

Beeren, Nüsse und andere Früchte

Inhaltsverzeichnis

Apfel (<i>Malus</i>)	2
Apfelbeere (<i>Aronia arbutifolia</i> und <i>melanocarpa</i>)	4
Acai- Beere (<i>Euterpe oleracea</i>)	7
Bärentraube (<i>Arctostaphylos uva- ursi</i>)	9
Brombeere (<i>Rubus</i>)	10
Cranberry/ Moosbeere (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	13
Eberesche (<i>Sorbus aucuparia</i>)	16
Erdbeere (<i>Fragaria</i>)	18
Echte Weinrebe (<i>Vitis vinifera</i>)	20
Gewöhnliche Jungferrebe (<i>Parthenocissus inserata</i>)	23
Gewöhnliche Berberitze (<i>Berberis vulgaris</i>)	24
Gemeine Myrte (<i>Myrtus communis</i>)	25
Granatapfel (<i>Punica granatum</i>)	27
Hagebutte (<i>Rosa canina, rugosa</i>)	29
Kapstachelbeere (<i>Physalis</i>)	31
Krähenbeere <i>Empetrum nigrum</i>)	33
Moltebeeren (<i>Rubus chamaemorus</i>)	34
Preiselbeere (<i>Vaccinium vitis- ideaea</i>)	36
Traubenkirsche (<i>Prunus padus</i>)	38
Weißdorne (<i>Crataegus</i>)	40
Westlicher Erdbeerbaum (<i>Arbutus unedo</i>)	42

Apfel (Malus)

Die Äpfel gehören zur Familie der Rosengewächse.

Inhaltsstoffe: Pektin, Vitamin B1, B2, B9, Provitamin A, E, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Pektin:

Das Pektin im Apfel (Ballaststoff) hat die besondere Eigenschaft Schwermetalle im Körper zu binden und auszuleiten. Es weist besonders gegenüber Blei eine hohe Ausleitungsfähigkeit auf.

Als Quellstoff unterstützt es eine gute Verdauung.

Es kann den pH- Wert in der Darmflora wieder herstellen und es bildet eine Barriere gegen Krankheitserreger wie z. B. Bakterien im Darm und hemmt deren Wachstum indem es sich wie eine Schutzschicht über die Darmschleimhaut legt dadurch reparieren die Pektine auch die Darmschleimhaut und hemmen bestehende Entzündungen im Darm. Durch gewisse Grunderkrankungen oder auch falscher und einseitiger Ernährung steigt häufig der Cholesterinspiegel im Blut der dann Ablagerungen an den Gefäßwänden bildet und zu Arteriosklerose führt. Durch den Verzehr von Pektinhaltigen Nahrungsmitteln (auch Mais und Quitte) kann der Cholesterinspiegel dauerhaft abgesenkt werden. Die Pektine binden die schädlichen Blutfette LDL und VLDL die sich in den Venen ablagern aber das positive DDL das für den Abtransport der Ablagerungen sorgt wird nicht gebunden und dadurch stellt das Pektin ein gutes Gleichgewicht her.

Die enthaltene Apfelsäure im Apfel (generell gilt das für alle natürlichen Fruchtsäuren) löst Harnsäure auf und ist damit ein perfekter Gegenspieler von Rheuma und Gicht und unterstützt die Niere. Das enthaltene Quercetin (ein Gerbstoff) hemmt Entzündungen im Körper und ist in der Lage Virenwachstum zu hemmen. Kohlenhydrate/ Frucht und Traubenzucker liegen in einem ausgewogenen Verhältnis vor. Der Apfel enthält weiterhin:

Vitamin B 1:

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B2 :

Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich. Hülsenfrüchte als Keimfutter, Spinat und generell Getreide weisen einen erhöhten Gehalt an B2 auf. Es unterstützt entscheidend das Immunsystem und erhält die Nervenzellen. Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Magen- Darm Problemen.

Vitamin B 9 (Folsäure):

Es ist entscheidend für die Zellteilung und dadurch der Zellneubildung. Da ständig neue Zellen gebildet werden ist es mit eins der wichtigsten B Vitamine. Enthalten ist es u.a. auch in frischem ungekochtem grünem Gemüse und in Kräutern. Das aufgenommene Vitamin B9 sorgt auch dafür dass B 12 aktiviert wird und dadurch kann dann erst die Neubildung der Zellen stattfinden. Ein hoher Gehalt an B9 ist enthalten in Kohlsorten, Feldsalat, grünem Blattgemüse, Sonnenblumenkernen(Achtung!!! Nur wenige anbieten da schlechtes Calcium- Phosphor Verhältnis) Weizenkeimen und anderen Getreide Sorten. Ein Mangel kann zu Veränderungen des Blutes und zu schwersten Verdauungsstörungen Führen. Es hält die Blutgefäße geschmeidig und verhindert so eine Arterienverkalkung da es ein Gegenspieler des Homocystein ist das durch den Abbau bestimmter Eiweiß- Stoffe entsteht.

Pro Vitamin A (Carotinoide):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen

Vitamin E

Es stärkt das Immunsystem und schützt so vor Infektionskrankheiten. Die Durchblutung wird verbessert und es beugt Ablagerungen in den Arterien vor. Wunden die schlecht verheilen und Entzündungen der Haut mit Federrupfen sind oft ein Zeichen für Vitamin E Mangel

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolyte), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz). Fehlt Calcium dann arbeitet das Herz langfristig langsamer und der Puls verlangsamt sich, es kommt zu niedrigem Blutdruck und der betroffene kippt um oder bekommt sogar Anfälle. Bei ausreichender Zufuhr von Calcium wird das Herz(besonders auch wieder ein schon geschädigtes Herz) besser mit Sauerstoff versorgt.

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

In der Rinde enthalten:

Quercetin ist ein Flavonoid und hemmt und steuert das Cholesterin und schützt Vitamin E vor der Oxidation oder regeneriert bereits oxidiertes Vitamin E und aus diesem Grund sollten stets frische Äste zum täglichen Angebot unserer Papageien und Sittiche gehören da es in Rinden, Blüten, Blättern und Beeren enthalten ist. In Verbindung mit Vitamin C senkt Quercetin Schädigungen der Haut, es schützt das Herz- Kreislauf- System und beugt allergischen Reaktionen vor.

Wie ihr seht beinhaltet ein simpler Apfel Unmengen Inhaltsstoffe und ich habe noch lange nicht alle beschrieben die eine positive Wirkung im Körper haben und auch die Rinde, Äste und Blätter des Apfelbaumes sollten nicht auf dem Speiseplan unserer Papageien fehlen.

Quellenangabe:

http://www.landwirtschaft-mv.de/cms2/LFA_prod/LFA/content/de/Fachinformationen/Obstbau/Kern-und_Steinobst/Berichte/Inhaltsstoffe_des_Apfels_-_Teil_1/2012_05_Inhaltsstoffe_des_Apfels_-_Teil_1_211212.pdf

Apfelbeere (*Aronia arbutifolia* und *melanocarpa*)

Sie gehören zur Familie der Rosengewächse und die Früchte werden gerne von unseren Vögeln gefressen.

Inhaltsstoffe: ,Vitamin K, Vitamin C, Provitamin A (Beta- Carotin), Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9 (Folsäure), Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Jod, Eisen, Anthocyane und der Ballaststoff Pektin.

Vitamin B1 (Thiamin):

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Es wird vom Körper gebraucht um die Nährstoffe, besonders die Kohlenhydrate, aus der Nahrung zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln. Vitamin B1 unterstützt unterschiedliche Nervenfunktionen da das Herz und die Muskeln nur mit genügend Vitamin B1 richtig funktionieren. Es ist reichlich in den Randschichten der unterschiedlichen Getreidesorten und in Hülsenfrüchten enthalten.

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B1 reagiert empfindlich auf Hitze, UV-Strahlen und Sauerstoff. Sein Gehalt in Lebensmitteln kann also je nach Lagerung und Zubereitung schwanken und wird am besten in frischer Form über frische unbehandelte Nahrungsmittel (Rohkost) aufgenommen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 (Riboflavin) wandelt im Körper zum Beispiel Traubenzucker (Glukose) oder Fettsäuren in Energie um und benötigt dafür auch Vitamin B2. Auch für bestimmte Eiweiße in der Augenlinse ist das Vitamin wichtig. Es kommt in höherer natürlicher Konzentration in Hefen (Bierhefe), Brokkoli, Grünkohl, in den Randschichten und im Keim der unterschiedlichen Getreidesorten so wie auch in Hülsenfrüchten vor. Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich. Hülsenfrüchte als Keimfutter, Spinat und generell Getreide weisen einen erhöhten Gehalt an B2 auf. Es unterstützt entscheidend das Immunsystem und erhält die Nervenzellen. Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Magen- Darm Problemen.

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B3 (Niacin) ist für die Energieversorgung des Körpers wichtig da es den Eiweißstoffwechsel und den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel reguliert. Es ist sehr wichtig für die Regeneration der Muskeln, der Nerven, der DNA und der Haut und es fördert im Gehirn die Bildung von Botenstoffen die Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle transportieren. Auch für einen reibungslosen Ablauf der Verdauung ist dieses Vitamin ausschlaggebend.

Vitamin B5 (Pantothersäure)

Es kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt den Körper beim Abtransport von Schlacken und Giften und es fördert die Regenerationsfähigkeit der Haut und die Wundheilung Es ist am Umbau von Cholesterin beteiligt.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 wird benötigt um Eiweißstoffe umwandeln und einbauen zu können. Auch beim Fettstoffwechsel hilft Vitamin B6 da es zur Bildung von Botenstoffen in den Nerven beiträgt und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Auch bestimmte Hormonaktivitäten werden beeinflusst wie das natürliche Wachstum eines Körpers aber auch die Bildung der roten Blutkörperchen werden unterstützt.

Vitamin B9 (Folsäure):

Die Folsäure wird erst durch das Vitamin B12 aktiviert und steuert das Wachstum der roten Blutkörperchen. Da Vitamin B9 auch den Eiweißstoffwechsel steuert ist es wichtig für die Erbsubstanz. Ein Mangel führt zu Problemen des Verdauungsapparates und bei unseren Vögeln zu Schäden beim Gefiederwachstum

Vitamin K:

Vitamin K kontrolliert die Blutgerinnung und aktiviert die Knochenbildung. Vitamin K hindert das Calcium im Blut daran, sich als tödliche Plaque in den Arterien festzusetzen und hält so die Gefäße fließfähig. Viel Vitamin K ist in Kräutern wie z.B. Petersilie enthalten.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz). Fehlt Calcium dann arbeitet das Herz langfristig langsamer und der Puls verlangsamt sich, es kommt zu niedrigem Blutdruck und der betroffene kippt um oder bekommt sogar Anfälle. Bei ausreichender Zufuhr von Calcium wird das Herz(besonders auch wieder ein schon geschädigtes Herz) besser mit Sauerstoff versorgt.

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Pektin (Ballaststoff):

Es hat die besondere Eigenschaft Schwermetalle im Körper zu binden und auszuleiten. Es weist besonders gegenüber Blei eine hohe Ausleitungsfähigkeit auf. Als Quellstoff unterstützt es eine gute Verdauung. Es kann den pH- Wert in der Darmflora wieder herstellen und es bildet eine Barriere gegen Krankheitserreger wie z. B. Bakterien im Darm und hemmt deren Wachstum indem es sich wie eine Schutzschicht über die Darmschleimhaut legt dadurch reparieren die Pektine auch die Darmschleimhaut und hemmen bestehende Entzündungen im Darm. Durch gewisse Grunderkrankungen oder auch falscher und einseitiger Ernährung steigt häufig der Cholesterinspiegel im Blut der dann Ablagerungen an den Gefäßwänden bildet und zu Arteriosklerose führt. Durch den Verzehr von Pektinhaltigen Nahrungsmitteln (auch Mais und Quitte) kann der Cholesterinspiegel dauerhaft abgesenkt werden. Die Pektine binden die schädlichen Blutfette LDL und VLDL die sich in den Venen ablagern aber das positive DDL das für den Abtransport der Ablagerungen sorgt wird nicht gebunden und dadurch stellt das Pektin ein gutes Gleichgewicht her.

Anthocyane:

Es handelt sich um wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe die in Blüten, Blättern, Wurzeln und Beeren vorkommen. Reich an Anthocyanen sind Açai-Beere, Aronia Beere, Kirschen, blaue Trauben und Heidelbeeren. Anthocyane mildern entzündlichen Prozesse im Körper und schützen die Gefäße.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind.Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums-

und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem)des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrecht erhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Jod:

Jod ist ein Bestandteil des Schilddrüsenhormons Thyroxin und durch gewisse Lebensumstände kann das Schilddrüsenhormon bei Papageien und Sittichen aus dem Gleichgewicht kommen, meist bei fehlendem natürlichem Tageslicht und Sonne.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Quellenangabe:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20170359>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14690795>

<http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf960421t>

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?Db=pubmed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=18044341&ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

Acai- Beere (*Euterpe oleracea*)

Die Beeren der Kohlpalme gehören zur Familie der Palmengewächse die ursprünglich in Südamerika beheimatet ist.

Inhaltsstoffe: Vitamine Provitamin A (Beta- Carotin), B1, B2, B3, Vitamin E, Vitamin C, Eisen, Phosphor, Kalzium, Kalium, Natrium, Magnesium, Eiweiß, Polyphenole, hoher ORAC- Wert, Anthocyane, Eisen, 50 % Ölsäure, sowie in gesunde Palm- und Linolensäure.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Vitamin E:

Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran eines Körpers vor dem Einfluss von freien Radikalen. Die Antioxidanzien die in Vitamin E reichen Nahrungsmitteln enthalten sind findet man in jeder Zelle und in größeren Mengen in Körperflüssigkeiten und im Blut. Viele unterschiedliche Zellen werden durch verschiedene Antioxidanzien geschützt. ORAC bedeutet Oxygen Radical Absorption Capacity und diese Messmethode wurde erstmals 2005 in den USA vorgestellt. Dieser Wert ermittelt die antioxidativen Fähigkeiten oder Kapazitäten von Naturstoffen. Er wird in ORAC-Einheiten ($\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$) angegeben. Gesprochen: Mikro Mol Trolox Equivalent. TE steht dabei für Trolox Equivalent (Vitamin E Standard). Die Höhe des gemessenen ORAC Wertes steht in Relation zur antioxidativen Wirkung des Naturstoffes. Je höher der Wert umso höher die Anzahl der Antioxidantien. Vitamin E Mangel wird nicht nur mit allgemeinen Alterungserscheinungen in Beziehung gebracht sondern auch mit Infektionen wie Entzündungen und zahlreichen weiteren Krankheiten, z. B. Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Diabetes, Nervenerkrankungen und Schlaganfall.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Anthocyane:

Es handelt sich um wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe die in Blüten, Blättern, Wurzeln und Beeren vorkommen. Reich an Anthocyanen sind Açai-Beere, Aronia Beere, Kirschen, blaue Trauben und Heidelbeeren. Anthocyane mildern entzündlichen Prozesse im Körper und schützen die Gefäße.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert. Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch

Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können. Bei der Ackermelde liegt von Natur aus ein ausgewogenes Calcium- Phosphor Verhältnis vor.

Eiweiß:

Proteine (pflanzliches Eiweiß)
Durch die Zufuhr von Proteinen werden Muskel, Knochen Haut und Organe gebildet und halten den Körper gesund.

Quellenangabe:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2008/10/081006112053.htm>

<http://www.naturinstitut.info/docs/acai-beere-1.pdf>

Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Die Bärentraube gehört zur Familie der Heidekrautgewächse und ist fast weltweit verbreitet.

Inhaltsstoffe: Arbutin als Phenolglycosid, Gerbstoffe, Flavonoide, Magnesium.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der Gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert. Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „Härten“, zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Arbutin:

Es desinfiziert die Harnwege und hindert Bakterien daran sich an zu heften.

Quellenangabe:

http://www.pflanzen-lexikon.com/Box/Arctostaphylos_uva-ursi.html#Inhaltsstoffe

https://de.wikipedia.org/wiki/Echte_B%C3%A4rentraube

Brombeere (Rubus)

Die Brombeeren gehören zur Familie der Rosengewächse und sind fast weltweit verbreitet alleine in Europa gibt es über 2000 unterschiedlich bisher bekannte Arten.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Gerbstoff, Pektin, Bernsteinsäure, Apfelsäure, Oxalsäure, Milchsäure, Salicylsäure, Vitamin C, E, B1, B2, B6, sehr hoher Gehalt an Provitamin A, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink.

Apfelsäure:

Die enthaltene Apfelsäure (generell gilt das für alle natürlichen Fruchtsäuren) löst Harnsäure auf und ist damit ein perfekter Gegenspieler von Rheuma und Gicht und unterstützt die Niere und wirkt Entzündungen entgegen.

Vitamin B1 (Thiamin):

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Es wird vom Körper gebraucht um die Nährstoffe, besonders die Kohlenhydrate, aus der Nahrung zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln. Vitamin B1 unterstützt unterschiedliche Nervenfunktionen da das Herz und die Muskeln nur mit genügend Vitamin B1 richtig funktionieren. Es ist reichlich in den Randschichten der unterschiedlichen Getreidesorten und in Hülsenfrüchten enthalten.

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B1 reagiert empfindlich auf Hitze, UV-Strahlen und Sauerstoff. Sein Gehalt in Lebensmitteln kann also je nach Lagerung und Zubereitung schwanken und wird am besten in frischer Form über frische unbehandelte Nahrungsmittel (Rohkost)aufgenommen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 (Riboflavin) wandelt im Körper zum Beispiel Traubenzucker (Glukose) oder Fettsäuren in Energie um und benötigt dafür auch Vitamin B2. Auch für bestimmte Eiweiße in der Augenlinse ist das Vitamin wichtig. Es kommt in höherer natürlicher Konzentration in Hefen (Bierhefe), Brokkoli, Grünkohl, in den Randschichten und im Keim der unterschiedlichen Getreidesorten so wie auch in Hülsenfrüchten vor.Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 wird benötigt um Eiweißstoffe umwandeln und einbauen zu können. Auch beim Fettstoffwechsel hilft Vitamin B6 da es zur Bildung von Botenstoffen in den Nerven beiträgt und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Auch bestimmte Hormonaktivitäten werden beeinflusst wie das natürliche Wachstum eines Körpers aber auch die Bildung der roten Blutkörperchen werden unterstützt.

Provitamin A (Beta- Carotin)

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Vitamin E:

Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran eines Körpers vor dem Einfluss von freien Radikalen. Die Antioxidanzien die in Vitamin E reichen Nahrungsmitteln enthalten sind findet man in jeder Zelle und in größeren Mengen in Körperflüssigkeiten und im Blut. Viele unterschiedliche Zellen werden durch verschiedene Antioxidanzien geschützt. ORAC bedeutet Oxygen Radical Absorption Capacity und diese Messmethode wurde erstmals 2005 in den USA vorgestellt. Dieser Wert ermittelt die antioxidativen Fähigkeiten oder Kapazitäten von Naturstoffen. Er wird in ORAC-Einheiten ($\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$) angegeben. Gesprochen: Mikro Mol Trolox Equivalent. TE steht dabei für Trolox Equivalent (Vitamin E Standard). Die Höhe des gemessenen ORAC Wertes steht in Relation zur antioxidativen Wirkung des Naturstoffes. Je höher der Wert umso höher die Anzahl der Antioxidantien. Vitamin E Mangel wird nicht nur mit allgemeinen Alterungserscheinungen in Beziehung gebracht sondern auch mit Infektionen wie Entzündungen und zahlreichen weiteren Krankheiten, z. B. Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Diabetes, Nervenerkrankungen und Schlaganfall.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert. Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind.Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem)des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrechterhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „Härten“ zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Quellenangabe:

<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxonomydetail.aspx?32419>

Cranberry/ Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*)

Die Beeren der Moosbeere gehören zur Familie der Heidekrautgewächse und sind in Europa, Asien und Amerika beheimatet.

Inhaltsstoffe: Vitamin A, B1, B2, B3, Calcium, Phosphor, Eisen, Bor, Zitronensäure, Eugenol, Flavonoide, Hyperosid, Oleanolsäure, Oxalsäure, Parasorbinsäure, Pektin, Proanthocyanidin, Zink, Gerbstoffe, Natrium, Kalium.

Vitamin B1 Thiamin)

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Es wird vom Körper gebraucht um die Nährstoffe, besonders die Kohlenhydrate, aus der Nahrung zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln. Vitamin B1 unterstützt unterschiedliche Nervenfunktionen da das Herz und die Muskeln nur mit genügend Vitamin B1 richtig funktionieren. Es ist reichlich in den Randschichten der unterschiedlichen Getreidesorten und in Hülsenfrüchten enthalten. Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann. Vitamin B1 reagiert empfindlich auf Hitze, UV-Strahlen und Sauerstoff. Sein Gehalt in Lebensmitteln kann also je nach Lagerung und Zubereitung schwanken und wird am besten in frischer Form über frische unbehandelte Nahrungsmittel (Rohkost)aufgenommen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 (Riboflavin) wandelt im Körper zum Beispiel Traubenzucker (Glukose) oder Fettsäuren in Energie um und benötigt dafür auch Vitamin B2. Auch für bestimmte Eiweiße in der Augenlinse ist das Vitamin wichtig. Es kommt in höherer natürlicher Konzentration in Hefen (Bierhefe), Brokkoli, Grünkohl, in den Randschichten und im Keim der unterschiedlichen Getreidesorten so wie auch in Hülsenfrüchten vor.Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich. Hülsenfrüchte als Keimfutter, Spinat und generell Getreide weisen einen erhöhten Gehalt an B2 auf. Es unterstützt entscheidend das Immunsystem und erhält die Nervenzellen.Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Magen- Darm Problemen.

