

Gewinnspiel  
auf S. 27



*Alles,  
was das Leben  
bunter und schöner macht*



*Ausgabe November 2021*



*Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,*

der November hat von allen Monaten des Jahres das schlechteste Image.

Kürzere Tage, weniger Licht, Kälte, Regen, Sturm, mehr Erkrankungen, mehr Todesanzeigen, kahle Bäume, kahle Felder.

Das alles hat einen tiefen Sinn. Es ist Zeit, zur Ruhe zu kommen, nach innen zu gehen, zu entschleunigen. Es täte uns gut, diesem Prozess der Natur zu folgen, denn wir sind Teil von ihr und unterliegen ihren Gesetzen.

Und in dieser Ruhe, dieser Kehrtwende nach innen, erkennen wir, welches Potenzial sich in uns entfalten will.

In der aktuellen Ausgabe findet ihr mehr zum Monat November, Interessantes über den Einfluss der Nahrung auf die Wirkung von Medikamenten, ein spirituelles Angebot über die Bedeutung des gegenwärtigen Moments für deine Zukunft, u.v.m.

Nimm dir Zeit, mach es dir gemütlich, zünde Kerzen an, lies dieses Journal und erkenne dich als etwas Besonderes und den Monat November als eine Phase der Neugestaltung.

**In diesem Sinne eine gute Zeit!**

*Für die Redaktion*

*Edith Kerkhoff*

*In dieser Ausgabe*

Zum Einstieg .....	4
Neues aus dem Verein .....	5
Was – Wann – Wo .....	7
Kleine Kneippkur für zu Hause .....	9
Seelenhaus-Methode goes Ruhrpott .....	10
November .....	14
Eine vergessene Technik .....	17
Medikamente und Nahrungsmittel .....	20
Eine kleine Pause .....	27
Kontakt .....	28



## Der Ginkgo-Baum

Immer schon habe ich eine große Resonanz zum Ginkgo-Baum. Man liest, dass er der letzte seiner Pflanzenart ist und Millionen von Jahren überlebt hat.

Jemand hat einmal gesagt, dass er eigentlich ein nutzloser Baum ist, weil man nichts von ihm verwerten kann. Dieser Satz löste in mir Interesse aus, denn in der Schöpfung gibt es nichts Nutzloses, und ich fand Erstaunliches.

Der Ginkgo-Baum ist zweigeschlechtlich, d. h., es gibt männliche und weibliche Bäume. Er sieht aus wie ein Laubbaum, gehört aber zur Familie der Nadelhölzer. Kein Blatt gleicht dem anderen.

Der nach der Befruchtung entstandene Same ähnelt einer Mirabelle. Er besteht aus einem sogenannten inneren Embryo, eingebettet in Nährgewebe und umgeben von 3 Schutzschichten. Der Baum wurzelt tief und wird bis zu 45m hoch. In Hiroshima brannte ein Ginkgo-Baum lichterloh und im nächsten Frühjahr trieb er wieder aus.

Die Stoffe, die man aus seinen Blättern gewinnt, sollen schützend auf die Nervenfasern wirken und Botenstoffe für eine bessere Konzentration aktivieren. Seine Blätter treiben hellgrün aus, werden dann dunkler, und bevor der Baum in die Winterstille geht, leuchten sie wie Gold.

Wie nah ist dieser Baum den Menschen in ihrem Prozess !?

Er wächst, egal, wie die Lebensumstände sind – weltweit, er gibt keinen Anlass etwas zu erwarten (weder Holz, Blüten, Blätter, Rinde oder Baumsäfte), für ihn gibt es nur das SEIN.

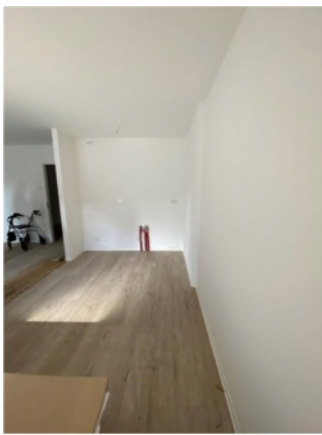
(Edith Kerkhoff)



## Neues aus dem Verein

Viel zu berichten gibt es nicht. Unser gemeinsames Frühstück fand wieder unter reger Beteiligung statt und es war – wie immer – ein unterhaltsamer Vormittag.

