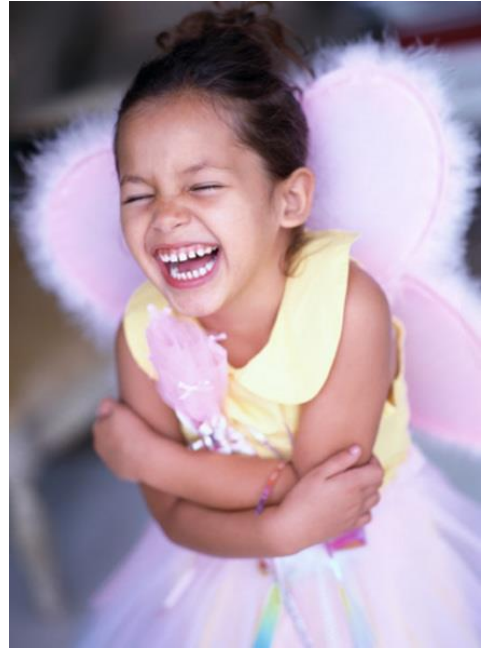


Übrigens: Lachen ist gesund – für die Blutgefäße

In einer Volksweisheit heißt es: Lachen ist gesund: Wissenschaftler vermuten nun, dass Lachen die Blutgefäße erweitert und den Blutfluss verbessert. Stress hingegen hat den gegenteiligen Effekt, berichten Forscher auf dem aktuellen Europäischen Kardiologenkongress (ESC) in Paris.



www.Ei-der-zeit.com



www.stolica-medikl.ucoz.org



www.br.de



www.medicalobserver.com

Jedesmal,
wenn du lachst,
fügst du
deinem Leben
ein paar Tage
hinzu.
*

www.weimar-shop.de



www.coopzeitung.ch



Lavendel



www.lavendelnet.de

Bis zum Horizont reichende Lavendelfelder sind typisch für die Provence, dem Hauptanbaugebiet des blau-violett blühenden Strauches. Auch im heimischen Garten oder als Kübelpflanze lässt er sich sehr gut anpflanzen.

Lavendeltee hilft bei Unruhe, Einschlafstörungen und Oberbauchbeschwerden. Ein Lavendelbad wirkt gegen Erschöpfung, Nervosität und Muskelkater. Das ätherische Öl der Pflanze kann bei kleinen Hautabschürfungen, Schnittwunden, Prellungen, Entzündungen oder Insektenstichen angewandt werden. In der Duftlampe angewendet verbreitet es einen angenehmen Duft, der ausgleichend und stimmungsaufhellend wirkt.



www.amazon.de



www.welt.de

In kleine Stoffkissen eingenäht und ins Kinderbett gelegt, wirkt Lavendel beruhigend auf Kleinkinder, so dass sie besser einschlafen können.



www.amazon.com

Mit Lavendel gefüllte Stoffsäckchen im Kleiderschrank halten Motten fern.

Der Lavendel wird als Symbol für romantische Liebe angesehen. So soll der Duft gegen Liebeskummer helfen oder, wenn man einen Brief mit Lavendel parfümiert, den Geliebten heran oder zurückbringen.



www.welt.de

Auch in der Küche ist die Pflanze als Gewürz für Eintöpfe, Fischsuppen und Hammelfleischgerichte sehr beliebt.



www.skyscanner.de

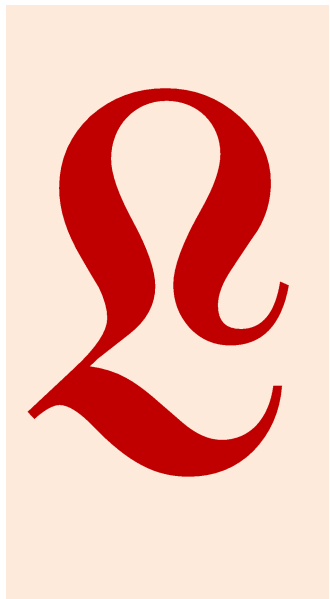
Und bei Fernreisenden, die mit einem unterschiedlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu kämpfen haben, gilt Lavendel als Geheimtipp.



www.netdoktor.de

Übrigens:

Weltweit gibt es rund zweihundert Lavendelarten. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen „echtem“ Lavendel und dem (billigeren) „Lavandin“, einer Kreuzung des echten Lavendels mit dem Speik-Lavendel.



Lebertran



www.menshealth.de

Lebertran ist ein Öl, das aus der Leber von Seefischen wie Kabeljau, Dorsch und Schellfisch gewonnen wird. Das dünnflüssige Öl enthält leicht verdauliche Fette, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Phosphor, Vitamin E, Vitamin A und Vitamin D.



De.academic.ru

Die hervorragende Wirksamkeit von Lebertran gegen Rachitis (Knochenerweichung aufgrund von Vitamin-D-Mangel) wurde Anfang des 19. Jahrhunderts von deutschen Wissenschaftlern entdeckt. Der Chemiker Hans Brockmann wies in Fischleber einen Wirkstoff nach, der *Vitamin D₃* genannt wurde.

Lebertran wurde daraufhin als Stärkungsmittel bei Krankheit und Unterernährung sowie zur Vorbeugung gegen Rachitis eingesetzt. Bis in die 60er Jahre stand für Kinder der regelmäßige "Genuss" von Lebertran auf der Tagesordnung!



www.tagesspiegel.de



www.radiobremen.de

Der "fischige", leicht ranzige Geschmack hat dazu geführt, dass Lebertran mittlerweile auch in Kapselform erhältlich ist.

Lebertran erlebt derzeit ein Comeback, insbesondere während der lichtarmen Wintermonate. In skandinavischen Ländern wird Lebertran noch häufig eingenommen. Studien aus diesen Ländern zufolge kann er vor Osteoporose schützen und Depressionen entgegenwirken. Eine Überdosierung sollte jedoch vermieden werden, da die Vitamine A und D im Übermaß eingenommen gesundheitsschädlich sein können.

Abgesehen davon, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung und der Aufenthalt im Sonnen- bzw. Tageslicht Lebertran im Grunde überflüssig macht, sollte auch bedacht werden, dass die Verschmutzung der Weltmeere naturgemäß besonders die Leber von Fischen belastet. Lebertran kann deshalb nicht frei von solchen Schadstoffen sein.



www.twarty.de



Leinsamen



www.zentrum-der-gesundheit.de

Bereits um 5000 vor Christus wurde Lein, auch Flachs genannt, als Nutzpflanze angebaut. Bis ins 18. Jahrhundert galten die Fasern der Pflanze als der wichtigste Textilrohstoff. Der Samen des Flachses wird als Leinsamen bezeichnet und als Zutat in Lebensmitteln, vor allem in Brot und Müsli verarbeitet, oder zu hochwertigem Öl gepresst.

Die genaue Herkunft des Leins ist bislang unbekannt, mittlerweile wird er aber auf der ganzen Welt als Kulturpflanze angebaut. In den Schalen der Leinsamen befinden sich Schleimstoffe, die u.a. aus den Zuckerarten Xylose und Galactose bestehen. Zudem enthält Leinsamen Ballaststoffe, Eiweiß und Öl. Dieses wiederum enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



www.gartenspaziergang.de

Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass all diese pflanzlichen Stoffe das Brustkrebs-Risiko senken können.

Durch die Schleimstoffe und Ballaststoffe wirkt Leinsamen abführend. Dieser Effekt wird durch das Leinöl noch unterstützt. Die Samen entfalten ihre Wirkung im Dickdarm, wo sie auf ihr vier- bis achtfaches Volumen aufquellen. Dadurch wird die Darmwand ausgedehnt und die Darmbewegung angeregt. Der Schleim des Leinsamens bildet eine

Gleitschicht und erleichtert den Abtransport des Darminhalts.



www.essen-und-trinken.de

Aufgepasst:

Leinsamen kann die Aufnahme von Arzneimitteln über den Darm behindern. Nehmen Sie Leinsamen nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten ein, sondern möglichst erst nach einem zeitlichen Abstand von mindestens zwei bis drei Stunden.

Haben Sie einmal einen Darmverschluss erlitten, ist bei Ihnen die Speiseröhre, der Magen oder Darm verengt oder machen Sie akut eine Entzündung im Magen-Darm-Bereich durch, dann sollten Sie Leinsamen nicht anwenden.

Es gibt Hinweise, dass Leinöl das Risiko für eine Frühgeburt erhöht. Schwangere sollten deshalb vorsichtshalber darauf verzichten. Gegen Leinsamen oder andere Füll- und Quellstoffe in maßvoller Dosierung zur Regulierung eines trägen Darmes ist aber grundsätzlich nichts einzuwenden. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten, wenn Sie in der Schwangerschaft unter Verstopfung leiden.

Ganze, unbehandelte Körner können vom Körper nicht verarbeitet werden und werden nahezu unverändert wieder ausgeschieden. Deshalb sollte Leinsamen vor der Einnahme geschrotet werden. Zur Einnahme von Leinsamen sollte immer ausreichend getrunken werden, sonst droht eine Verstopfung oder gar ein Darmverschluss.



indenblüten



Die Horrweiler Linde (Foto: Nico Wende)

Linden wachsen bevorzugt dort, wo sie von Menschen angepflanzt werden, z.B. an Straßen, in Parks oder als Alleebaum. Auf Dorfplätzen dienten sie über Jahrhunderte hinweg als Kommunikationszentrum. Unter Linden wurden Feste gefeiert, aber auch Gericht gehalten.

Erst ab dem 18. Jahrhundert wurden die Blätter und Blüten der Linde zu Heilzwecken gesammelt. Bis dahin kochte man lediglich einen Sud aus der Rinde, der erfolgreich bei Koliken eingesetzt wurde.

Die häufigsten Lindenarten in Mitteleuropa sind Sommerlinde und Winterlinde, wobei die Sommerlinde bevorzugt als Heilpflanze angewendet wird.

Von Imkern wird der Baum besonders geschätzt, da die Bienen aus dem Nektar der Lindenblüten beachtliche Mengen an Honig herstellen können.



www.schlossimkerei.de



www.welt.de

Lindenblütentee gilt als das klassische Mittel, um einen Infekt "auszuschwitzen". Deshalb war der Tee für unsere Großmütter das Hausmittel Nr. 1 bei Erkältungen. Zusätzlich zur schweißtreibenden Wirkung ist er entgiftend und harntreibend und kann damit den Krankheitsprozess abkürzen. Doch

Vorsicht: Starkes Schwitzen kann den Kreislauf sehr belasten!

Lindenblüten wirken auch beruhigend und einschläffördernd, sind allerdings wegen ihrer schweiß- und harntreibenden Wirkung nicht für eine innerliche Anwendung direkt vor dem Schlafengehen geeignet. Besser ist hier ein entspannendes Bad mit einem Badezusatz aus Lindenblütenextrakt.

Lindenblüten als erfrischender Durstlöscher

Man nehme: eine Handvoll Lindenblüten, am besten frisch vom Baum gepflückt, eine Zitrone oder Limette, einen Liter Wasser und etwas Honig zum Süßen. Die Lindenblüten im Wasser 24 Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt ziehen lassen. Evtl. abseihen, die Blüten können aber auch drin bleiben. Mit Limettensaft und Honig abschmecken.



www.hilfreich.de