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B3 (Niacin) ist für die Energieversorgung des Körpers wichtig da es den Eiweißstoffwechsel und den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel reguliert. Es ist sehr wichtig für die Regeneration der Muskeln, der Nerven, der DNA und der Haut und es fördert im Gehirn die Bildung von Botenstoffen die Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle transportieren. Auch für einen reibungslosen Ablauf der Verdauung ist dieses Vitamin ausschlaggebend.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche e Enzyme.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert. Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „Härten“, zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der Gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert. Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Pektin (Ballaststoff):

Es hat die besondere Eigenschaft Schwermetalle im Körper zu binden und auszuleiten. Es weist besonders gegenüber Blei eine hohe Ausleitungsfähigkeit auf. Als Quellstoff unterstützt es eine gute Verdauung. Es kann den pH- Wert in der Darmflora wieder herstellen und es bildet eine Barriere gegen Krankheitserreger wie z. B. Bakterien im Darm und hemmt deren Wachstum indem es sich wie eine Schutzschicht über die Darmschleimhaut legt dadurch reparieren die Pektine auch die Darmschleimhaut und hemmen bestehende Entzündungen im Darm. Durch gewisse Grunderkrankungen oder auch falscher und einseitiger Ernährung steigt häufig der Cholesterinspiegel im Blut der dann Ablagerungen an den Gefäßwänden bildet und zu Arteriosklerose führt. Durch den Verzehr von Pektinhaltigen Nahrungsmitteln (auch Mais und Quitte) kann der Cholesterinspiegel dauerhaft abgesenkt werden. Die Pektine binden die schädlichen Blutfette LDL und VLDL die sich in den Venen ablagern aber das positive HDL das für den Abtransport der Ablagerungen sorgt wird nicht gebunden und dadurch stellt das Pektin ein gutes Gleichgewicht her.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind. Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem) des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrecht erhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert

wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolyte), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Quellenangabe:

https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Ffr%C3%BCchtige_Moosbeere

[http://www.wissenschaft-](http://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Warum_Cranberrysaft_gegen_Harnwegsinfektionen_wirkt1771015587039.html)

[aktuell.de/artikel/Warum_Cranberrysaft_gegen_Harnwegsinfektionen_wirkt1771015587039.html](http://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Warum_Cranberrysaft_gegen_Harnwegsinfektionen_wirkt1771015587039.html)

http://www.wissenschaft.de/archiv/-/journal_content/56/12054/1023164/Cranberrys-machen-Bakterien-rund/

Eberesche (*Sorbus aucuparia*)

Die Beeren der Eberesche gehören zur Familie der Rosengewächse und sind in ganz Europa beheimatet.

Inhaltsstoffe: Calcium, Eisen, Jod, Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Zink, Provitamin A, B2, B5, B6, B9, E, Eiweiß, Fettsäuren.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Jod:

Jod ist ein Bestandteil des Schilddrüsenhormons Thyroxin und durch gewisse Lebensumstände kann das Schilddrüsenhormon bei Papageien und Sittichen aus dem Gleichgewicht kommen, meist bei fehlendem natürlichem Tageslicht und Sonne.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert. Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind.Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem)des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrechterhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 (Riboflavin) wandelt im Körper zum Beispiel Traubenzucker (Glukose) oder Fettsäuren in Energie um und benötigt dafür auch Vitamin B2. Auch für bestimmte Eiweiße in der Augenlinse ist das Vitamin wichtig. Es kommt in höherer natürlicher Konzentration in Hefen (Bierhefe), Brokkoli, Grünkohl,

in den Randschichten und im Keim der unterschiedlichen Getreidesorten so wie auch in Hülsenfrüchten vor. Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich.

Vitamin B5 (Pantothensäure)

Es kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt den Körper beim Abtransport von Schlacken und Giften und es fördert die Regenerationsfähigkeit der Haut und die Wundheilung Es ist am Umbau von Cholesterin beteiligt.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 wird benötigt um Eiweißstoffe umwandeln und einbauen zu können. Auch beim Fettstoffwechsel hilft Vitamin B6 da es zur Bildung von Botenstoffen in den Nerven beiträgt und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Auch bestimmte Hormonaktivitäten werden beeinflusst wie das natürliche Wachstum eines Körpers aber auch die Bildung der roten Blutkörperchen werden unterstützt.

Vitamin B9 (Folsäure):

Die Folsäure wird erst durch das Vitamin B12 aktiviert und steuert das Wachstum der roten Blutkörperchen. Da Vitamin B9 auch den Eiweißstoffwechsel steuert ist es wichtig für die Erbsubstanz. Ein Mangel führt zu Problemen des Verdauungsapparates und bei unseren Vögeln zu Schäden beim Gefiederwachstum.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Vitamin E:

Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran eines Körpers vor dem Einfluss von freien Radikalen. Die Antioxidanzien die in Vitamin E reichen Nahrungsmitteln enthalten sind findet man in jeder Zelle und in größeren Mengen in Körperflüssigkeiten und im Blut. Viele unterschiedliche Zellen werden durch verschiedene Antioxidanzien geschützt. ORAC bedeutet Oxygen Radical Absorption Capacity und diese Messmethode wurde erstmals 2005 in den USA vorgestellt. Dieser Wert ermittelt die antioxidativen Fähigkeiten oder Kapazitäten von Naturstoffen. Er wird in ORAC-Einheiten ($\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$) angegeben. Gesprochen: Mikro Mol Trolox Equivalent. TE steht dabei für Trolox Equivalent (Vitamin E Standard). Die Höhe des gemessenen ORAC Wertes steht in Relation zur antioxidativen Wirkung des Naturstoffes. Je höher der Wert umso höher die Anzahl der Antioxidantien. Vitamin E Mangel wird nicht nur mit allgemeinen Alterungserscheinungen in Beziehung gebracht sondern auch mit Infektionen wie Entzündungen und zahlreichen weiteren Krankheiten, z. B. Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Diabetes, Nervenerkrankungen und Schlaganfall.

Quellenangabe:

http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_List_of_references_supporting_the_assessment_report/2015/07/WC500190428.pdf

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25142632>

Erdbeere (**Fragaria**)

Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse und sind weltweit seit der Steinzeit verbreitet. Es handelt sich bei der Frucht nicht um eine Beere sondern um eine Sammelnussfrucht.

Inhaltsstoffe: Provitamin A, B1, B2, B3, B6, B9, E, Pektin, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen,

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Vitamin B1 Thiamin)

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Es wird vom Körper gebraucht um die Nährstoffe, besonders die Kohlenhydrate, aus der Nahrung zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln. Vitamin B1 unterstützt unterschiedliche Nervenfunktionen da das Herz und die Muskeln nur mit genügend Vitamin B1 richtig funktionieren. Es ist reichlich in den Randschichten der unterschiedlichen Getreidesorten und in Hülsenfrüchten enthalten.

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B1 reagiert empfindlich auf Hitze, UV-Strahlen und Sauerstoff. Sein Gehalt in Lebensmitteln kann also je nach Lagerung und Zubereitung schwanken und wird am besten in frischer Form über frische unbehandelte Nahrungsmittel (Rohkost)aufgenommen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 (Riboflavin) wandelt im Körper zum Beispiel Traubenzucker (Glukose) oder Fettsäuren in Energie um und benötigt dafür auch Vitamin B2. Auch für bestimmte Eiweiße in der Augenlinse ist das Vitamin wichtig. Es kommt in höherer natürlicher Konzentration in Hefen (Bierhefe), Brokkoli, Grünkohl, in den Randschichten und im Keim der unterschiedlichen Getreidesorten so wie auch in Hülsenfrüchten vor.Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich. Hülsenfrüchte als Keimfutter, Spinat und generell Getreide weisen einen erhöhten Gehalt an B2 auf. Es unterstützt entscheidend das Immunsystem und erhält die Nervenzellen.Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Magen- Darm Problemen.

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B3 (Niacin) ist für die Energieversorgung des Körpers wichtig da es den Eiweißstoffwechsel und den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel reguliert. Es ist sehr wichtig für die Regeneration der Muskeln, der Nerven, der DNA und der Haut und es fördert im Gehirn die Bildung von Botenstoffen die Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle transportieren. Auch für einen reibungslosen Ablauf der Verdauung ist dieses Vitamin ausschlaggebend.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 wird benötigt um Eiweißstoffe umwandeln und einbauen zu können. Auch beim Fettstoffwechsel hilft Vitamin B6 da es zur Bildung von Botenstoffen in den Nerven beiträgt und positive

Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Auch bestimmte Hormonaktivitäten werden beeinflusst wie das natürliche Wachstum eines Körpers aber auch die Bildung der roten Blutkörperchen werden unterstützt.

Vitamin B9 (Folsäure):

Die Folsäure wird erst durch das Vitamin B12 aktiviert und steuert das Wachstum der roten Blutkörperchen. Da Vitamin B9 auch den Eiweißstoffwechsel steuert ist es wichtig für die Erbsubstanz. Ein Mangel führt zu Problemen des Verdauungsapparates und bei unseren Vögeln zu Schäden beim Gefiederwachstum.

Vitamin E:

Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran eines Körpers vor dem Einfluss von freien Radikalen. Die Antioxidanzien die in Vitamin E reichen Nahrungsmitteln enthalten sind findet man in jeder Zelle und in größeren Mengen in Körperflüssigkeiten und im Blut. Viele unterschiedliche Zellen werden durch verschiedene Antioxidanzien geschützt. ORAC bedeutet Oxygen Radical Absorption Capacity und diese Messmethode wurde erstmals 2005 in den USA vorgestellt. Dieser Wert ermittelt die antioxidativen Fähigkeiten oder Kapazitäten von Naturstoffen. Er wird in ORAC-Einheiten ($\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$) angegeben. Gesprochen: Mikro Mol Trolox Equivalent. TE steht dabei für Trolox Equivalent (Vitamin E Standard). Die Höhe des gemessenen ORAC Wertes steht in Relation zur antioxidativen Wirkung des Naturstoffes. Je höher der Wert umso höher die Anzahl der Antioxidantien. Vitamin E Mangel wird nicht nur mit allgemeinen Alterungserscheinungen in Beziehung gebracht sondern auch mit Infektionen wie Entzündungen und zahlreichen weiteren Krankheiten, z. B. Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Diabetes, Nervenerkrankungen und Schlaganfall.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Pektin (Ballaststoff):

Es hat die besondere Eigenschaft Schwermetalle im Körper zu binden und auszuleiten. Es weist besonders gegenüber Blei eine hohe Ausleitungsfähigkeit auf. Als Quellstoff unterstützt es eine gute Verdauung. Es kann den pH- Wert in der Darmflora wieder herstellen und es bildet eine Barriere gegen Krankheitserreger wie z. B. Bakterien im Darm und hemmt deren Wachstum indem es sich wie eine Schutzschicht über die Darmschleimhaut legt dadurch reparieren die Pektine auch die Darmschleimhaut und hemmen bestehende Entzündungen im Darm. Durch gewisse Grunderkrankungen oder auch falscher und einseitiger Ernährung steigt häufig der Cholesterinspiegel im Blut der dann Ablagerungen an den Gefäßwänden bildet und zu Arteriosklerose führt. Durch den Verzehr von Pektinhaltigen Nahrungsmitteln (auch Mais und Quitte) kann der Cholesterinspiegel dauerhaft abgesenkt werden. Die Pektine binden die schädlichen Blutfette LDL und VLDL die sich in den Venen ablagern aber das positive DDL das für den Abtransport der Ablagerungen sorgt wird nicht gebunden und dadurch stellt das Pektin ein gutes Gleichgewicht her.

Quellenangabe:

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0025878>

<http://www.pflanzenforschung.de/index.php?cID=5762>

Echte Weinrebe (*Vitis vinifera*)

Sie gehört zur Familie der Weinrebengewächse und ist weltweit verbreitet.

Inhaltsstoffe: Fruchtsäuren (vor allem Wein- und Apfelsäure). Vitamin B1, B2, B6 und Folsäure, Ellagsäure. In der Haut der Trauben findet sich der antioxidativ wirkende Pflanzenstoff Resveratrol, Vitamin A, E, Calcium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink.

Apfelsäure:

(generell gilt das für alle natürlichen Fruchtsäuren) löst Harnsäure auf und ist damit ein perfekter Gegenspieler von Rheuma und Gicht und unterstützt die Niere.

Vitamin B1 Thiamin)

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Es wird vom Körper gebraucht um die Nährstoffe, besonders die Kohlenhydrate, aus der Nahrung zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln. Vitamin B1 unterstützt unterschiedliche Nervenfunktionen da das Herz und die Muskeln nur mit genügend Vitamin B1 richtig funktionieren. Es ist reichlich in den Randschichten der unterschiedlichen Getreidesorten und in Hülsenfrüchten enthalten.

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B1 reagiert empfindlich auf Hitze, UV-Strahlen und Sauerstoff. Sein Gehalt in Lebensmitteln kann also je nach Lagerung und Zubereitung schwanken und wird am besten in frischer Form über frische unbehandelte Nahrungsmittel (Rohkost) aufgenommen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 (Riboflavin) wandelt im Körper zum Beispiel Traubenzucker (Glukose) oder Fettsäuren in Energie um und benötigt dafür auch Vitamin B2. Auch für bestimmte Eiweiße in der Augenlinse ist das Vitamin wichtig. Es kommt in höherer natürlicher Konzentration in Hefen (Bierhefe), Brokkoli, Grünkohl, in den Randschichten und im Keim der unterschiedlichen Getreidesorten so wie auch in Hülsenfrüchten vor. Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich. Hülsenfrüchte als Keimfutter, Spinat und generell Getreide weisen einen erhöhten Gehalt an B2 auf. Es unterstützt entscheidend das Immunsystem und erhält die Nervenzellen. Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Magen- Darm Problemen.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 wird benötigt um Eiweißstoffe umzuwandeln und einbauen zu können. Auch beim Fettstoffwechsel hilft Vitamin B6 da es zur Bildung von Botenstoffen in den Nerven beiträgt und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Auch bestimmte Hormonaktivitäten werden beeinflusst wie das natürliche Wachstum eines Körpers aber auch die Bildung der roten Blutkörperchen werden unterstützt.