Ein Highlight im Oktober war die Besichtigung des fast bezugsfertigen Projekts der AWiS in Mülheim-Speldorf, wo einige von uns schon mal eine Vorstellung bekamen, wie es später ähnlich in unseren neuen Wohnungen aussehen wird. Hier ein Beispiel der 52-qm-Wohnung:



Blick in die Küche



Blick ins Wohnzimmer



Das Schlafzimmer



Das Badezimmer



Hintere Fassade mit Laubengängen

Ansonsten waren wir mit einigen Mitgliedern wieder im Kino und hatten jeweils einen geselligen und teilweise auch diskutierfreudigen Abend; die Filme (Ich bin dein Mensch; Die Schachnovelle; Nahschuss; Contra) boten ja auch reichlich Anlass.

Die Termine für November stehen auf den folgenden Seiten. Hier nochmals der Hinweis, dass alle Veranstaltungen nicht nur unseren Vereinsmitgliedern offen stehen, sondern auch alle anderen interessierten Menschen gern gesehen sind. Kurzfristige Termine wie immer auf unserer Homepage.

Text und Fotos: Angelika Körber



Was - Wann - Wo

**Dienstag, den 9. November 2021, Schweigemarsch zum Gedenken an die Novemberprogrome 1938**

Aufruf der Demokratischen Initiative gegen Diskriminierung und Gewalt, für Menschenrechte und Demokratie – Gelsenkirchen

Beginn: 18:30 Uhr an der Neuen Synagoge Gelsenkirchen, Georgstr. 2 in Gelsenkirchen.

Anmeldung nicht erforderlich.



**Mittwoch, den 10. November 2021, 19:00 Uhr  
Kurt-Neuwald-Saal, Georgstr. 2, Gelsenkirchen  
Lesung Emanuel Rosen**

**„Wenn jemand anruft, sagt, ich bin tot“**

Emanuel Rosen, wohnhaft in Kalifornien, geht in seinem Buch auf Spurensuche seiner Familiengeschichte, die ihn auch nach Unna und Hamm führt.

Moderation: Cathrin Brackmann (WDR)

Es liest der Schauspieler Kai Schumann

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich.

Eintritt: 14,00 Euro





**Sonntag, den 14. November 2021, ab 09:30 Uhr  
Gemeinsames Frühstück im Café Pels**

Es gibt wie immer ein sehr reichhaltiges Einheitsfrühstück zum Preis von 10,50 EUR. Anmeldung ist zwingend erforderlich. Wer sich nicht rechtzeitig wieder abmeldet, muss das Frühstück auch bei Nichterscheinen bezahlen.

Wie immer sind uns (angemeldete) Interessenten sehr willkommen. Anmeldung (telefonisch oder per E-Mail, siehe Rückseite) bis spätestens Donnerstag vor dem Frühstück!



**Samstag, den 20. November 2021  
14:00 – 18:00 Uhr, K4 in Gladbeck  
„Seelenhaus-Methode goes Ruhrpott“**

Detaillierte Beschreibung des Workshops und Anmelde­möglichkeit auf Seite 10.

Energieausgleich: 55,00 Euro



**Vorankündigung!**

**Am 15. Dezember 2021 findet die Besichtigung der Neuen Synagoge in Gelsenkirchen statt. Wer daran teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis zum 20. November 2021 an. Die Besichtigung ist kostenlos. Um eine Spende wird gebeten!**



## *Kleine Kneippkur für zu Hause*

Wir alle, denke ich, kennen die wohltuenden Kneippanwendungen oder haben zumindest davon gehört. Jetzt folgt keine Abhandlung, wie und warum diese Anwendungen guttun oder was sonst noch dazu gehört, hier kommen „nur“ drei einfache Möglichkeiten, sich auch zu Hause was Gutes zu tun und vor allem auch seinen Körper für die kommende Erkältungszeit abzu härten.



### *Ein paar Hinweise vorab*

Vor der Anwendung von kaltem Wasser ist es wichtig, dass der Körper warm ist und ihr nicht fröstelt. Auch das Badezimmer sollte wohl temperiert sein. Nicht unter 20 °C!

Kalte Güsse besser nicht am Abend machen, denn das kalte Wasser regt den Kreislauf an und macht munter, so dass das Einschlafen erschwert werden kann (es sei denn, ihr wollt die Nacht durchmachen, dann wäre das eine Möglichkeit für den Energiekick).

Ebenfalls sollte man die Therapie nicht nach einer Mahlzeit durchführen, dann da braucht der Körper alle Energie und Zeit für die Verdauung.



*Fortsetzung auf Seite 26*



## *Seelenhaus-Methode goes Ruhrpott*



Ist Dir bewusst, dass Du jeden Tag ca. 90 % dasselbe denkst und fühlst wie gestern?

Mit den Gedanken des Vortages sorgen wir dafür, dass jeder neue Tag ganz viel vom Gestern hat.

So halten wir an der Vergangenheit fest und beschäftigen uns mit Themen, Erlebnissen und Gegebenheiten, die eigentlich längst vergangen sind.

*Warum aber wirkt unsere Vergangenheit so stark in uns?*

Dazu ist es hilfreich zu verstehen, wie unser System funktioniert. Jede Erfahrung, die ich mache, löst in mir eine Emotion und einen Kerngedanken aus. Ich ziehe andauernd Schlüsse, bewerte und beurteile das, was ich erlebe. Unser System speichert sowohl den Gedanken als auch die Emotion ab. Beides wird in unserem Unterbewusstsein abgelegt.



Jedes Mal, wenn ich also in eine ähnliche Situation komme, den Gedanken denke, wird die damit verbundene Emotion wachgerufen, die wiederum den Gedanken stärkt. So entstehen Muster und Programme, die in meinem Unterbewusstsein ablaufen. Aus diesen Programmen heraus treffe ich Entscheidungen und handle damit ganz dem Muster entsprechend. So wird meine Vergangenheit unterbewusst jeden Tag neu zu meiner Zukunft. Radikal ausgedrückt, kann man auch sagen, meine Muster und Gewohnheiten kreieren meine Zukunft.

Wie kann mein Morgen also ein anderes als das Gestern werden?

*Der Schlüssel ist Bewusstsein und die Kraft der Entscheidung.*

In der Bereitschaft, mich mit diesen unterbewussten Mustern, destruktiven Emotionen und dem, was ich daraus gemacht habe, auseinanderzusetzen, liegt die Heilung. Die Lösung ist nicht im Verstand zu finden, denn der mag die Gewohnheiten, Muster und Programme und wird, wo immer möglich, daran festhalten. Die Heilung liegt in der Verbindung mit Deinem Herzen, den Impulsen Deiner Intuition und Deiner Seele. Auf dieser Ebene ist die Wahrheit für Dich zuhause und hier eröffnen sich Dir Räume, in denen Du wirklich zum Gestalter Deines Lebens werden kannst.

Erinnere Dich mal an eine Situation, in der Du nicht wusstest, was richtig und was falsch ist, wo Du keine Ahnung hattest, was zu tun ist. Und dann schau, woher ein Impuls für eine Lösung kam, welcher Teil in Dir wusste, was richtig ist – ganz intuitiv.

In Deinem Herzen, Deiner Seele und Intuition liegt die Quelle, die Dich führt und leitet. Gibst Du dem die Hand, wird es sich zum Besten



wenden. In der Verbindung damit kommst Du ganz ins Jetzt und den gegenwärtigen Moment.

Frei für Deinen Weg und Deine Zukunft wirst Du dann, wenn Du die destruktiven Muster und Emotionen löst und die Wahrheit dahinter Stück für Stück erkennen willst. Auf dieser Ebene ist es Dir möglich, dein Unterbewusstsein mit stärkenden, heilenden und wahren Gefühlen und Gedanken zu versorgen.

### *Die Seelenhaus-Methode*

Die Seelenhaus-Methode öffnet Dir die Räume zu deinem Herzen, Deiner Intuition und Deiner Seele. Sie bietet Dir die Möglichkeit, auf spielerische Art und Weise Deine Blockaden, Hindernisse und Glaubenssysteme zu erkennen und in die Wahrheit zu wandeln. Das führt zu mehr Bewusstsein und mehr Freiheit für Dich und Dein Leben.

Das eigene Bewusstsein zu erweitern und damit den Blick auf die Dinge und Zusammenhänge zu verändern, ermöglicht es Dir, Dich auf einer neuen Ebene zu erkennen. In Deiner Größe, Vielfalt, Wunderbarkeit und mit all Deinem Potenzial.

Die Arbeit auf dieser Ebene ermöglicht Dir sowohl das Aufdecken der Hindernisse als auch ihre grundlegende Veränderung und Transformation. Durch die Verbindung mit Deiner Intuition und Deinem Herzen können Blockaden gelöst werden und Du erhältst neuen „Spielraum“.

Ich möchte Dich einladen, diese Räume mit mir zu erkunden und die Verbindung mit Deiner Seele neu zu erfahren!



Die Arbeit mit der Seelenhaus-Methode ist mir eine echte Herzensangelegenheit und es freut mich sehr, sie ins Ruhrgebiet tragen zu können.

Am **20. November** hast Du Gelegenheit, die Seelenhaus-Methode im Rahmen eines Workshops kennenzulernen.

### *«Seelenhaus-Methode goes Ruhrpott»*

Die Zukunft liegt im gegenwärtigen Moment

Samstag, 20. November 2021, 14:00 - 18:00 Uhr

Energieausgleich: 55 Euro (Bezahlung in bar vor Ort)

Ort: K4, Kirchstraße 4-6, 45964 Gladbeck

Wir werden aus der Verbindung heraus in die Ebene von Herz und Seele eintauchen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, Deine Neugierde und Offenheit sind die besten Voraussetzungen.

Weitere Infos und die Anmeldung findest Du unter: [www.jasminkerkhoff.com](http://www.jasminkerkhoff.com) und ich freue mich, von Dir zu hören!

JASMIN  
Kerkhoff





### ***Was wir schon immer wussten!***

November ist der elfte Monat im Kalender, der dritte Herbstmonat. Er hat 30 Tage und beginnt mit demselben Wochentag wie der März des gleichen Jahres. Namen hatte er schon viele: Alte deutsche Namen für den November sind Windmond, Herbstmond, Nebelmond und Nebelung. Bei unseren niederländischen Nachbarn hieß er auch „Schlachtemond“ aus der Zeit, in der Schweine für den Wintervorrat geschlachtet wurden. Er ist der Monat des Totengedenkens, auch Trauermonat genannt. Im Kirchenjahr beginnt hiermit auch die besinnliche Zeit. Der 1. Advent liegt in vier von sieben Fällen im November. In diesem Jahr fällt der 1. Advent auf den 28. November.

### ***Der November numerologisch betrachtet***

Als elfter Monat des Jahres ist der November im Allgemeinen der Zahl 11 zugeordnet und legt damit das Fundament für einen Monat voller Magie und Mystik. Durch die hereinbrechende Zeit der Dunkelheit wird unser Empfinden hierfür noch empfänglicher. Bereits die Nacht zum 1. November läutet mit dem keltischen Jahreskreisfest Samhain den mystischen Monat ein. Sowohl Samhain als auch Allerheiligen und der Totensonntag stehen für eine Zeit, unserer Vorfahren zu gedenken. Lassen wir uns auf diese Gedanken ein, so wird uns sehr schnell bewusst, dass unser Leben vergänglich ist.



Rechnet man den November nach dem hebräischen Alphabet in einen Zahlenwert um, so erhält man den Zahlenwert 81 mit dem Quersummenwert 9. Aus dieser Betrachtung heraus ist der November ein Monat der Ruhe und Stille, in welchen man sich mit feingeistigen Dingen beschäftigen sollte. Eine Zeit des Rückzugs, um den Blick nach innen zu richten. Spannend ist auch, dass der November ursprünglich (im altrömischen Kalender) der neunte Monat des Jahres war. Damit schließt sich hier der Kreis zur Zahl 9. Es ist jetzt eine gute Zeit, um die Energien der Zahl 9 zu nutzen, sich der eigenen Ziele bewusst zu werden. Der November stellt uns dazu die nötige Ruhe zur Verfügung.

### ***Warum der November für mich so schön ist***

Zugegeben, ein Plädoyer für den November zu schreiben, ist auf den *ersten Blick* eine undankbare Aufgabe. Arbeiten von dunkel bis dunkel, Erkältung, auf Blättermatsch ausrutschen. Der November hat wenige Freunde. Aber schon die banalen Gründe, den knallharten, unbarmherzigen, ganz und gar nicht mehr goldenen Herbst zu lieben, sprechen für sich: Man fühlt sich nicht mehr genötigt rauszugehen, aktiv und unbedingt immer froh zu sein. Ich habe mir unlängst ein neues Buch gekauft und Zeit gefunden, es zu lesen.

Für mich als Weihnachtsenthusiasten blitzt im November von Zeit zu Zeit so etwas wie Vorfreude auf die Feiertage auf: Wenn ich zufällig sehe, wie in der Stadt die Seile für die Weihnachtsbeleuchtung gespannt werden, wenn glitzernde Weihnachtsdeko in den Läden meine eigentlich stabilen ästhetischen Vorlieben kurz ins Wanken bringt und wenn Kunstlicht Kerzenschein weicht.

Auch ich kann mich im November von einer gewissen Grundmüdigkeit nicht freimachen. Doch weiß ich sie zu genießen. Baden, essen,

kuscheln, faulenzten – das alles ist besser, wenn der Wind beharrlich an den Fenstern rüttelt, dann macht November Spaß.

Dunkelheit, Nässe, Schwere, Grau – all das macht natürlich nicht glücklich, aber es verschafft Raum, der in helleren Jahreszeiten nur selten da ist. Raum zum Nachdenken, zum Zurückblicken und auch zum



Trauern. Wenn das Grundrauschen des Alltags in der dunklen Jahreszeit ein wenig leiser wird, bleibt endlich Zeit, sich dem zu widmen, was in unseren Köpfen schon viel zu lange darauf wartet, gedacht und gefühlt zu werden. Der November lädt uns ein, langsamer und stiller zu werden. Gemütliche Stunden bei Tee und Kaffee, duftende

Kerzen, knisterndes Räucherwerk, Wellness können jetzt besonders wohltuend sein und uns in dieser dunklen und trüben Zeit unterstützen zu erkennen, was wesentlich und wichtig ist in unserem Leben.

Entschleunigung, Besinnung, Gemütlichkeit: Ein schöner Monat, dieser November – auf den *zweiten Blick*.

Text: Hildegard Fein



# *Eine vergessene Technik: der Wickel gegen Gelenkschmerzen*

*nach einem Rezept meines indischen Arztes Dr. Rajesh Marattukalam vom  
Ayurananda Ayurvedic Centre in Kuyilappalayam*

Ich gebe zu, dieses Rezept mutet uns Europäer wahrscheinlich merkwürdig an – wir kennen ja eher nur Kohl- und Quarkwickel und wer nicht gerade mit alten Heilmitteln vertraut ist, wirft auch darauf schon ein skeptisches Auge. Trotzdem schlage ich von Gelenkproblemen Betroffenen vor, dieses Rezept vielleicht mal ganz unvoreingenommen in Betracht zu ziehen.

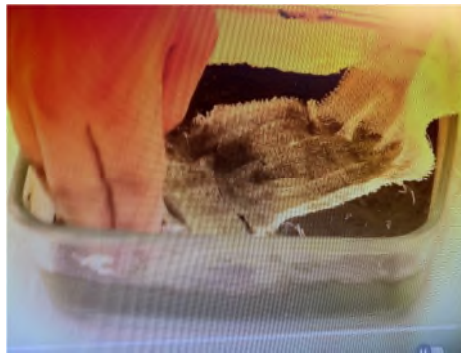
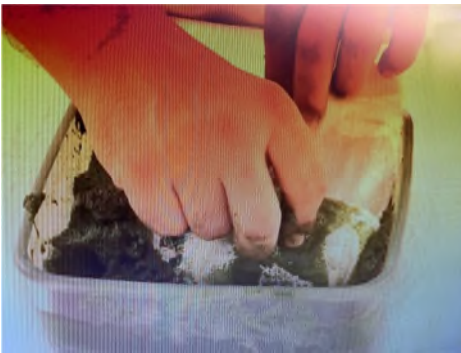
**Die Zutaten (sofern verfügbar, möglichst frische Kräuter verwenden):**

- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Koriander, gerebelt
- 1 TL Kurkuma, geraspelt
- 1 TL Bockshornkleesamen (ggf. Pulver)
- ¼ TL Ingwerpulver
- ½ TL Steinsalz
- 2 Eier (nur das Eiweiß)
- 5 Mullbinden

Alle Kräuter und Gewürze gut in einer nicht zu kleinen Schüssel vermischen.

Das Eiweiß von 2 Eiern aufschlagen und mit den Kräutern vermischen und so lange verrühren, bis sich eine halbfeste Paste ergibt.

Nun das Ende einer Mullbinde in die Paste drücken und mit der Paste bedecken, dann das Ende einrollen und ein weiteres Stück der Mullbinde abrollen, mit Paste bedecken, wieder einrollen, das nächste Stück in die Paste drücken usw., bis die Binde vollständig mit Paste bedeckt aufgerollt ist. Dann wieder in die andere Richtung ab- und aufwickeln. Dabei darauf achten, dass die Paste gleichmäßig auf beiden Seiten verteilt ist.



Anschließend eine zweite Binde genauso vorbereiten wie die erste.

Jetzt das Knie (oder auch jedes andere schmerzende, entzündete Gelenk) mit einem guten Öl einreiben.

Die eventuell noch verbliebene Paste dick auf dem betroffenen Bereich (z. B. auf dem Knie bei leicht angewinkeltem Bein) verteilen. Anschließend die beiden Wickel im Kreuzverband fest mit etwas Druck anlegen.

Zum Schluss die übrigen 3 sauberen Mullbinden anlegen, damit sich ein fester Verband ergibt. Je mehr Wickel aufgetragen werden, umso stabiler wird der Verband.





Möglicherweise kann eine elastische Binde als letzte Lage verhindern, dass man mit den Kräuterwickeln alles einsaut. Elastische Binden sind ja doch etwas undurchlässiger als Mullbinden. Aber nicht zu fest wickeln!

Die Kräuter senken die Entzündung und sorgen für Abschwellung.

Die Wickel ca. **40 Stunden** auf dem Gelenk belassen, dann entfernen und das Gelenk möglichst acht Stunden unbedingt an der Luft lassen. Anschließend duschen und gegebenenfalls neue Wickel vorbereiten. Je nach Schwere der Entzündung/Verletzung reicht manchmal schon eine Anwendung. Wenn sich der Zustand nicht vollkommen gebessert hat, die Prozedur von vorne beginnen.

### *Was die Kräuter bewirken*

Alle oben genannten Kräuter sind aus der Heilkunde nicht wegzudenken. Ob sie nun eingenommen oder auf die Haut aufgetragen werden, ihre Wirkung entfalten sie auf beiden Wegen.

Kreuzkümmel kann Arthrose-Beschwerden lindern, Ingwer hilft bei Entzündungen, Koriander wird zur Wundbehandlung, bei Gliederschmerzen und geschwollenen Gelenken eingesetzt. Bockshornkleesamen hilft bei Beinödemen und Entzündungen.

Was soll ich sagen: Es ist eine ziemliche Schmiererei, aber damit kann man doch leben, wenn einem geholfen wird – und es ist allemal besser, als sich mit Schmerzmitteln vollzupumpen.

Falls jemand das Rezept ausprobiert, würde ich mich über eine Rückmeldung freuen.

Ich habe diese Wickel während meines Aufenthalts in der Klinik von Dr. Marattukalam kennengelernt – worüber ich in der nächsten Ausgabe berichten werde.

Text: Angelika Körber

# Medikamente und Nahrungsmittel

## Manchmal vertragen sie sich nicht

„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage“, den Satz kennen alle, die Medikamente nehmen. Aber in diesen Packungsbeilagen gibt es nur selten Informationen über die Wechselwirkung von Medikamenten und Nahrungsmitteln.

Hier mal eine Auflistung der wichtigsten Nahrungsmittel, bei denen man Acht geben sollte.

**Koffeinhaltige Getränke** wie Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee,



Energy-Drinks, Matetee oder Cola sollten im Zusammenhang mit **Antibiotika**, die Gyrasehemmer enthalten, nicht getrunken werden. Gyrasehemmer verzögern den Abbau von Koffein, was zu Herzrasen und Schlafstörungen führen kann.

Auch **Eisenpräparate** vertragen sich schlecht mit koffeinhaltigen Getränken. Die Gerbsäure der Getränke bindet das Eisen im Magen-Darm-Trakt und blockiert so die Eisenaufnahme ins Blut.

Bei Einnahme von **Antidepressiva** oder **Neuroleptika** kann es ebenfalls passieren, dass die Eisen-Therapie schlechter wirkt. Dasselbe gilt auch beim Verzehr **oxalsäurehaltiger Lebensmittel** wie Spinat und Rhabarber.

**Grapefruit, Pampelmuse und Pomelo** enthalten den Bitterstoff Furanocumarin, welcher den Abbau vieler Medikamente, die über die Leber verstoffwechselt werden, blockiert. Das führt bei Medikamenten wie [Blutverdünnern](#), [Blutdrucksenkern](#) und [Cholesterinsenkern](#) dazu, dass die Wirkung deutlich stärker ausfällt. Diese verstärkte Wirkung hält mitunter mehrere Tage an.

In Verbindung mit [Antihistaminika](#) führen die Früchte, vor allem der Saft, schon mal zu Herzrhythmusstörungen. Deshalb sollte man bei jeglicher Medikamenteneinnahme auf diese Früchte verzichten.

**Milch und Milchprodukte** wie Käse, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark enthalten Kalzium. Auch **Mineralwässer** enthalten Kalzium, und **Fruchtsäfte**, allen voran der Orangensaft, sind mit Kalzium angereichert.



Werden z. B. [Antibiotika](#) oder [Osteoporose- und Schilddrüsenpräparate](#) (z. B. Levothyroxin) gemeinsam mit kalziumhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken eingenommen, bindet Kalzium den Wirkstoff. Der Körper nimmt ihn schlechter auf, die Resorption ist reduziert. Das bedeutet, das Arzneimittel wird zu einem großen Teil ausgeschieden, anstatt zu

wirken. Wenn man nicht verzichten möchte, müssen zwischen der Medikamenteneinnahme und dem Verzehr mindestens 2 Stunden vergehen, eher mehr, und diese Nahrungsmittel sollten deutlich eingeschränkt werden.



**Grünes Gemüse** wie Spinat, Brokkoli und Salate enthalten Vitamin K, was auch in Eiern und Innereien vorkommt. Wer Vitamin K-Antagonisten als [Medikament zur Blutverdünnung](#) einnimmt, sollte nicht zusätzlich größere Mengen Vitamin-K-haltiges Gemüse zu sich nehmen. Man muss nicht ganz darauf verzichten, sollte es aber sparsam genießen.

### **Ingwer, Knoblauch und Gojibeeren**

wirken genau umgekehrt. Ihre Inhaltsstoffe können die gerinnungshemmende Wirkung verstärken und zusammen mit [Blutverdünnern](#) das Risiko für Blutungen erhöhen.

### **Ballaststoffe**

sind im Müsli, in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten und eigentlich sehr gesund, weil sie unerwünschte Stoffe im Darm binden. Allerdings können sie auch manche Wirkstoffe von Medikamenten binden und somit deren Wirkung beeinträchtigen. Davon betroffen sind [Schmerzmittel](#) wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol und [Antidepressiva](#) wie Doxipin.

Zu beachten ist, dass, wenn man so ein Präparat einnimmt und spontan eine Nahrungsumstellung zu ballaststoffarmer Ernährung vornimmt, es zu Über-oder Unterdosierungen kommen kann.

### **Eiweißreiche Lebensmittel**



wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier oder Hülsenfrüchte können die Aufnahme mancher Medikamente *beeinträchtigen* oder *fördern*. So kann etwa die Aufnahme von Levodopa (Parkinsonpräparat) verringert sein.



## **Fettes Essen**

Die Leber ist unser Filter, der unerwünschte Substanzen aus dem Blut entfernt. Diese Filterfunktion hat sie auch bei Medikamenten. Dieser Effekt ist bei der Dosierung von Medikamenten schon einkalkuliert, weshalb nach Passieren der Leber die richtige Menge am Wirkort ankommt.

Ist die Leber aber mit der Verdauung von (zu) fetter Nahrung beschäftigt, können [Betablocker](#) und [Blutdrucksenker](#) eine erste Leberkontrolle „umgehen“ und deutlich stärker als gewünscht wirken.

## **Tyraminhaltige Nahrungsmittel**

Länger gelagerte, getrocknete, gepökelte oder fermentierte Nahrungsmittel wie z. B. gereifte Käse, eingelegte Heringe, Salami, Trockenfrüchte, Joghurt, Bier und Rotwein enthalten größere Mengen des Stoffes Tyramin.

Diese Substanz kommt in Spuren auch in unserem Nervensystem vor und wird durch ein bestimmtes Enzym (Monoaminoxidase, MAO) abgebaut. Müssen sogenannte MAO-Hemmer gegen Depressionen eingenommen werden, wird der Abbau von Tyramin verlangsamt. Damit verbunden kann ein massiver Anstieg des Blutdrucks sein.

## **Alkohol**

sollte generell nie gemeinsam mit Medikamenten konsumiert werden. Es kann zu einer Verstärkung bestimmter, auch unerwünschter Wirkungen kommen. Im Zusammenhang mit einer hochdosierten [Antirheuma-](#) oder [Schmerztherapie](#) kann es zu Magenblutungen kommen. Bei [sedierenden](#) (dämpfenden) [Medikamenten](#) wird die Wirkung gesteigert und es kann zu motorischen Beeinträchtigungen





kommen mit der Folge erhöhter Sturzgefahr oder einer Atemdepression (verminderte, flache Atmung).

Auf zwei Außenseiter möchte ich kurz eingehen.

### **Lakritz**

ist ein altes Hausmittel bei Husten, Magenbeschwerden und Leberleiden. Menschen mit hohem Blutdruck sollten die Süßigkeit allerdings sehr maßvoll genießen. Schon etwa 100 g können den **Blutdruck** deutlich erhöhen und sogar **Herzrhythmusstörungen** hervorrufen

### **Synthetische Nahrungsergänzung**

Die synthetischen Vitamine und Mineralien werden vom Körper als „fremd“ erkannt und wirken wie ein Medikament. Fast immer krass überdosiert machen sie dem Körper Probleme und wirken nicht selten toxisch (giftig). Ein Blick auf die Inhaltsstoffliste eines Präparates weist oft in % aus, wie viel mehr als empfohlen ein Vitamin enthalten ist.

Da sind Angaben wie das 1000 fache der empfohlenen Dosis nicht selten. Das macht krank.

Generell sind in Nahrungsergänzungsmitteln Vitamine und Mineralien natürlichen Ursprungs zu empfehlen. Die kann der Körper wunderbar verwerten und Gesundungsprozesse werden unterstützt.

Die Verbraucherzentrale gibt dazu eine detaillierte Aufstellung heraus.  
<https://www.verbraucherzentrale.de/lebensmittel>.

Titel: Wechselwirkungen, Nebenwirkungen, Gegenanzeigen

### Noch ein Hinweis.

Medikamente können auch untereinander in Wechselwirkung treten. Wer mehrere Medikamente einnimmt und wem es damit nicht gut geht, kann in der Apotheke einen Abgleich machen lassen. Ein spezielles Programm setzt die Medikamente untereinander in Verbindung und erkennt, ob sie gut zusammen harmonisieren. Sollte das nicht der Fall sein, kann der Arzt die Medikation ändern.

Text: Edith Kerkhoff





*Fortsetzung von Seite 9*

### *Das Armbad*

Ein relativ großes Becken mit kaltem Wasser füllen. Arme bis Mitte Oberarme eintauchen, bis die Kälte zu spüren ist (ca. 30-40 Sekunden). Das Armbad belebt und erfrischt und hilft dabei, Herz, Lunge und Arme besser zu durchbluten.

### *Der Knieguss*

Den Duschkopf in Wanne oder Dusche abschrauben. Kaltes Wasser (ca. 8-10 °C) vom kleinen rechten Zeh über die Rückseite des rechten Beines und die Wade bis zur Kniekehle führen. Dort ein paar Sekunden kreisen und den Wasserstrahl auf der Innenseite des Unterschenkels bis zur Ferse führen. Dann das Ganze am linken Bein wiederholen. Zum Schluss die Fußsohlen behandeln. Die Beine nicht abtrocknen, sondern das Wasser nur abstreifen. Warme Socken an und sich möglichst ein bisschen bewegen, um den Körper wieder zu erwärmen.

### *Der Gesichtsguss*

Wer nur eine Dusche hat, muss sich ein wenig verrenken. Den Duschkopf abschrauben und dann das Gesicht beginnend an der rechten Schläfe mit dem Wasserstrahl mehrmals umfahren, auch von den Nasenflügeln zu den Wangenknochen.

Der Gesichtsguss hilft bei Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Das kalte Wasser regt auch hier die Durchblutung an und sorgt für eine frische Haut.

*Viel Spaß in der hauseigenen Wellness-Oase!*

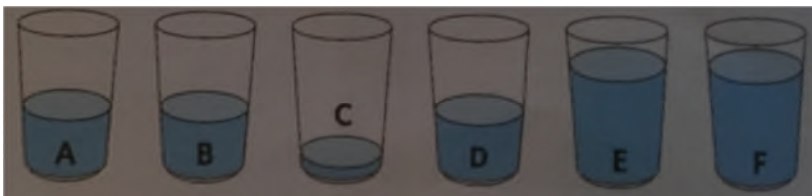
Zusammengestellt von Angelika Körber

## Zeit für eine kleine Pause

Leider ist die Druckqualität des Suchbildes unseres letzten Rätsels so schlecht gewesen, dass der Frosch kaum als solcher zu erkennen war. Deswegen gibt es in diesem Heft ein neues Rätsel, wobei die richtigen Lösungen aus dem letzten Heft ebenfalls in die Tombola wandern. Im nächsten Monat gibt es noch einmal ein neues Weihnachtsrätsel. Ihr könnt an allen drei Rätseln teilnehmen und erhöht damit eure Gewinnchancen.

Hier nun die neue Aufgabe:

### Wem gehört welches Glas?



- Das Glas von Hannah steht neben einem vollen Glas, ist selbst aber halb voll
- Zwischen Dracos Glas und Harrys Glas steht ein halb gefülltes Glas
- Das Glas von Hannah steht zwischen Dracos und Rons Glas
- Katies Glas ist halb voll
- Welches ist Hermines Glas (A, B, C, D, E oder F)?

Schickt uns die Lösung bis zum **15. Dezember 2021** per Post oder E-Mail zu.

*Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir wieder einen 15-Euro-Gutschein für ein lokales Unternehmen eurer Wahl. Traut euch!*

Die Gewinnerin des Rätsels aus dem letzten Quartal ist **Beate Brunner**. Sie erhält einen Gutschein über 15,00 Euro für Blumen Weimann. Herzlichen Glückwunsch!



## Kontakt

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

**Per E-Mail:**

[info@allerlei-leben.de](mailto:info@allerlei-leben.de)

**Telefonisch:**

Hildegard Fein: 02362 / 26109

**Per Post:**

Allerlei Leben e. V.  
Rebbelmundstr. 5a  
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter [www.allerlei-leben.de](http://www.allerlei-leben.de)

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Lesergemeinschaft mit den Informationen anfängt, bleibt ihr überlassen.

