

## Sauer macht lustig...

...dieser und noch viele andere Mythen existieren rund um das Thema Säure-Basen-Haushalt. Über die Wahrheit - die wie immer irgendwo in der Mitte liegt - lesen Sie hier.

Sauer sein, ein Saure-Gurken-Gesicht machen, jemandem Saures wünschen, es stößt etwas sauer auf.. All diese Aussprüche verraten auf Anhieb, worin die Hauptursache für die Übersäuerung unserer Gesellschaft zu suchen ist: In Ärger, Stress, Frust und Verdruss!

Aber sind wir denn wirklich so sauer, wie uns alle Zeitschriften und Werbe-Slogans Glauben machen wollen? Tja - hier habe ich leider keine gute Nachricht für Sie, denn es stimmt!

Doch mit der Einnahme diverser Pülverchen, der alleinigen Umstellung auf pflanzliche Kost und ein bisschen Sport ist es allerdings nicht getan- im Gegenteil, wenn wir plötzlich anfangen wie wild durch den Wald zu joggen, ermüden wir unsere Energie-Depots und werden noch saurer. Die Kunst ist vielmehr, zurück zum

maßvollen Genuss zu finden und weniger häufig über die „ungesunden“ Stränge zu schlagen. Allem voran steht unser viel zu hoher Zucker-, Mehl- und Milchkonsum. Und den Stress, der uns im Arbeits- und Lebensalltag überfällt, spülen wir mit zu großen Mengen Kaffee und Alkohol hinunter..

Verzicht auf allzu viel Süßes, Saures, Weißes, Helles und das Einhalten regelmäßiger Entspannungszeiten, helfen unserem Körper am besten im Gleichgewicht zu bleiben - und zwar auf allen Ebenen.

Die stärkste Base übrigens, und damit gleichzeitig das wirksamste Mittel um schädlichen Säuren im Stoffwechsel den Garaus zu machen, ist - wer hätte das gedacht - der Sauerstoff!!! Ausgedehnte, stramme Spaziergänge an der frischen Luft, egal ob 's stürmt oder schneit, bei jeder Jahreszeit, pusten nicht nur Kopf und Geist mal richtig durch, sondern bauen auch Schadstoffe und Säuren zuverlässig ab.

Und wenn 's dann an Weihnachten doch mal eine Gans oder ein paar Gläschen zu viel waren, dürfen Sie natürlich auch zum bewährten Basenpulver greifen.

TSH



### In dieser Ausgabe:

NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA

Wie sie sanft und wirkungsvoll lästigen Erregern zu Leibe rücken.

GEWÜRZE

Pfeffer, Zimt und Co. - nicht nur an Weihnachten wichtig!

SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Märchen oder Wirklichkeit? Was uns wirklich sauer macht.

## Wissen Sie, was ich mich frage?...

...ich frage mich, warum gerade zu Weihnachten Bräuche und Brauchtum so wichtig sind...!

Das ganz Jahr rennen und hasten wir durch unseren Alltag. Gerade in diesem, hinter uns liegenden - einem Schaltjahr - kam es mir so vor, als würden Uhren noch schneller gehen, Handys noch öfter klingeln, E-Mails noch zahlreicher eintreffen. Das Jahr rast nur so vorbei. Und dann? Dann kommt Weihnachten!

Räuchermännchen werden vom Dachboden geholt, Tannengirlanden um Treppen gewickelt, der Garten wird stimmungsvoll illuminiert und selbst der größte Deko-Muffel stellt doch mindestens eine Kerze auf den Tisch.

Warum all dieses plüschig-kitschige Zinnober-Zeug, wo wir doch den Rest des Jahres damit beschäftigt sind, höher, schneller, weiter, effizienter und reduzierter zu sein, zu kommen und zu leben?

Ich glaube Weihnachten hat etwas, das kein anderes Fest, kein anderes Event, keine andere Zeit zu bieten hat: Besinnung, Heimat und Tradition.

Selbstverständlich weicht die Besinnung durch bereits im September verkaufte Lebkuchen und im August schon erhältliche Lichterketten hier und da der Besinnungslosigkeit und manch einer fragt sich auf dem Weg in die Heimat an Heiligabend, ob ihm Tante Trude wohl schon an der Türe auf den Wecker geht.

Aber letztendlich kann der Blick auf das Kind in der Krippe etwas schaffen, das sonst keiner hinbekommt: Rückkehr, Entschleunigung und das Leben traditioneller Werte. Genau das ist es doch, das uns als Gemeinschaft oft fehlt - oder? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen also reichlich entschleunigte Besinnung, oder um es mit Charles Dickens zu sagen, dass Sie etwas von Weihnachten für den Rest des kommenden Jahres aufheben können! Ihre Tanja Sinzig-Huskamp



### Impressum

Verantwortlich i.S.d.P.:

Tanja Sinzig-Huskamp, Schlangen-Apotheke, Fon 06129 8808

Mail [info@schlangen-apotheke.de](mailto:info@schlangen-apotheke.de)

Bilder: Sabine Hell Fotografie, Fotolia

Druck: Saxoprint GmbH, Dresden

Fon: 0351 20 44 444



### Weihnachten

*Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle, mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit.*

*Und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle schöne Blumen der Vergangenheit.*

*Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise, und das alte Lied von Gott und Christ*

*bebt durch Seelen und verkündet leise, dass die kleinste Welt die größte ist.*

*Joachim Ringelnatz*





## Grapefruit, Meerrettich, Kresse...

... sanft zum Körper - hart zu Mikroorganismen!

Nicht immer muss es, wenn Husten, Schnupfen, Magen-Darm-Grippe und Co. uns das Leben schwer machen, ein „hartes Geschoss“ sein, das uns wieder auf die Beine bringt. Die Natur ist meist überlegen, wenn es darum geht, Viren, Bakterien und sogar Pilzen den Garaus zu machen, ohne uns mit

lästigen Nebenwirkungen zu quälen! Lediglich die Dosis des eingenommenen Naturheilmittels entscheidet, ob es uns einfach nur



schmeckt oder effektiv gegen lästige Erreger wirkt. Oft reichen - wie im Falle des Grapefruitkernextraktes - schon ein paar Tropfen, um uns wieder fit zu machen!

### Achtung Grapefruit!

So gesund die Kerne der Grapefruit (s.unten) auch sind, insgesamt ist die Frucht etwas schwierig zu handhaben. Natürlich enthält sie jede Menge gesundes Vitamin C, aber ihre Fähigkeit, auf bestimmte Enzymsysteme des Körpers einzuwirken, ist für Menschen, die „echte“ Arzneimittel einnehmen müssen, oft problematisch: Durch Grapefruitsaft oder -extrakt wirken Medikamente oft abgeschwächt oder gar nicht mehr, andere Mittel oder Nebenwirkungen hingegen können potenziert werden. Wenn Sie also eine regelmäßige Dauermedikation einnehmen müssen - Finger weg von der Grapefruit! Ähnlich verhält es sich übrigens auch mit Orangen- und Zitronensaft. Ob auch Ihr Medikament negativ von Zitrusfrüchten beeinflusst wird, sagt Ihnen im Zweifelsfall natürlich gerne Ihre Apotheke!

## Antibiotika aus der Natur!

Allopathische Antibiotika werden häufig zu schnell verordnet oder zu unbedacht eingenommen. Dabei wirken sie einzig und allein gegen bakterielle Erreger, bleiben aber völlig wirkungslos in Bezug auf Viren, Parasiten und Pilze. Die Natur ist da schlauer: Senföle aus Meerrettich und Kapuzinerkresse (Präparat zum Beispiel Angocin® Anti-Infekt N) sind zwar auch gegen Bakterien aber

eben gleichzeitig genauso gegen Viren und Pilze kraft- und wirkungsvoll einzusetzen. In hohen Dosierungen eingenommen, tun sie ihren Dienst im Kampf gegen ungebundene Eindringlinge - fast völlig nebenwirkungsfrei, was man von den meisten „echten“ Antibiotika leider nicht sagen kann. Besonders eindrucksvoll ist die Wirkung von Grapefruitkernextrakt. Er

enthält vor allem wertvolle Flavonoide - allen voran das sog. Naringenin, welches für die antiseptische Wirkung und den bitteren Geschmack der Frucht zuständig ist. Außerdem findet man darin nicht unerhebliche Mengen an Hesperidin - ebenfalls ein sekundärer

Pflanzeninhaltsstoff, der das Blut verdünnt und daher unterstützend bei allen Arten von Gefäßerkrankungen eingesetzt werden kann. Achten Sie beim Kauf von Extrakten aber immer auf Bio-Qualität und lassen Sie sich zur genauen Dosierung gerne jederzeit von uns beraten! TSH



## Pfeffer, Zimt und Co. ...

... was Gewürze für unsere Gesundheit tun können!

In Plätzchen, Kuchen oder Tees kennen und lieben wir sie schon immer: Gewürze! Das genau diese aromatischen Kraftpakete auch viel für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit tun können, müssen wir erst noch lernen.

Schon 2600 Jahre vor Christi Geburt wurden die ersten exotischen Kostbarkeiten aus ihrer Heimat Indien, Indonesien und Asien in die östlichen Mittelmeerländer importiert, um von dort dann ihren Siegeszug durch ganz Europa anzutreten. Als Zahlungs- und Bestechungsmittel verwendet, konnten sich jedoch damals nur Reiche, Kaufleute und der Adel die Samen, Früchte und Rinden leisten. Wie wirkungsvoll sie als Gesundheitsschutz waren, wurde spätestens im Mittelalter klar - Pestmasken, gefüllt mit Muskat, Thymian, Lavendel und vielerlei mehr, sollten vor dem schwarzen Tod schützen. Doch bevor



wir uns nun mit den wirklich nachgewiesenen, heute noch hoch geschätzten Wirkungen der Gewürze beschäftigen - ein Wort zu Kauf und Qualität. Gerade Gewürze sind häufig stark mit Pestiziden belastet - achten Sie daher auf Bio- oder kontrollierte Qualität! Bioläden, Gewürzfachhandel oder natürlich auch die Apotheke, sind daher die besten Adressen, um hochwertige, heilsame Gewürze einzukaufen. Dann steht auch dem gezielten Einsatz als Heilmittel nichts mehr im Wege! Über zwei besonders wirksame lesen Sie hier: Als erstes hochwirksames Gewürz stelle ich Ihnen **Curcuma** (Curcuma longa - javanische Gelbwurz) vor. Das tiefgelbe Wurzelrhizom - wegen der Farbe auch Safran des armen Mannes genannt - verleiht auch jeder Curry-Mischung die gelbe Farbe. In Indien, seiner Heimat, verzehrt fast ein Jeder täglich mindestens ein

Gramm davon. Erstaunlich, dass genau dort bereits vor 30 Jahren eine drastisch niedrigere Erkrankungsrate in der Bevölkerung beobachtet wurde. Zahlreiche Studien haben inzwischen die antioxidative, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung des Inhaltsstoffes Curcumin bestätigt. In Kapselform wird es daher zur Behandlung des Reizdarmsyndroms sowie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen eingesetzt. Am interessantesten jedoch ist der erfolgreiche Einsatz von Curcuma in der alternativen Krebsmedizin: Es ist in der Lage Tumorzellen gezielt abzutöten, hemmt die Ausbreitung auf Nachbarorgane und kann die Wirkung bestimmter Chemotherapeutika maßgeblich positiv verstärken.

Wirkungsvoll unterstützt wird Curcuma dabei vom **schwarzen Pfeffer** (Piper nigrum) - sein Inhaltsstoff, das Piperin verstärkt die Wirkung von Curcumin so stark, dass es kombiniert mit Curcumin in verschiedenen Präparaten im Handel ist. Wobei der Pfeffer auch alleine schon heilsame, verdauungsfördernde, entzündliche und

blutdrucksenkende Wirkung zeigt. Hierzulande am gebräuchlichsten ist jedoch sicher ein uns allen bekanntes Weihnachtsgewürz - der echte **Zimt** (Cinnamomum verum)! Aber wussten Sie, dass er nicht nur Kuchen und Plätzchen verfeinert, sondern eine effektive Waffe im Kampf gegen zu hohen Blutzucker ist? Typ-II-Diabetes im Anfangsstadium ist oft durch Ernährungsumstellung, Bewegung und den Einsatz hoch dosierter Zimtpräparate gut zu kontrollieren und selbst bei fortgeschrittenen Verläufen lohnt sich ein Therapieversuch - schulmedizinische Medikamente können dann häufig reduziert oder der Einsatz von Insulin hinausgezögert werden. Und: Mit dem Wissen um die enorme Heilkraft der Gewürze, schmecken die Weihnachtsplätzchen oder das Pfeffer-Steak doch gleich nochmal so gut, oder? Wohl bekomm's! TSH