Vitamin B9 (Folsäure):

Die Folsäure wird erst durch das Vitamin B12 aktiviert und steuert das Wachstum der roten Blutkörperchen. Da Vitamin B9 auch den Eiweißstoffwechsel steuert ist es wichtig für die Erbsubstanz. Ein Mangel führt zu Problemen des Verdauungsapparates und bei unseren Vögeln zu Schäden beim Gefiederwachstum.

Vitamin E:

Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran eines Körpers vor dem Einfluss von freien Radikalen. Die Antioxidanzien die in Vitamin E reichen Nahrungsmitteln enthalten sind findet man in jeder Zelle und in größeren Mengen in Körperflüssigkeiten und im Blut. Viele unterschiedliche Zellen werden durch verschiedene Antioxidanzien geschützt. ORAC bedeutet Oxygen Radical Absorption Capacity und diese Messmethode wurde erstmals 2005 in den USA vorgestellt. Dieser Wert ermittelt die antioxidativen Fähigkeiten oder Kapazitäten von Naturstoffen. Er wird in ORAC-Einheiten ($\mu\text{mol TE}/100 \text{ g}$) angegeben. Gesprochen: Mikro Mol Trolox Equivalent. TE steht dabei für Trolox Equivalent (Vitamin E Standard). Die Höhe des gemessenen ORAC Wertes steht in Relation zur antioxidativen Wirkung des Naturstoffes. Je höher der Wert umso höher die Anzahl der Antioxidantien. Vitamin E Mangel wird nicht nur mit allgemeinen Alterungserscheinungen in Beziehung gebracht sondern auch mit Infektionen wie Entzündungen und zahlreichen weiteren Krankheiten, z. B. Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Diabetes, Nervenerkrankungen und Schlaganfall.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind. Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem)des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrechterhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert.

Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können.

Quellenangabe:

<http://www.apotheken-umschau.de/Trauben>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Weintraube>

<http://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/Darum-sind-Traubenkerne-gesund-id31194752.html>

Gewöhnliche Jungfernrebe (*Parthenocissus inserata*)

Inhaltsstoffe: Anthocyane, Kalium, Gerbstoffe. Die Inhaltsstoffe dieser Pflanze sind noch nicht komplett aufgeschlüsselt da für die Humanmedizin uninteressant.

Anthocyane:

Es handelt sich um wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe die in Blüten, Blättern, Wurzeln und Beeren vorkommen. Reich an Anthocyanen sind Açai-Beere, Aronia Beere, Kirschen, blaue Trauben, Wildtrauben, und Heidelbeeren. Anthocyane mildern entzündlichen Prozesse im Körper und schützen die Gefäße.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „Härten“, zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Quellenangabe:

<http://www.gartendatenbank.de/wiki/parthenocissus-quinquefolia>

https://de.wikipedia.org/wiki/Wilde_Weinrebe

Gewöhnliche Berberitze (*Berberis vulgaris*)

Sie gehören zur Familie der Berberitzengewächse und sind in Europa und Asien beheimatet.

Inhaltsstoffe: Anthocyane, Chlorogensäure, Apfelsäure, Triterpensäuren (Urslosäure), Vitamin C, Berberin (in Spuren in unreifen Früchte) Bioflavonoide, u.a. Flavone, Anthocyane, Mineralien, v.a. Kalium, Benzylochinolin-Alkaloide (bis 13 %) Protoberberine (5-6 %) mit Berberin, Jateorhizin und Palmatin, Bisbenzylochinoline (4,8-5,4 %) mit Berbamin, Oxyacanthin, Aporphin-Base Magnoflorin.

Anthocyane:

Es handelt sich um wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe die in Blüten, Blättern, Wurzeln und Beeren vorkommen. Reich an Anthocyanen sind Açai-Beere, Aronia Beere, Kirschen, blaue Trauben, Wildtrauben, und Heidelbeeren. Anthocyane mildern entzündlichen Prozesse im Körper und schützen die Gefäße.

Apfelsäure:

(generell gilt das für alle natürlichen Fruchtsäuren) löst Harnsäure auf und ist damit ein perfekter Gegenspieler von Rheuma und Gicht und unterstützt die Niere.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt (Elektrolyte), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven (sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der Gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert. Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Quellenangabe:

<http://www.vorsichtgesund.de/glossary/berberitze-berberis-vulgaris/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche_Berberitze

Gemeine Myrte (*Myrtus communis*)

Sie gehört zu den Myrtengewächsen und ist beheimatet im Mittelmeergebiet.

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (0.1 bis 0.8%) Myrtenol, Myrtenylacetat, Limonen, Linalool, Pinen, Cineol, Myrcen, Geraniol, Nerol und Methyleugenol. Die Zusammensetzung des Öls kann sich je nach Herkunft beträchtlich unterscheiden. Die Blätter enthalten Bitterstoff sowie Gerbstoffen, Gallotanninen, kondensierten Tanninen und Phloroglucinderivaten.

Cineol:

Es ist auch ein in natürlicher Konzentration vorkommendes Öl in Basilikum das laut wissenschaftlicher Studien die Atemwege befreit und stark entzündungshemmend wirkt. Es wehrt Bakterien im Körper ab und hält Viren in Schach damit diese sich nicht explosionsartig im Körper vermehren können und gerade für Kranke und Immungeschwächte ist dies sehr wichtig. Es legt sich wie eine Schutzschicht über die Schleimhäute.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert. Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Cymol:

Dieses natürliche in Thymian vorkommende ätherische Öl wirkt antimikrobiell und entzündungshemmend und es schützt den Körper vor Ablagerungen und Verschlackungen die durch teilweise völlig falsche Fütterung zu Stande kommen.

Linalool:

Dieses ätherische Öl in Thymian wirkt sich positiv auf den Magen – Darmtrakt aus und es besitzt auch wieder entzündungshemmende Eigenschaften.

Geraniol:

Auch es ist ein natürlich in Thymian vorkommendes ätherisches Öl das Insekten abwehrt und medizinische Studien belegen das es eine Vorbeugende Wirkung vor Tumoren aufweisen kann.

Limonen:

Es ist das am häufigsten vorkommende Monoterpen in Pflanzen und kommt auch in Tannen vor. Limonen wird durch einwirken von Licht und Sauerstoff zu Carvon umgewandelt. Carvon, Beschreibung siehe oben.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „Härten“, zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Pinen:

Es fördert die Durchblutung und steuert die Prozesse im Körper die sich positiv auf den Magen- Darmtrakt auswirken. Durch dieses Pinen das in sehr vielen Kräutern enthalten ist werden Abwehrzellen verstärkt im Blut transportiert und das wiederum fördert die Heilungsprozesse im gesamten Körper und den Harnwegen. Harnwegsinfektionen werden von Pinenhaltigen Kräutern abgemildert da die Bakterien am anheften gehindert und schneller ausgeschieden werden.

Quellenangabe:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Myrte>

http://www.pflanzen-lexikon.com/Box/Myrtus_communis.html

http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1036464/

http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1038535/

<http://www.fruit-crops.com/cranberry-vaccinium-macrocarpon/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16397814>

Granatapfel (*Punica granatum*)

Der Granatapfel gehört zur Familie der

Inhaltsstoffe: Vitamine A, E, B1, B2, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen, Jod, Zink, Kupfer, Mangan, Flavonoide.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der Gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert. Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Vitamin E:

Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran eines Körpers vor dem Einfluss von freien Radikalen. Die Antioxidanzien die in Vitamin E reichen Nahrungsmitteln enthalten sind findet man in jeder Zelle und in größeren Mengen in Körperflüssigkeiten und im Blut. Viele unterschiedliche Zellen werden durch verschiedene Antioxidanzien geschützt. ORAC bedeutet Oxygen Radical Absorption Capacity und diese Messmethode wurde erstmals 2005 in den USA vorgestellt. Dieser Wert ermittelt die antioxidativen Fähigkeiten oder Kapazitäten von Naturstoffen. Er wird in ORAC-Einheiten ($\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$) angegeben. Gesprochen: Mikro Mol Trolox Equivalent. TE steht dabei für Trolox Equivalent (Vitamin E Standard). Die Höhe des gemessenen ORAC Wertes steht in Relation zur antioxidativen Wirkung des Naturstoffes. Je höher der Wert umso höher die Anzahl der Antioxidantien. Vitamin E Mangel wird nicht nur mit allgemeinen Alterungserscheinungen in Beziehung gebracht sondern auch mit Infektionen wie Entzündungen und zahlreichen weiteren Krankheiten, z. B. Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Diabetes, Nervenerkrankungen und Schlaganfall.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Die halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Vitamin B 1:

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B2 :

Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich. Hülsenfrüchte als Keimfutter, Spinat und generell Getreide weisen einen erhöhten Gehalt an B2 auf. Es unterstützt entscheidend das Immunsystem und erhält die Nervenzellen. Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Magen- Darm Problemen.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert. Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz). Fehlt Calcium dann arbeitet das Herz langfristig langsamer und der Puls verlangsamt sich, es kommt zu niedrigem Blutdruck und der betroffene kippt um oder bekommt sogar Anfälle. Bei ausreichender Zufuhr von Calcium wird das Herz(besonders auch wieder ein schon geschädigtes Herz) besser mit Sauerstoff versorgt.

Jod:

Jod ist ein Bestandteil des Schilddrüsenhormons Thyroxin und durch gewisse Lebensumstände kann das Schilddrüsenhormon bei Papageien und Sittichen aus dem Gleichgewicht kommen, meist bei fehlendem natürlichem Tageslicht und Sonne.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind. Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem)des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrechterhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Quellenangabe:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Granatapfel>

http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0ahUKEwi124P2pPjQAhUCWhQKHUGeC2IQFgg_MAc&url=http%3A%2F%2Fs40d7ac916315f69c.jimcontent.com%2Fdownload%2Fversion%2F1285268391%2Fmodule%2F4479942462%2Fname%2FAus%2520dem%2520Fachbuch%2520Oberuhent%2520aus%2520der%2520Dissertation%2520-%2520%2520Ausz%25C3%25BCge%2520davon.%2520Mit%2520freundlicher%2520Erlaubnis%2520Sep%25202010.pdf%2520-%2520Adobe%2520Acrobat%2520Professional.pdf&usg=AFQjCNExf1N7LJJPbI771DQKDokvTdN5pg&sig2=faxh2UjiQGlf9iaK_WJJsg

Hagebutte (*Rosa canina, rugosa*)

Meist ist die Hagebutte durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C bekannt aber das Fruchtfleisch und der Samen beinhalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen die sich positiv auf den Stoffwechsel und das Immunsystem auswirken.

Hier möchte ich euch die Hagebutte zur Papageien Fütterung etwas näher bringen.

Die Inhaltsstoffe steuern natürlich auch beim Menschen wichtige Prozesse im Körper und gerade Rheuma und Arthrose- Patienten sollten Hagebutten Fruchtfleisch und Kerne mit in ihren Ernährungsplan einbauen.

Der dänische Arzt und Biochemiker Dr. Kay Winther untersucht wie diese Galaktolipide bei schon bestehender Arthrose, Gelenkschmerzen und Rheuma die Schmerzempfindlichkeit heruntersetzt. Samen cynosbati (Hagebuttenkerne) enthalten Galaktolipide die zur Zeit in medizinischen Studien auf ihre Entzündungshemmung untersucht werden.

Die Galaktolipide kommen bei den Rosengewächsen in unterschiedlicher Konzentration vor.

Als Vorbeugung dieser Erkrankungen unserer Papageien (und Menschen) ist die Hagebutte ein gesundes Futter das von August bis Oktober reichlich in der Natur zu finden ist.

Bitte nicht alles pflücken da sich auch eine Reihe von Wildvögeln von den Früchten und dem Samen ernährt.

Der Samen enthält Fettsäuren (Linol- und Linolensäure) die sich positiv auf die Haut auswirken und bei unseren Papageien führen sie zu kräftigem Gefieder.

Die pflanzlichen unbehandelten Fettsäuren bilden die Zellmembranen und auch der Calciumhaushalt wird durch sie reguliert indem das Calcium erst im Knochen eingebaut wird wenn 50% der Nahrungsfette gesättigt sind.

Ungesättigte Fettsäuren und Calciumhaushalt sind also unabdingbar miteinander verbunden und eine große Anzahl an Papageien haben Erkrankungen des Calciumhaushaltes durch unzureichendes Wissen in der Fütterung.

Die Fettsäuren stärken und unterstützen das Immunsystem .

Stearin- und Palmitinsäure in natürlicher Form in der Hagebutte sind wichtige Nährstoffe für das Herz und halten es gesund.

Ist das Herz schon erkrankt dann kann es auf diese Fettreserven zurückgreifen.

Das enthaltene Vitamin K kontrolliert die Blutgerinnung und aktiviert die Knochenbildung und es verhindert das sich zu viel Calcium im Blut festsetzt.

Das enthaltene Betulin (aus der Birke bekannt) unterstützt die Wundheilung und beschleunigt sie.

Das enthaltene Vitamin B1 und B2 hilft dem Körper die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zu verstoffwechseln und wandelt sie in Energie um.

Chronische Darmerkrankungen (beim Agaporniden z.B Macrorhabdus ornthogaster) können einen Mangel an B- Vitaminen hervorrufen.

Der hohe Gehalt an Ascorbinsäure in der Hagebutte fungiert als Oxidationsschutz für die Vitamine der A- und B- Gruppe.

In der Haut schützt Lycopin vor schädlichen UV Strahlen und das Risiko für Pilzerkrankungen wird gesenkt.

Das enthaltene Vitamin E steuert u.a. die Verdauung, stärkt das Immunsystem und schützt den Körper vor Infekten und baut die Muskulatur auf.

Die Eiweiße, die Struktur der Zellen , die DNA und das Herz- Kreislaufsystem wird durch Vitamin E geschützt.

Die enthaltenen Carotinoide halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände ebenso werden die Schleimhäute aufgebaut und geschützt.

Ihr seht nun wie Vielseitig die Inhaltsstoffe dieser kleinen und recht unscheinbaren Hagebutte sind und sie wurden perfekt von der Natur aufeinander abgestimmt und die ganzen anderen sekundären Pflanzenstoffe habe ich hier noch gar nicht beschrieben.

Baut sie ruhig häufig mit in den Speiseplan ein.

Quellenangabe:

http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwjU9MaZm_TQAhWG7RQKHRxADv4QFghJMAM&url=http%3A%2F%2F7456c90ae46515d2.jimcontent.com%2Fdownload%2Fversion%2F1382714918%2Fmodule%2F8513992594%2Fname%2FHagebutten.pdf&usg=AFQjCNEFcEzWOXxuanv09WodSQmF5Xjxkw&sig2=BK6afNZ6YhDXIwN6OycM8g
<http://www.springermedizin.at/artikel/7626-alternative-bei-arthrose>

Kapstachelbeere (Physalis)

Sie gehören zur Familie der Nachtschattengewächse die meist in Amerika beheimatet sind.

Inhaltsstoffe: Vitamin C als Antioxidans, Vitamin B1, B6 und Eisen, Provitamin A (Beta-Carotin) , Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink.

Vitamin B1 Thiamin)

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Es wird vom Körper gebraucht um die Nährstoffe, besonders die Kohlenhydrate, aus der Nahrung zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln. Vitamin B1 unterstützt unterschiedliche Nervenfunktionen da das Herz und die Muskeln nur mit genügend Vitamin B1 richtig funktionieren. Es ist reichlich in den Randschichten der unterschiedlichen Getreidesorten und in Hülsenfrüchten enthalten.

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B1 reagiert empfindlich auf Hitze, UV-Strahlen und Sauerstoff. Sein Gehalt in Lebensmitteln kann also je nach Lagerung und Zubereitung schwanken und wird am besten in frischer Form über frische unbehandelte Nahrungsmittel (Rohkost)aufgenommen.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 wird benötigt um Eiweißstoffe umwandeln und einbauen zu können. Auch beim Fettstoffwechsel hilft Vitamin B6 da es zur Bildung von Botenstoffen in den Nerven beiträgt und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Auch bestimmte Hormonaktivitäten werden beeinflusst wie das natürliche Wachstum eines Körpers aber auch die Bildung der roten Blutkörperchen werden unterstützt.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert. Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind. Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem)des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrechterhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Quellenangabe:

<http://www.apotheken-umschau.de/Physalis>

Krähenbeere (Empetrum nigrum)

Die Krähenbeere gehört zur Familie der Heidekrautgewächse und beheimatet auf der Nordhalbkugel.

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Anthocyane, Ursolsäure, Rutin, Quercetin, Isoquercetin und Ellagsäure; auch Andromedotoxin.

Quercetin ist ein Flavonoid und hemmt und steuert das Cholesterin und schützt Vitamin E vor der Oxidation oder regeneriert bereits oxidiertes Vitamin E und aus diesem Grund sollten stets frische Äste zum täglichen Angebot unserer Papageien und Sittiche gehören da es in Rinden, Blüten, Blättern und Beeren enthalten ist. In Verbindung mit Vitamin C senkt Quercetin Schädigungen der Haut, es schützt das Herz- Kreislauf-System und beugt allergischen Reaktionen vor.

Triterpene:

Terpene sind eine sehr große Gruppe von Inhaltsstoffen vieler Pflanzen aber auch einige Tiere und Mikroorganismen (Laktobakterien) enthalten sie. Terpene (Carvon ist z.B. auch ein Terpen) werden seit etlicher Zeit in der Tumormedizin angewandt (dort aber in essenzierter Form) weil sie stark antitumoröse Eigenschaften besitzen . Ambrosia Arten zu denen auch der Beifuß gehört enthalten hohe natürliche Konzentrationen an Terpenen. Diese Terpene sind ein so umfangreiches Thema das ich sie einmal gesondert beschreiben werde. **Phenolcarbonsäuren:**

Auch bei den Phenolsäuren wurde wissenschaftlich schon lange belegt das sie gegen Tumore und gegen vorhandene Entzündungen sehr effektiv wirken.

Ellagsäure, Gallussäure, Syringasäure, Vanillinsäure, Salicinsäure, Kaffeesäure und eine Vielzahl anderer organischer Säuren die in natürlicher Form in sehr vielen Pflanzen vorkommen gehören alle zu den Phenolen. Im Darm entstehen durch den Abbau von Flavonoiden auch Phenole die dann die dann für eine ausgewogene Darmflora mit Besiedelung der „ GUTEN „ Darmbakterien führen und genau diese Mikro Flora ist das WICHTIGSTE was wir in der Papageienhaltung niemals aus den Augen lassen dürfen denn sie entscheidet mit darüber ob unsere Papageien und Sittiche langfristig gesund bleiben oder krank werden.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der Gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert. Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Anthocyane:

Es handelt sich um wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe die in Blüten, Blättern, Wurzeln und Beeren vorkommen. Reich an Anthocyanen sind Açaí-Beere, Aronia Beere, Kirschen, blaue Trauben und Heidelbeeren. Anthocyane mildern entzündlichen Prozesse im Körper und schützen die Gefäße.

Quellenangabe:

<http://pflanzen-bild.de/art/schwarze-kraehenbeere/>

http://de.hortipedia.com/wiki/Empetrum_nigrum

https://de.wikipedia.org/wiki/Schwarze_Kr%C3%A4henbeere

Moltebeeren (**Rubus chamaemorus**)

Sie gehören zur Familie der Rosengewächse und sind beheimatet in den Regenmooren der Erde.

Inhaltsstoffe: Provitamin A, B9, Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Eisen, Ellagsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „Härten“, zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Vitamin B 9 (Folsäure):

Es ist entscheidend für die Zellteilung und dadurch der Zellneubildung. Da ständig neue Zellen gebildet werden ist es mit eins der wichtigsten B Vitamine. Enthalten ist es u.a. auch in frischem ungekochtem grünen Gemüse und in Kräutern. Das aufgenommene Vitamin B9 sorgt auch dafür das B 12 aktiviert wird und dadurch kann dann erst die Neubildung der Zellen stattfinden. Ein hoher Gehalt an B9 ist enthalten in Kohlsorten, Feldsalat, grünem Blattgemüse, Sonnenblumenkernen(Achtung!!! Nur wenige anbieten da schlechtes Calcium- Phosphor Verhältnis) Weizenkeimen und anderen Getreide Sorten. Ein Mangel kann zu Veränderungen des Blutes und zu schwersten Verdauungsstörungen Führen. Es hält die Blutgefäße geschmeidig und verhindert so eine Arterienverkalkung da es ein Gegenspieler des Homocystein ist das durch den Abbau bestimmter Eiweiß- Stoffe entsteht.

Pro Vitamin A (Carotinoide):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Bitterstoffe:

Sie gehören bei der natürlichen Aufnahme durch Pflanzen in der Ernährung mit zu den wichtigsten Inhaltsstoffen da sie zu einer verstärkten Magensaftbildung führen und so eine Mehrdurchblutung der Magenschleimhaut fördern die dann gerade bei bestehenden Magen- Darmerkrankungen sehr wichtig ist.

Auch Kohlenhydrate werden durch den Verzehr Bitterstoff haltiger Pflanzen durch die vermehrte Magensaftproduktion und Mehrdurchblutung viel gründlicher und viel schneller verarbeitet. