir alle gemeinsam im Match gewinnen können. Erst vor ein paar Wochen haben wir wieder ein Spiel gewonnen", freut er sich. Das Camp im Sommer 2020 ist bereits sein zweites Trainingscamp.

Jeder ist willkommen

"Aber das ist nicht vergleichbar mit einem klassischen Trainingscamp wie für die Nationalmannschaft", lacht Lukas Lichtenegger. "Es ist viel mehr eine Art spannendes Ferienlager mit sportlicher Fußballbetätigung, das aufgrund von Corona heuer am Platz statt auswärts stattfindet." Lukas ist wie die anderen Trainer vor Ort ehrenamtlich tätig. Er selbst hat schon mit acht Jahren im Verein gespielt und sich für diese Woche Urlaub genommen. "Es macht eben nicht nur den Kindern Spaß." Und genau darum soll es gehen: um Spaß und um ein soziales Miteinander. Beim SC Wollers Komet herrscht eine beson-

ders familiäre Verbundenheit, Teamgeist und einen offene Begrüßungskultur. "Bei uns ist einfach wirklich jeder willkommen", sagt Trainer Werner Lerchbacher. "Wir trainieren hier mit Kindern aller Nationen. Am Feld ist kein Platz für Kultur-unterschiede oder politischen Diskussionen, da geht es nur um den Fußball und den Spaß daran." Werner trainiert die U13, in der mittlerweile auch Stefanie spielt. Seit sechs Jahren trainiert sie beim SC Wollers Komet und auch für sie ist es besonders das Gemeinschaftsgefühl, das ihr am Fußball so viel Spaß macht. "Es ist halt auch so cool, wenn man versucht, in einem Team zu agieren. Mir gefällt, dass wir im Verein so zusammenarbeiten. Es geht darum, dass wir als Team gut funktionieren", erzählt die Außenverteidigerin.

Soziales Miteinander

Teamgefüge, Zusammenhalt, Mannschaftsgeist, soziales Miteinander: Beim Besuch

am Platz in Floridsdorf wird schnell spürbar, welche integrative Kraft der Mannschaftssport im Allgemeinen und der Fußball im Speziellen hat. "Bei uns trainieren Kinder aus allen Kulturkreisen und auch Kinder im Asylantenstatus. Manche Jugendliche suchen im Vereinsgeschehen Struktur, sozialen Zusammenhalt und damit auch neue Perspektiven. Durch den Einsatz einiger Trainer unseres Vereins konnte auch bereits eine Abschiebung von zwei bestens integrierten Burschen verhindert werden", erzählt der ehrenamtlich Tätige sportliche Leiter des Vereins, Goran Bosnjakovic. Er war es auch, der Anfang des Jahres den SC Wollers Komet als Schwabe Austria Mitarbeiter beim sogenannte Schwabe Grant einreichte. Der mit 5.000 Euro dotierte, weltweit ausgeschriebene Unternehmens-Preis wird für das private Engagement der Mitarbeitenden in einem gemeinnützigen Zusammenhang vergeben. Dass der Schwabe Grant dieses Jahr zum ersten Mal an Österreich geht, freut natürlich auch Schwabe Austria Geschäftsführer Dr. Fritz Gamerith. "Als Vater von vier Söhnen, die ebenso in Vereinen Fußball gespielt haben, kenne ich natürlich die emotionale Kraft und die integrative Stärke des Mannschaftsspiels aus persönlicher Sicht", so auch Dr. Fritz Gamerith über das Siegerprojekt. "Fußball ist eine großartige Möglichkeit, um junge Menschen in eine konstruktive Gemeinschaft einzubinden."

Nächste Saison gesichert

Für Goran Bosnjakovic bedeutet der Gewinn des Preises nicht nur eine inhaltliche Wertschätzung des ehrenamtlichen Engagements der Mitwirkenden: "Mit der 5.000 Euro-Prämie können wir jetzt die nächste Saison unbeschwert planen und die Platzkosten sowie alle weiteren laufenden Kosten sicher decken. Als kleiner Verein zittern wir da ja trotz unserer Mitgliedsbeiträge und einiger kleiner Sponsoren durchaus immer wieder. So haben wir auch wieder eine sichere Perspektive erhalten", so Bosnjakovic. Zukunftsperspektiven sind es wohl auch, über die sich vor allem manche der älteren Spieler Gedanken machen. Überlegungen, die es bei den "Bambinis" so wohl noch nicht gibt. "Da ist noch alles sehr verspielt", erzählt Petra Lichtenegger, die gemeinsam mit Co-Trainerin Charlotte-Maria Klutz die U8 sowie die kleinsten Fußballstars trainiert. Für das Trainingscamp sind die Kinder in drei Gruppen geteilt. "Unser Kleinster dieses Jahr ist vier und es geht bis zum Alter von sieben Jahren in der Gruppe", erzählt die Kindersportübungsleiterin. Auch sie musste sich von ihrem regulären Job für diese Woche Urlaub nehmen. "Und trotzdem: Es macht einfach Spaß! Es ist so familiär hier und es ist einfach schön zu sehen, wie die Kinder hier eine soziale Gemeinschaft bilden. Den Kindern ist es komplett wurscht, woher du kommst. Wir haben hier diesbezüglich am Platz nur eine Regel, nämlich dass Deutsch gesprochen wird. Da-

mit sich einfach alle Kinder wohlfühlen und verstehen können. Dadurch entstehen oft auch ganz besonders lustige Geschichten. Ein syrischer Flüchtling, der bei uns gespielt hat, hat uns zum Beispiel regelmäßig über unseren Dialektwortschatz geprüft", lacht die charismatische Fußballtrainerin.

Bei ihr trainiert gerade auch noch der sechseinhalbjährige Adam, bevor er dieses Jahr in die Schule und danach in die U8 kommt. "Ich spiele schon seit sehr langer Zeit Fußball", erklärt er. "Also seit ca. einem Jahr. Ich bin ziemlich gut im Match geworden, weil ich auch geübt habe, stark zu schießen", erzählt er und zeigt dabei stolz auf seine Fußballschuhe. Wer sein Lieblingsfußballer bei den Profis ist, darauf will sich Adam nicht genau festlegen. Auch nicht darauf, wer sein Lieblingstrainer ist. "Alle Trainerinnen und Trainer hier sind gleich gut", so der kleine Diplomat. Weniger diplomatisch, dafür sehr klar drückt sich Yannik aus, wenn es um seinen Lieblingsspieler in den großen Nationalmannschaften geht. "Wenn dann schon Messi. Jedenfalls nicht Ronaldo. Der ist ein Angeber." Yannik selbst hält es nämlich lieber mit Understatement: "Das Training macht Spaß, aber es ist diese Woche schon anstrengend. Vor zwei Jahren war ich auch dabei. Da hatte ich aber noch Ausdauer. Heut hab ich keine mehr". spricht der in die Jahre gekommene Neunjährige. Gut, dass er in dieser Woche wieder an seiner Ausdauer arbeiten kann.



Petra Lichtenegger trainiert die U8 sowie die Bambinis – für sie geht es um familiäre Atmosphäre, Zusammenhalt und soziales Miteinander.



Dass sich alle für ein gemeinsames Ziel anstrengen, gefällt Brandon im Verein besonders. Er ist seit drei Jahren beim SC Wollers Komet.



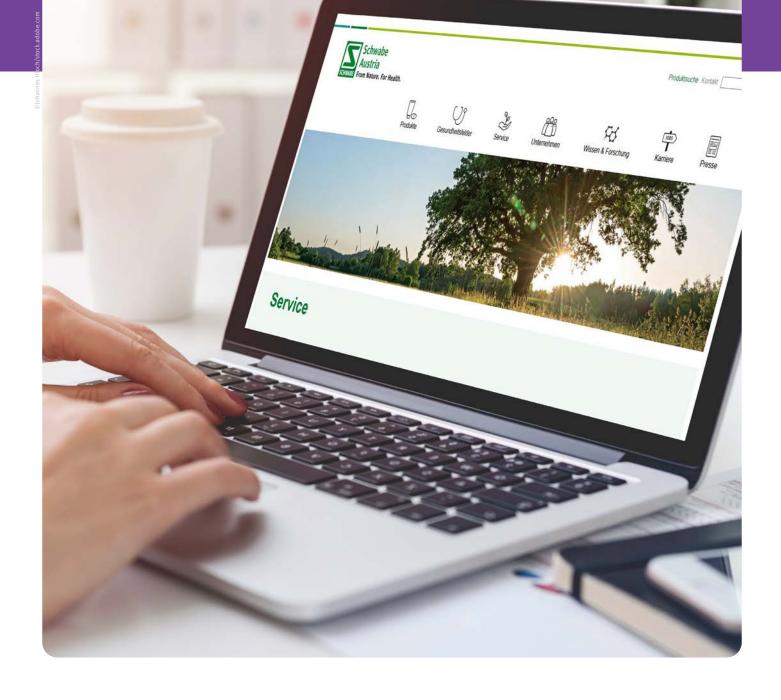
Für den bald Siebeniährigen Adam gibt es beim Trainingscamp nichts Schöneres, als "Match zu üben.'



ses Jahr überhaupt keine Ausdauer hat. Das Camp macht ihm aber - trotz Hitze - richtig Spaß.



Für Stefanie ist beim Fußball der Teamgeist das wichtigste. "Als Team zu funktionieren, ist schön."



Digitales Wissen: Nutzbare Gesundheitsinformation für alle

Was passiert, wenn der globale Experte für Pflanzenmedizin beginnt, sein Gesundheitswissen zu teilen? Es entsteht eine wichtige Basis für die Gesundheitskompetenz der Österreicher.

Klingt mein Husten komisch? Dauert die Erkältung meines Kindes nicht schon viel zu lange? Was könnten diese Schmerzen im Magen bedeuten? Warum spielt meine Verdauung verrückt? Ist es normal, dass Tante Irmi sich vor beinahe jeder Situation im Alltag fürchtet? Welche Ursache hat mein Schwindel? Wie kann ich endlich wieder durchschlafen?

Diese und viele weitere Fragen zum körperlichen oder mentalen Wohlbefinden bzw. zur Gesundheit von Angehörigen sollten eigentlich dem Hausarzt oder der entsprechenden Fachärztin gestellt werden. In der Realität ist es jedoch so, dass genau diese Fragen heute zunehmend an Dr. Google – sprich im Internet – gestellt werden. Laut der renommierten Bertelsmann Stiftung betrifft heute schon jede 20. Google-Suchanfrage ein Gesundheitsthema. Kein Wunder: Antworten aus dem Internet erhält der Suchende deutlich rascher als den Termin beim Arzt, die Information scheint unbegrenzt und das Internet nimmt sich so viel Zeit für die Patienten, wie diese selbst

gerne hätten. "Auch wenn wir natürlich an jeden einzelnen und jede einzelne appellieren, bestimmte Symptome immer ärztlich abklären zu lassen, so ist es trotzdem Fakt, dass sich die Menschen immer häufiger online über ihre Gesundheit informieren", so dazu Elisabeth Mondl, BA, die bei Schwabe Austria die Agenden der Unternehmenskommunikation verantwortet. "Für uns als Gesundheitsunternehmen war deshalb vor einiger Zeit klar: Wenn die Menschen sich ihre Informationen schon aus dem Internet holen, wollen wir zumin-

dest unseren Teil dazu beitragen, dass diese Informationen so sicher, so verlässlich und so seriös wie möglich zur Verfügung gestellt werden."

Digitale Gesundheitskompetenz fördern

Man müsse dabei bedenken, dass die digitale Gesundheitskompetenz der Menschen deutlich variiere. So würden Personen, deren digitale Kompetenz im Bereich Gesundheit sehr hoch ist, einfacher zwischen seriösen und unseriösen Inhalten rund um die mentale und organische Gesundheit unterscheiden können, als dies bei Menschen mit sehr geringer digitaler Gesundheitskompetenz der Fall sei. So führe so manche Google-Recherche unnötiger Weise zu Ängsten und Sorgen, im schlimmsten Fall würde aber falsche und unseriöse Information dazu führen, dass Menschen zu spät einen Arzt aufsuchen. Dies treffe freilich nicht auf alle Personen zu, die sich online über Krankheiten, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten informieren möchten, "Gesundheitskompetenz zu stärken, heißt allerdings auch, seriöse Gesundheitsinhalte zur Verfügung zu stellen - und zwar auf eine möglichst einfach Art und Weise, so dass das Angebot niederschwellig von vielen Menschen gänzlich unterschiedlicher e-Health-Kompetenzen genutzt werden kann", führt Mondl dazu weiter aus.

lich wirksamen Medikamenten zum Einsatz kommt, sondern tatsächlich auch ein Baustein in der Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen sein könne. "Wir sind vor allem im Bereich der Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, bei Schwindel und auch im Umfeld der mentalen Stärke führende Experten, wenn es um die pflanzliche Medikation der Beschwerden in diesen Bereichen geht. Durch die steigende Konsumation von digitalen Gesundheitsinformationen ist uns aber rasch klar geworden, dass unsere Verantwortung schon viel früher beginnt als bei der Herstellung sicherer, nebenwirkungsarmer und wirksamer pflanzlicher Arzneimittel". so Mondl. "Nämlich bei der Prävention all jener Erkrankungen und Dysbalancen, gegen die unsere natürlichen Medikamente eingesetzt werden." Ein wichtiger Schritt in der Prävention ist und bleibt die ausführliche, verständliche und zugängliche medizinische Information. "Wir haben daher beschlossen, dass wir im Präventionsbereich eine Vorreiterrolle einnehmen wollen. Anstatt das über Jahrzehnte gesammelte Wissen im Bereich unserer gesundheitlichen Kernkompetenzen nur für uns zu bündeln, um es für die Arzneimittelherstellung zu verwenden, setzen wir nun erfolgreich darauf, unser gebündeltes

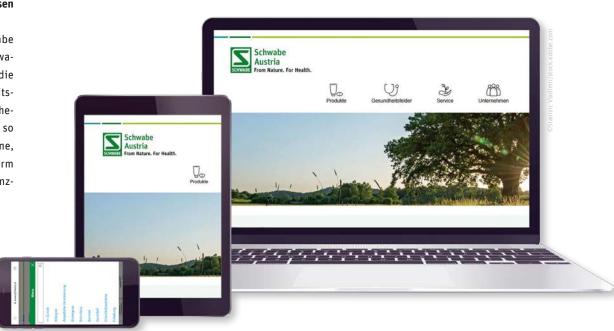
Gesundheitswissen zu teilen – und es damit für alle auf möglichst einfache Art und Weise zugänglich zu machen."

100.000 vertrauen den Inhalten

Vor rund zwei Jahren hat Schwabe Austria damit begonnen, von einem entsprechend geschulten Team besonders häufig gesuchte Gesundheitsfelder, die in der Kernkompetenz des Phyhotherapie-Herstellers liegen, textlich aufzubereiten. Dazu zählen Allergien, Schwindel, Ängstliche Verstimmung, Bronchitis, Burn-out, Durchfall, Schlafprobleme, Reizdarm, Unruhe, Zahnen, Schnupfen, Stress und viele mehr. Dass der Bedarf an glaubwürdigen Wissensbeiträgen eindeutig vorhanden ist, zeigt der Erfolg der Unternehmens-Website, die sich so Schritt für Schritt zum renommierten Gesundheitsportal ausweitet: "Heute beschäftigen sich über 100.000 Menschen jedes Monat mit unseren Inhalten", freut sich Mondl. "Dass uns so viele Menschen bei dem wichtigsten, das sie haben - nämlich ihrer Gesundheit -, vertrauen, macht und stolz und zufrieden. Denn Gesundheit ist und bleibt unser höchstes Ziel." Es lohnt sich übrigens, immer wieder auf www.schwabe.at vorbei zu schauen. Denn laufend stellt das Experten-Team weitere Artikel online.

Gebündeltes Expertenwissen zugänglich gemacht

Schon vor einiger Zeit habe man sich daher bei Schwabe Austria gefragt, wie die gebündelte Gesundheitskompetenz des Phytotherapie-Unternehmens so kanalisiert werden könne, dass sie nicht nur in Form von hochwertigen, pflanz-





Sprossen: Vitamine von der Fensterbank

Sprossen sind gesund, schmecken köstlich und das beste is(s)t: Man kann sie selbst ganz einfach, günstig und vor allem zu jeder Jahreszeit daheim auf der Fensterbank ziehen.

Text von Lisa Vesely, BA

Keimling, Sprossen oder Microgreen

Auch wenn "Keimling" und "Sprosse" oft für das Gleiche gehalten wird, gibt es botanisch einen Unterschied. Der Keim ist prinzipiell als Anlage im Samenkorn enthalten. Zum Keimling wird er, wenn er sich zum jungen Pflänzchen mit winzig kleinen Blättchen und Wurzeln entwickelt hat. Der Teil der Pflanze, der oberirdisch wächst, wird als Spross bezeichnet. Küchen-"Sprossen" sind also eigentlich der ganze Keimling und nicht nur der Spross. Lässt man den Keimling ein paar Tage weiter wachsen, entsteht ein richtiges Pflänzchen, mit zwei bis drei Blättern, das dann als Microgreen bzw. Grünkraut gilt. (Mehr dazu lesen Sie in der nächsten Ausgabe.)

Verwendung in der Küche

Ob auf einem frischen Butterbrot oder als schmackhafter Vitaminkick über ein morgendliches Omelett oder die Gerichte Ihrer Wahl: Sprossen sind nicht nur gesund, sie schmecken frisch und teilweise besonders würzig. Viel Spaß beim Probieren, welche Sorte Ihrem Geschmack am besten trifft.



Gesundes Superfood

Was die Sprossen zum begehrten Superfood in der Küche macht, ist ihr hoher Nährstoffgehalt. Gerade im jungen Keimling, in dem während der Keimung viele verschiedene Stoffwechselaktivitäten stattfinden, ist dieser oft besonders groß. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen, essentiellen Aminosäuren, Eisen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Ballaststoffen verfügen die Sprossen über einen hohen ernährungsphysiologischen Wert. Da Sprossen roh verzehrt werden können, bleiben auch hitzeempfindliche Vitamine enthalten. Aber Achtung: Hygiene ist wichtig (mindestens zwei Mal täglich spülen!) - sonst kann es zu einer ungesunden Keimbelastung kommen!

Keimglas einfach selbst machen

Nehmen Sie einfach ein sauberes Einmachglas und verschließen es mit einem Stück Tüll (auch eine nicht mehr tragbare Nylonstrumpfhosen eignet sich) und einem Gummiring. Nach dem Spülen der Saat das Glas umgedreht in ein Gefäß (zB. eine flache Frischhaltebox) stellen, sodass das restliche Wasser in einem 45 Grad-Winkel abfließen kann.



Im Keimglas: So geht's

Es gib mehrere Möglichkeiten, das Superfood zu ziehen. Für den Anfang eignet sich die Methode im Glas mit Sprossen, die eine eher kurze Keimdauer haben, z. B. die leicht scharfen Radieschen, milder Alfalfa oder würziger Bockshornklee. Am besten kaufen Sie für die Sprossenzucht vorgesehene Samen und achten dabei auf Bio-Qualität. Weichen Sie dann die Samen für die auf der Packung angegebene Zeit ein, stellen Sie Ihr Glas mit den Samen dann zum Abtropfen auf die Fensterbank und spülen Sie zwei Mal täglich gründlich. Nach der angegebenen Dauer "ernten" und vor dem Verzehr wieder gut spülen. Wichtig: Manche Sprossen haben es lieber dunkel - vorab also auch über den richtigen Standort informieren.

Gut zu wissen

Nicht erschrecken – nicht alles, was danach aussieht, ist Schimmel. Denn bestimmte Samen – wie etwa Radieschen oder auch Senf – bilden während der Keimung feine, weiße Faserwurzeln. Handelt es sich um Wurzeln, riecht die Saat frisch. Bemerken Sie hingegen einen fauligen Geruch, eine schleimige Konsistenz oder trübes Wasser, müssen die Sprossen entsorgt werden. Sie sind nicht mehr genießbar!



Phytotherapie & Heilkräuter: Der feine Wissens-Unterschied

Sowohl selbsternannte Kräuterexperten als auch die moderne Medizin machen sich die heilende Wirkung von Pflanzen zunutze. Doch beide Strömungen könnten unterschiedlicher nicht sein. Worin konkret liegen diese Unterschiede?

Text von Sonja Vorderdörfler

Mit der vor einigen Jahrhunderten zunehmenden Kenntnis über die menschliche Anatomie und mit dem lebensrettenden Vormarsch der klassischen Medizin schien so manches pflanzliche Heilwissen für einige Zeit lang an Bedeutung zu verlieren. Heute hingegen besinnt sich die moderne Medizin wieder auf die eindrucksvolle Wirkung so mancher Pflanzen. Einige Forscher haben es sich dabei zur Aufgabe gemacht, den natürlichen Heilschatz der Pflanzen zu untersuchen und ihr Potenzial in wissenschaftlichen Studien eindeutig zu belegen. In diesem Fall spricht man von der sogenannten "rationalen Phytotherapie", die heute wieder fester Bestandteil der ärztlichen Arbeit ist. Diese evidenzbasierte Pflanzenmedizin kommt selbst bei schweren Erkrankungen - wie bei Herzrhythmusstörungen - zum Einsatz, etwa in Form von Digitalisglykosiden. Das sind Medikamente, deren Wirkstoff kontrolliert aus dem ansonsten hochgiftigen Fingerhut gewonnen wird.

Heilsame Natur und Phytotherapie

Demgegenüber steht der anhaltende Trend zu einem achtsameren Lebensstil sowie die für viele spürbare Sehnsucht nach einer natürlicheren Art, mit dem eigenen Körper umzugehen. Die Bedürfnisse nach mehr Natürlichkeit scheinen den Wert von Pflanzenwissen wieder steigen zu lassen. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen für natürliche Kosmetik, selbstgemachte Hustensäfte und Kräutermischungen für bestimmte Beschwerden. Ein Trend zur Kräuterhexe und zum Kräuterhexerich? Fest steht, dass viele Menschen eine besondere Zufriedenheit erfahren, wenn sie Heilkräuter sammeln und diese achtsam zu Tinkturen, Salben oder Bonbons verarbeiten. Doch hat diese Lust an der heilsamen Natur auch etwas mit der Phytotherapie zu tun?

Omas Teemischung ist kein Arzneitee

Die Antwort lautet schlicht: nein! So kann die überlieferte Teemischung der Urgroßoma womöglich die körpereigene Heilung sowie vor allem das Wohlbefinden unterstützen, als Medikament im klassischen Sinne kann dieser Tee aber keineswegs verstanden werden. Ein echter Arzneitee aus der Apotheke muss nämlich im Gegensatz zu Omas Kräutermischung schon in der Herstellung bestimmten Qualitätsstandards des Europäischen Arzneibuchs entsprechen, um als solcher zugelassen zu werden. Wo also im Bereich der Hausmittel das überlieferte Wissen von Oma durchaus hilfreich sein kann, wenn es um Kräuter gegen kleinere Wehwehchen, wohltuende Salben oder

die richtige Anwendung von Zwiebelwickeln geht, werden an die rationale Phytotherapie ganz andere Voraussetzungen gestellt.

Kräuterküche vs. medizinisches Labor

In der Kräuterküche werden zumeist die ganze Pflanze bzw. Teile davon verarbeitet, während in der modernen Phytotherapie nur bestimmte Teile einer Pflanze oder ihre Extrakte zum Einsatz kommen. Diese müssen mit hochtechnischen Geräten und Fachwissen in aufwändigen Verfahren extrahiert und medizinisch sicher aufbereitet werden, damit in jeder Charge des Medikaments auch der gleiche Wirkstoffgehalt enthalten und die Wirkung damit garantiert ist. Und schon die pflanzlichen Ausgangsstoffe werden in der Medizin im Gegensatz zur Kräuterküche kontrolliert sowie im Hinblick auf ihre Wirkstoffe für den späteren medizinischen Gebrauch angebaut. Doch selbst in der kontrolliert angebauten und geernteten Pflanze kann der Wirkstoffgehalt noch schwanken. Daher werden etwa die im vorhin erwähnten Fingerhut enthaltenen, herzwirksamen Glykoside im Herstellungsprozess zuerst vollständig aus der Pflanze herausgelöst, bevor es an die weitere Aufbereitung geht. Ein derartiges Verfahren gelingt freilich nicht in der heimischen Kräuterküche.



Psyche: Krise als Perspektive

Wenn wir Menschen nicht weiter wissen und uns ohnmächtig fühlen, ist das für die Psyche eine enorme Herausforderung. Wie aus Krisen innere Unruhe erwachsen kann und daraus wiederum Chancen entstehen können.

Text von Lisa Vesely, BA

"Ich krieg die Krise!" Ganz genau lässt sich gar nicht definieren, was hinter einer solchen Aussage steckt. Denn wenn man drei Jahre alt ist, kann schon der kaputte Lieblingsteddy in eine handfeste Krise führen, während das im Normalfall erwachsene Menschen in den seltensten Fällen in die Krise stürzen wird.

Was der Teddy mit der Krise zu tun hat

Grob gesagt, entsteht eine innerliche Krise dann, wenn wir Menschen für die Bewältigung einer belastenden Situation keine Strategien zur Verfügung haben. "Coping-Strategien" werden diese in der psychologischen Fachsprache genannt. Nehmen wir dafür nochmal den Teddy her und gehen davon aus, dass ihm im Spiel plötzlich ein Auge fehlt. Nehmen wir weiter an, dass der nun kaputte Teddy das Lieblingsspielzeug eines Dreijährigen ist. Was jetzt tun? Dem Kleinkind fehlen vermutlich noch geeignete Strategien, mit denen es dieses Stofftierproblem für sich lösen kann. Ein durchschnittlicher Erwachsener hingegen hat in seinem Leben bereits Strategien erlernt, mit denen sich das Teddy-Drama bewältigen lässt: Als Erwachsener könnte man auf die Idee kommen, das Auge wieder anzunähen. Oder es anzukleben. Man könnte erwägen, wie sich mit dem Teddy trotz

des Verlustes eines Auges noch trefflich spielen lässt, man könnte überlegen, welche Alternativen es zum Spiel mit diesem Stofftier gibt oder man hat vielleicht bereits gelernt, bestimmte Gefühle - wie die Traurigkeit über einen Verlust - auszuhalten und gesund zu verschmerzen. Anhand dieses - zugegeben sehr vereinfachten -Stofftierbeispiels lässt sich recht bildhaft verdeutlichen, warum die gleiche Situation bei zwei unterschiedlichen Menschen nicht zwangsläufig bei beiden zur inneren Krise führen muss. Denn auch Erwachsene haben im Laufe ihres Lebens ganz unterschiedliche Bewältigungsstrategien erlernt und entwickelt.

In der Krise kommt die Sorge

Eine Krise muss dabei nicht immer akut und unmittelbar aus einem (traumatischen) Erlebnis heraus entstehen. Krisen können nach einer extrem belastenden Situation auch verzögert – gelegentlich sogar erst Jahrzehnte später – auftauchen oder im Zuge von großen Lebensveränderungen wie Scheidungen oder Jobverlust schleichend entstehen. Sich in einer Situation wiederzufinden, für die man meint, keinerlei Handlungsstrategien in sich zu tragen, kann unterschiedliche Reaktionen hervorrufen: Von Schock und Übererregung über

Starre bis hin zur ständigen inneren Angespanntheit und inneren Unruhe. Damit letztlich der ohnmächtige Zustand überwunden werden kann, ist es wichtig, dass eine Krise nach der Schock- und Reaktionsphase in die Bearbeitungphase übergeht. Dazu gehört auch ein Bewältigen der eigenen Ängste, um einerseits zu verhindern, dass sich die Angst manifestiert und damit zur behandlungsbedürftigen Angststörung werden könnte und um andererseits wieder ausreichend Stabilität in sich selbst zu finden, ohne dass auch nach dem krisenhaften Erleben noch unbewältigte Sorgen, innere Anspannung und Unruhe bestehen bleiben. Denn eine ausreichende innere Stabilität ist wichtig für die letzte Krisenphase: die sogenannte Phase der Neuorientierung.

Neuorientierung als Chance

In der Phase der Neuorientierung geht es darum, Pläne zu entwickeln, wie mit der veränderten Situation oder dem Erlebten nun konstruktiv und gesund umgegangen werden kann. Und hier wird deutlich, warum eine Krise immer auch als Perspektive gesehen werden kann. Denn mit jeder bewältigten Krisensituation hat sich der Mensch eine neue Copingstrategie angeeignet, mit der er ein Stück weit gestärkt aus der Krise herauskommen kann.



Viren und Bakterien

Viren und Bakterien haben einen schlechten Ruf. Beides sind Mikrobenarten, sie unterscheiden sich aber in vielerlei Hinsicht.

Text von Doris Simhofer

Eines haben Viren und Bakterien gemeinsam: Man erkennt sie nicht mit freiem Auge. Bakterien sind hundertmal größer als Viren. Im Gegensatz zu Bakterien brauchen Viren einen "Wirt", um sich zu vermehren: Bakterien können sich durch Zellteilung vermehren, Viren brauchen eine Zelle, in die sie sich einschleusen können, um sich im "Wirt'shaus zu vermehren, indem sie das Immunsystem ihres Wirts umprogrammieren. Die Gefahr von Bakterien besteht darin, dass sie Giftstoffe freisetzen, die krank machen können.

Gute und böse Bakterien

Hier liegt auch der Knackpunkt, denn demnach können nicht nur Viren, sondern auch Bakterien krank machen. Doch noch ist die Forschung in den Kinderschuhen, es gibt "gute" und "böse" Bakterien, die man fördern oder bekämpfen kann, das hat die noch junge Bakterienforschung herausgefunden. Darmbakterien können zum einen den Abbau von nicht verdaulichen Nahrungsmitteln, wie beispielsweise von Ballaststoffen fördern. Sie entwickeln und trainieren das Immunsystem, bilden eine schützende Schleimhaut im Darm und sie produzieren die Vitamine K und B, die für die Blutgerinnung und Nervenleitung bedeutsam sind. Sie können aber auch pathogen sein, also krankmachend, wie etwa die Bakterien Escherichia coli, der Erreger für Harnwegsinfekte oder Durchfall.

Gut untersucht sind Viren, gegen die es eine Impfung gibt, wie z.B. gegen Grippe oder Humane Papillomaviren (HPV). Und auch schon wie gegenwärtig zum Beispiel das Coronavirus, gibt es schon Impfungen.

Flemings Erkenntnis

Gegen Bakterien gibt es, seit Alexander Fleming das Penicillin entdeckt und in den 1940er Jahren zum Einsatz gebracht hat, viele Möglichkeiten, um sich zu schützen. Allerdings: Antibiotika wirken nur bei Erkrankungen, die durch Bakterien hervorgerufen werden: Sie voreilig einzunehmen, schadet dem Körper, denn Antibiotika zerstören nicht nur die krank machenden Bakterien, sondern auch ,gute' Bakterien, vor allem im Darm. Das ist auch der Grund, warum viele Menschen nach Antibiotikaeinnahme Durchfall haben. Wer oft Antibiotika einnimmt, riskiert auch Resistenzen, das heißt, die "bösen" Bakterien sprechen nicht mehr auf Antibiotika an, die Darmflora ist dauerhaft geschädigt, der Betroffene daher vermutlich anfälliger für allergische Reaktionen.

Eine Alternative zu Antibiotika sind pflanzliche Präparate. Auch Pflanzen schützen sich in ihrer natürlichen Umwelt vor Kei-

men, dazu sind sie mit vielen verschiedenen Stoffen ausgestattet. Der Vorteil gegenüber Antibiotika ist leicht zu erklären: Während Antibiotika mit einer einzigen Substanz feindliche Angreifer zunichte machen, können Pflanzen, dank ihrer Vielstoffgemische Bakterien an mehreren Stellen abwehren. Ein weiterer Vorteil: Pflanzliche Substanzen sind besser verträglich als viele herkömmliche Medikamente. So etwa kann beispielsweise ein bestimmter Extrakte aus der Kapland-Pelargonienwurzel bei einer Atemwegsinfektion zu einer schnelleren Gesundung beitragen. Die Forschung konzentriert sich deshalb derzeit auf unterschiedliche pflanzliche Bestandteile, wie z.B. ätherische Öle. Manche davon gelten mittlerweile als entzündungshemmend und lindern diverse Beschwerden. Kamille, Salbei und Eukalyptus tun den Atemwegen gut, doch bis dato gibt es nur unzureichende Studien an Patienten. Ebenso wie für die Substanzen der Senföle, sie können bakterielle Infekte hemmen, wie auch der Pflanzenstoff Artemisin, der im Beifuß enthalten ist. Die schlechte Nachricht: Manche Schätze der Natur sind derzeit schlicht und einfach noch nicht ausreichend erforscht. Die gute Nachricht: Die bisher aber bereits vorhandene, weltweite Studienlage zeigt, dass Medikamente aus der Natur ein unterschätztes Potenzial haben, Krankheiten zu heilen.



Nach einer Erkältung: Ab wann darf ich wieder Sport machen?

Viele Hobbysportler kennen das Dilemma: Wichtige Trainingstage verlieren oder doch eine sportliche Aktivität während einer Erkältung riskieren?

Die richtige Antwort lautet immer: Im Zweifelsfall für die Gesundheit entscheiden!

Text von Sonja Vorderdörfler

Prinzipiell ist ein moderates Maß an Bewegung und Sport ein wesentlicher Faktor, um das Immunsystem zu stärken. Sportliche Wettkämpfe oder sehr intensives Training können jedoch für den Körper eine zusätzliche Belastung sein und damit sein Abwehrsystem beeinträchtigen. Schon hat sich also auch ein konsequent trainierender Hobbysportler eine lästige und andauernde Erkältung eingefangen. Doch was jetzt? Ein Trainingsstopp obwohl der wichtigste Wettkampf des Jahres ansteht, auf den man so lange so konsequent hingearbeitet hat? Ja, meinen die meisten Experten.

Bei welcher Form von Erkältung darf man Sport machen?

Handelt es sich um einen leichten Schnupfen so ist gegen moderate sportliche Betätigung zumeist nichts einzuwenden.
Hobbysportler sollten dabei aber immer
genau ihren Puls im Blick haben. Ist schon
der Ruhepuls leicht erhöht oder liegt der
Puls einige Schläge über der gewohnten
Frequenz bei einer bestimmten Belastung,
sollten Sie das Training hinterfragen. Das
kann nämlich bereits ein deutlicher Hinweis darauf sein, dass der Körper mit anderen Belastungen beschäftigt ist, die Teil

der Immunabwehr sind. Auch wenn es "nur" eine laufende Nase ist: So lange Sie nicht vollumfänglich fit sind, sollten Sie auf Intervalltrainings und Sporteinheiten mit hoher Pulsfrequenz verzichten, um den mit der Abwehr beschäftigten Körper nicht zusätzlich zu belasten.

Mythos oder Wahrheit: Mit Sport Erkältung ausschwitzen?

Viele kränkelnd trainierenden Hobbysportler argumentieren, Sie würden durch die Trainingseinheit die krank machenden Erreger ja einfach ausschwitzen und damit

die tatsächliche Erkrankung verhindern. Diese Logik basiert jedoch leider nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das "Ausschwitzen" einer Erkältung durch aktiv herbeigeführtes Schwitzen gehört in das Reich der Erkältungsmythen. Beim Sport verhält es sich dabei ähnlich wie beim Saunieren. Sowohl regelmäßig moderater Sport als auch regelmäßiges Saunieren wirken sich positiv auf unser Abwehrsystem aus. Ist eine Erkältung jedoch erst einmal ausgebrochen, hat sowohl der Sport als auch der Saunagang die gegenteilige Wirkung auf unseren Körper: Der ohnehin schon geschwächte Organismus muss hier in beiden Fällen zusätzliche Arbeit leisten. Das schwächt somit die Abwehrkräfte, die ohnehin schon alle Hände voll zu tun haben.

Bei welchen Symptomen sollte man Sport bei Erkältungen vermeiden?

Einig sind sich alle Experten in einem: Sobald es sich um mehr als nur eine laufende Nase handelt, sollte Sport in welcher Form auch immer absolut tabu sein! Wenn Sie folgende Symptome an sich bemerken, sollten Sie jedenfalls auf Ihr Training verzichten:

- Halsweh
- Husten
- · Husten mit Schleim
- · Abgeschlagenheit
- · Erschöpfung
- Fieber

Wo liegen die Gefahren von Sport während einer Erkältung?

So nachvollziehbar bitter und zum Verzweifeln es auch ist, etwa kurz vor einem Wettkampf zu erkranken: Kein Trainingsplan der Welt und kein sportlich noch so großartiger Erfolg darf es Wert sein, dass Sie Ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Viral oder bakteriell bedingte Atemwegsinfektionen – vor allem dann, wenn Sie mit Abgeschlagenheit, erhöhter Temperatur oder gar Fieber einhergehen – sind ein Grund, um das Bett zu hüten. Trotz Erkältung zu trainieren kann im schlimmsten Fall lebensgefährliche Komplikationen mit sich bringen. Dazu gehört die Herzmuskelentzündung.

Am wann darf man nach einer Erkältung wieder Sport betreiben?

Wann nach einer Erkältung das Training wieder vollumfänglich fortgesetzt werden kann, hängt unter anderem von der Schwere der Erkältung ab. Prinzipiell gilt: nach einer Erkrankung sollte nicht sofort wieder mit der höchsten Trainingsintensität begonnen und da weitergemacht werden, wo aufgehört wurde. Sinnvoll ist es, den Körper stattdessen wieder langsam an die Belastung herauszuführen und erstmal mit einem leichten Bewegungsablauf wieder einzusteigen. Wenn Sie sofort mit maximaler Belastung weiter trainieren, kann das einen Rückfall nach sich ziehen.

Leichte Erkältung ohne Fieber: Sport nach einer leichten Erkältung können Sie moderat dann wieder beginnen, wenn alle Erkältungssymptome vollständig abgeklungen sind und Sie sich wieder vollumfänglich fit fühlen.

Erkältung mit Fieber: Sollte es sich bei Ihnen um eine Erkältung mit Fieber gehandelt haben, so raten die meisten Experten, zumindest noch eine Woche mit dem Sport-

beginn zu warten, nachdem die Erkältungssymptome abgeklungen sind.

Was sollten Hobbysportler im Training bei Erkältungen beachten?

Wie weiter oben beschrieben, ist es wichtig, dass Sie auf Ihr Training verzichten, wenn Sie wirklich erkrankt sind. Besser Sie verpassen eine einzige persönliche Bestzeit als Ihre gesamte sportliche Karriere, weil Sie einmal zu viel vermeintlich tapfer Ihren Sportplan durchziehen wollten. Wirklich sportlich ist es also, bei Krankheit das Bett zu hüten. Wenn Sie wieder gesund sind und neu in das Training einsteigen, können diese Punkte für Sie hilfreich sein:

- Beginnen Sie nicht mit den härtesten Trainingseinheiten, auch wenn diese jetzt am Plan stehen würden, sondern steigen Sie mit leichtem Sport bei moderater Pulsfrequenz wieder ein.
- Überanstrengen Sie sich bei Ihrer sportlichen Betätigung nicht, um Rückfälle zu vermeiden.
- Wenn Sie noch nicht ganz sicher sind, ob Sie wieder Sport betreiben dürfen, fragen Sie in Zweifelsfällen bitte immer Ihren Arzt um Rat.





Herzgesund: Das Wandern ist des Herzens Lust

Auch wenn in der Medizin die Meinungen häufig auseinander gehen, sind sich bei einem Thema wohl alle Experten einig: Ausdauernde Bewegung ist gut für unser Herz-Kreislauf-System! Warum das Wandern ideal für Ihre Herzgesundheit ist und welche Vorteile es Ihnen zusätzlich bietet.

Text von Lisa Vesely, BA

Im Frühling beginnt wieder die Wander-Saison. Die Natur erblüht und bietet wunderschöne frühlingshafte Kulissen, mit denen Wanderer für ihre Mühen belohnt werden. Die Temperaturen sind den Bewegungsfreudigen dabei im Frühling noch gnädiger als im Hochsommer und so kurz nach der winterlichen dunklen Jahreszeit ermöglicht eine ausgiebige Wanderung, auch wieder einmal ordentlich Sonnenlicht und frische Luft zu tanken.

Das Herz kann trainiert werden

Wandern ist schön. So weit so gut. Aber

regelmäßiges Wandern ist vor allem auch eines: eine wundervolle Möglichkeit, die eigene Ausdauer zu verbessern und damit das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Das lässt sich am besten verstehen, wenn wir uns unser Herz als den Motor unseres Blutkreislaufs vorstellen. Je gestärkter dieser Motor ist, desto besser kann er für unseren Organismus arbeiten. Noch deutlicher wird die Bedeutung von regelmäßigem Ausdauertraining, wenn man ein Sportlerherz mit einem Herz von Menschen, die nicht trainieren, in konkreten Zahlen vergleicht: Bei Menschen, die regelmäßig trainieren, ver-

größert sich das Herz. Während ein durchschnittliches Herz ca. 300 Gramm wiegt, bringt ein Sportlerherz bis zu 500 Gramm auf die Waage! Und das hat gleich mehrere gesundheitliche Vorteile: Durch die Vergrößerung steigt auch das Schlagvolumen des Herzens an, wodurch ein trainierter Körper nicht nur deutlich mehr Blut bei Anstrengung durch den Organismus pumpen kann, sondern dabei teilweise auch fast doppelt so viel Sauerstoff aufgenommen wird. Je nach Fitnesslevel eines Menschen reduziert sich auch die Schlagfrequenz des Herzens. So kann es zu einem Unterschied

in der Herzfrequenz zwischen Sportlern und Nichtsportlern kommen, der bis zu 50 Schläge pro Minute im Ruhezustand ausmachen kann! Und spätestens hier wird deutlich, warum es nicht nur Sinn macht, Bizeps, Trizeps und Co. zu stärken, sondern warum es eine wichtige vorbeugende Gesundheitsmaßnahme ist, auch unseren wichtigsten Muskel – das Herz – zu trainieren.

Ausdauertraining und Muskeln aktivieren

Nun erfüllt diesen Trainingszweck zwar jeder Ausdauersport – und doch haben wir uns hier ganz bewusst dafür entschieden, uns auf den Effekt des Wanderns zu konzentrieren und die Vorteile dieser Bewegungsart unter die Lupe zu nehmen. Denn die sind vielfältiger, als sie vielleicht vermuten. Das beginnt bei der Intensität, die beim Wandern von jedem Menschen entsprechend seines tatsächlichen Fitnesslevels individuell gewählt werden kann. Manche Wanderungen bieten ein sanftes Ausdauertraining, während andere Routen besondere Kraft, Geschicklichkeit und ein großes Maß an Kondition erfordern.

Apropos Ausdauer: Achten Sie beim Aufstieg darauf, dass Sie sich mühelos unterhalten können, ohne in Atemnot dabei zu geraten - das gilt als allgemeine Faustformel, wenn Sie Ihre Kondition dauerhaft verbessern und Ihrem Herzen etwas Gutes tun wollen. Bein Wandern in unterschiedlichem Gelände werden darüber hinaus auch beinahe alle Muskelgruppen im Körper aktiviert. Vorsicht übrigens beim Bergabgehen: Auf Ihre Knie sollten Sie gerade im steilen Gelände gut aufpassen. Wanderstöcke dienen hier nicht ausschließlich der Illustration von Idyll auf manchen Freizeitprospekten, sondern leisten tatsächlich gute Dienste, um die Gelenke bei alpinen Abstiegen zu schonen.

Wandern tut der Seele gut

Neben den zahlreichen Effekten auf Ausdauer und unterschiedliche Muskelpartien können dem Wandern aber noch weitere positive Wirkungen auf uns Menschen zugeschrieben werden. Steile Auf- und Abstiege, schmale Wege und sich ständig

ändernder Untergrund erfordern beim gesunden und verletzungsfreien Wandern ein großes Maß an Fokussierung. Kleine, bedachte und bewusste Schritte benötigen und fördern nicht nur Ihre Konzentrationsfähigkeit, sondern führen auch zu einem Effekt, den viele Wanderer als kontemplativ bis meditativ beschreiben.

Dass das Wandern auch der Psyche besonders gut tut, liegt aber nicht allein in diesen subjektiven Wahrnehmungen begründet. Untersuchungen konnten zeigen, dass körperliche Aktivität zum Beispiel den im Hinblick auf Depressionen wesentlichen Serotoninspiegel beeinflussen kann und eine Rolle in der Regulation von Stimmungen spielt. Bei einer Studie des Österreichischen Alpenvereins mit Patienten, die davor mindestens einmal stationär im Sinne der Suizidprävention behandelt wurden, zeigte das Wandern erstaunliche Ergebnisse. Nach einer neunwöchigen Phase, in der die Probanden drei Mal pro Woche zwischen zwei und drei Stunden bei einer zurückgelegte Höhendifferenz von je 300 bis 500 Metern wanderten, nahmen im Vergleich zum Kontrollzeitraum sowohl Hoffnungslosigkeit, Depressivität als auch die Häufigkeit von Suizidgedanken signifikant ab! Und zwar in einem deutlicheren Maße als es bei ähnlichen Ausdauersituationen in einem Fitnessstudio der Fall war.

Rein in die Wanderschuhe!

Warum es für viele Menschen also keine bessere Medizin als das regelmäßige Wandern gibt, wird an dieser Stelle mehr als deutlich: Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, wirkt sich positiv auf unser Gemüt aus, fördert Entspannung durch einen gewissen meditativen Charakter und ermöglicht ganz besondere, wundervolle sowie nachhaltig einprägsame und prägende Natureindrücke. Ganz zu schweigen davon, dass ein Gipfelsturm und das damit verbundene Gefühl, etwas Beschwerliches bewältigt zu haben, den Selbstwert stärken und damit auch die alltägliche Gelassenheit fördern kann. Na? Überlegen Sie schon, wo Sie Ihre Bergschuhe verstaut haben? Verständlich! In diesem Sinne: Berg heil!

TIPPS

Sicher und herzgesund wandern

- Passende Route: Wählen Sie Wanderrouten Ihrem Fitnesslevel entsprechend. Wer gerade beginnt, sollte eher kurze und flache Routen wählen, um Überforderung, Verletzungen und gefährliche Situationen in steilem, abgeschiedenem oder unwegsamem Gelände zu verhindern.
- Regelmäßigkeit: Wandern Sie lieber öfter und dafür kürzer, anstatt einmal im Monat viel zu intensive Wandertage einzulegen. Für die Ausdauer ist Regelmäßigkeit gefragt.
- Richtige Ausrüstung: Setzen Sie auf die richtige Ausrüstung und beim Wandern vor allem auf das richtige Schuhwerk: Wählen Sie Schuhe so, dass Sie einen stabilen Gang haben und der Schuh Ihrem Fuß sowie auch dem Knöchel Halt bietet. In besonders steilem Gelände bietet ein Wanderstock Unterstützung.
- Umsichtig gepackter Rucksack: Sorgen Sie für ausreichend Wasser im Wandergepäck. Packen Sie Ihren Rucksack bitte im Idealfall mit dafür vorgesehenen Anleitungen und bedacht: Erste-Hilfe-Sets bei Verletzungen und UV-Schutz gehört unter anderem genauso mit auf jede Wanderung wie entsprechende Wanderkarten und Orientierungshilfen.
- Wetterwarnungen ernst nehmen: Beachten Sie die örtlichen Wetterverhältnisse, nehmen Sie Wetterwarnungen ernst und bleiben Sie auf den vorgesehenen Wegen.
- Tempo anpassen: Übertreiben Sie es nicht und wandern Sie in Ihrem Tempo: Sie sollten sich noch gemütlich unterhalten können, während Sie aufsteigen.



So gestalten Sie ihr eigenes Herbarium

Sind Sie auch so gerne in der Natur unterwegs wie wir? Die Artenvielfalt von Blumen, Sträuchern und Bäumen erfreut unser Gemüt. Ob Jung oder Alt: Pflanzen sammeln, konservieren und sich ein eigenes Pflanzen-Buch anlegen geht spielend leicht – und Sie lernen auch noch etwas dazu. Meist wird es im Biologieunterricht in der Schule verlangt, ein Herbarium anzulegen ist sowohl Teil der Ausbildung der PKA (pharmazeutisch kaufmännische Assistenz) in Apotheken, als auch im Studium der Pharmazie.

Text von Nicole Ecker, PKA

Der Begriff Herbarium stammt von dem lateinischen Wort "Herba" (Kraut) und wurde vom Naturforscher Carl von Linné geprägt. Es ist eine Ansammlung von getrockneten Pflanzen, die auf Papierbögen fixiert werden und beschriftet sind. Ein Herbarium kann sowohl für den wissenschaftlichen oder schulischen Bereich als auch für den privaten Gebrauch angelegt werden.

Was blüht denn da?

Alle Pflanzen, die nicht dem Artenschutz unterliegen, dürfen gesammelt werden. Und davon im Idealfall die ganze Pflanze - von der Blüte, den Früchten, über den Stängel zu den Blättern und der Wurzel. Um ein schönes Ergebnis zu bekommen, sollten Sie keine Pflanzen mit Insektenfraß pflücken.

Achtung Verwechslung!

Besorgen Sie sich für das Sammeln der Pflanzen ein Bestimmungsbuch. Dieses hilft Ihnen bei der Suche und der eindeutigen Identifikation. Beispiele für Verwechslungen sind z.B. Spitzwegerich - Breitwegerich, Kamille - Hundskamille, Salbei - Wiesensalbei, Beifuß - Wermut. Im Zweifel sollte man die Pflanze lieber stehen lassen.

Wo kann ich sammeln?

Heil- und Giftpflanzen wachsen überall. Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, findet sie im eigenen Garten, auf der Wiese, im Wald, an Bachrändern, Schotter oder Brachflächen. Und natürlich in speziellen Heilpflanzen- und Bauerngärten.

Das darf ich nicht sammeln!

Nicht alles darf gepflückt werden. Denn auch wenn sie noch so schön aussehen, giftige, geschützte oder gefährdete Pflanzen - wie z.B. Gelber Enzian, Eisenhut oder Arnika - müssen an Ort und Stelle bleiben. Außerdem sollten Sie Pflanzen, von denen nur eine geringe Anzahl vorhanden ist, an ihrem natürlichen Standort belassen. In Naturschutzgebieten, geschützten Wasserlandschaften, Privatgrundstücken ohne Einverständnis oder an risikoreichen Orten darf ebenso nicht gepflückt werden.

Welcher Zeitpunkt ist der beste?

Möchte Sie aus dem Vollen der Natur schöpfen, ist der Zeitraum zum Sammeln zwischen April und September am besten. Während dieses Zeitraumes können alle Teile einer Pflanze, also auch die Blüten und Früchte, konserviert werden. Damit die Pflanzen nicht zu feucht sind, sollte man die Stunden nach dem Trocknen des Morgentaus nutzen.

Die richtige Vorbereitung.

Was muss alles mit auf den Pflück-Ausflug?

Handschuhe, eine Schere oder Messer, ein Bestimmungsbuch, zum Trocknen geeignetes Papier, eventuell kleine Säckchen, Stofftaschen, selbstklebende Etiketten, ein Notizbuch, Handy / Fotoapparat und am besten auch ein Buch zum Zwischenlagern der gefundenen Pflanzen sollten im Rucksack Platz finden.

Wie vorgehen?

Wichtig ist, beim Pflücken vorsichtig mit den Pflanzen umzugehen und mehrere Exemplare mitzunehmen. So können Sie am Ende die Pflanze auswählen, die am besten und schönsten getrocknet ist. Für Form und Farbe muss die frische Pflanze außerdem schnellstmöglich verarbeitet und getrocknet werden.

Trocknung

Damit die gesammelten Heilpflanzen und Jahre danach noch gut erhalten sind, müssen sie gepresst und getrocknet werden. Damit der Pflanze Wasser entzogen werden kann, ist ein ausreichend saugfähiger Untergrund notwendig. Dafür eignet sich zB. Löschpapier oder Zeitungspapier. Küchenrolle ist wegen der Prägung weniger geeignet. Je schneller die Pflanze nach dem Sammeln getrocknet wird, desto besser ist das Ergebnis. Je nach Pflanzenart und deren Beschaffenheit dauert die Trocknung zwischen 2 und 4 Wochen. Die getrocknete Pflanze kann anschließend mit Sprühkleber auf einem Papierbogen oder einer Karteikarte fixiert werden.

Tipps für das Trocknen

- · Pflanzenteile wie Früchte, Samen, Wurzeln oder Stängel eventuell halbieren
- · In Papier einlegen und anschließend einen Karton über das Papier legen, damit die Pflanze ihre Form behält und sich nicht wellt
- In Pflanzenpresse einspannen oder mit etwas anderem beschweren, z.B. Bücher

- · Blüten und Co nicht übereinander trock-
- · Achtung Schimmel! Bei feuchten Pflanzen das Papier regelmäßig ersetzen
- · Damit Insektenbefall ausgeschlossen werden kann, ist es sinnvoll die getrocknete Pflanze für 48 Stunden in der Tiefkühltruhe zu lagern

Beschriftung

Damit die gesammelten Pflanzen zugeordnet werden können, sollten Sie die Herbariumbögen beschriften. Das kann z.B. den Namen der Pflanze, den Fundort, das Sammeldatum, Farbe und Besonderheiten, Fotos und deren Verwendung beinhalten.

Muss ich ein Herbarium ordnen?

Ein Herbarium können Sie nach Lust Laune gestalten. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Mögliche Einteilungen wären z.B. nach Pflanzenfamilien oder Einsatzgebiet, aber auch nach dem Sammelort kann geordnet werden. Der fertige Harbariumbogen wird dann in eine Klarsichtfolie gegeben, laminiert oder mit Klebefolie fixiert.

