



Christina Pirchmoser-Putzer B. rer. nat. Geschäftsführung Gxund, Biologin & Köchin

Manuka Honig

Manuka Honig stammt aus Neuseeland und entsteht aus dem Blütennektar der Südseemyrte, von den Ureinwohnern Neuseelands, auch Manuka genannt.

Der wichtigste Inhaltsstoff des Honigs ist Methylglyoxal (MGO), das mit bis zu 800 mg pro Kilogramm enthalten ist. Methylglyoxal entsteht beim Abbau von Zucker während der Reifung des Honigs in den Bienenwaben und ist für die antibakterielle Wirkung des Honigs verantwortlich. Dabei greift er die Zellwände und den Stoffwechsel der Krankheitserreger an und tötet sie ab. Auch unser heimischer Honig enthält MGO, aber in zu geringen Mengen für eine ausreichend antibakterielle Wirkung. Außerdem wirkt Manuka Honig antioxidativ, antiseptisch und wundheilend sowie gegen Pilze, Bakterien und Viren. Sogar gegen multiresistente Keime wird Manuka Honig eingesetzt.

Am besten genießt man den kräftig – würzig schmeckenden Honig auf nüchternen Magen und nie zusammen mit heißer Flüssigkeit, damit er seine volle Kraft entfalten kann.

Gxund

Speckbacherstraße 26
St. Johann i. T., Tel. 05352 20750
Rosenegg 59, 6391 Fieberbrunn,
Untere Gänsbachgasse 3,
Kitzbühel, Tel. 05356 20429
www.gxund.at

Die Selbstheilungskräfte unterstützen

CHRISTINA PIRCHMOSE-PUTZER ERKLÄRT, WARUM ANTIBIOTIKA EINE KATASTROPHE FÜR DAS IMMUNSYSTEM BEDEUTEN UND GIBT TIPPS, WIE WIR GESUND BLEIBEN.

Was brauchen wir, um gesund durch den Herbst und Winter zu kommen? Unter anderem ein intaktes Immunsystem, ganz klar. 75 % des Immunsystems sitzen in unserem Darm, darum komme dem Verdauungsorgan eine ganz besondere Bedeutung in jener Zeit zu, in der wir jedes Jahr verstärkt den Angriffen von Viren und Bakterien ausgesetzt seien – bei weitem nicht nur Covid-19, so Christina Pirchmoser-Putzer. „Es gibt viele Produkte, die das Immunsystem stärken“, erklärt sie. Christina betreibt in St. Johann, Fieberbrunn, Kitzbühel und Saalfelden ihre „Gxund“-Reformgeschäfte. „Echinacea ist in dieser Jahreszeit anzuraten, und auch Propolistropfen können viel bewirken.“ Der Körper brauche auch genug Vitamine und Spurenelemente wie Vitamin C und Zink. Nicht immer sei es offensichtlich, wenn ein Mangel herrsche, sagt Christina, deshalb mache es Sinn, einmal jährlich eine Gesundenuntersuchung oder ein Blutbild machen zu lassen. Dann könne man gezielt ergänzen, wo Bedarf besteht.

Vitamin D für gute Laune

Die 33-jährige Fieberbrunnerin hat in Salzburg Biologie studiert und sich seitdem intensiv mit den Stoffwechselfvorgängen im menschlichen Körper befasst. Dass bei Einnahme von Antibiotika viele Bakterien im Darm getötet werden – auch die guten – ist für sie klar. Aber längst nicht für alle ihre KundenInnen. „Vielen ist nicht bewusst, dass eine Fehlbesiedlung im Darm, wie sie nach der Einnahme von Antibiotika besteht, eine Katastrophe für das Immunsystem bedeutet. Deshalb ist



Gurgelwasser mit Blutwurz sollte in keiner Hausapotheke fehlen.

man danach für längere Zeit auch sehr anfällig für Infekte.“ Die Biologin rät, gezielt „gute“ Bakterien anzusiedeln. In ihren Shops bietet sie dafür Tropfen und Kapseln an. Ihren Töchtern, 7 und 9 Jahre alt, gibt sie den ganzen Winter über „Immunsticks“, die Vitamin D enthalten, Zink und die gefragten guten Darmbakterien, die das Immunsystem in Balance halten. Vitamin D sei in der dunklen Jahreszeit generell wichtig, sagt sie. Man nehme es nur über die Haut und über das Sonnenlicht auf. Dann wäre es ja gar nicht verkehrt, mit der Badehose in der Winterhose herumzuhüpfen, oder? „Für die Vitamin D-Aufnahme wäre das super“, lacht sie, „aber die Kälte könnte dann doch eher schaden.“ Vitamin D ist unser Stimmungsmacher im Körper. Anhaltende Verstimmungen oder leichte Depressionen können mit einem Mangel an diesem Vitamin zusammenhängen. Natürlich ist auch dagegen ein „Kraut“ gewachsen – oder es gibt zumindest Tropfen auf Rapsölbasis. Ein Problem sieht Christina in der ständigen Erreichbarkeit, die wir uns selbst auferlegen. Ihr Tipp: „Einfach mal das Handy liegen lassen und raus an die frische Luft gehen.“

Man müsse ja nicht gleich laufen oder bergsteigen – einfach nur in der Sonne spazieren, könne Wunder bewirken.

Blutwurz und Co

Christina schwört in dieser Jahreszeit auf zwei alte, bewährte Heilmittel: Kolloidales Silber und Gurgelwasser mit Blutwurz. Letzteres dürfe in keiner Hausapotheke fehlen, meint sie, denn es helfe in vielen Bereichen. Sogar auf Reisen ist für die Biologin das Gurgelwasser unverzichtbar: Löst die Klimaanlage im Auto Halsschmerzen aus – Gurgelwasser hilft. Durchfall, Nagelpilz? Das Gurgelwasser sei (fast) ein Alleskönner. Wie das kolloidale Silberwasser, das schon seit dem Mittelalter als Heilmittel verwendet wird und Viren und Bakterien abtöte.

Die Bandbreite der Tropfen, Kapseln und Pulver, die Christina in ihren Shops anbietet, ist enorm. Alle Mittel haben ein Ziel: den Körper bei der Selbstheilung zu unterstützen. „Wenn wir ihm nicht jede Arbeit abnehmen – zum Beispiel mit Antibiotika –, dann machen uns Infekte sogar widerstandsfähiger“, weiß die Fieberbrunnerin. Weitere Tipps gibt's in ihren Shops ...

Doris Martinz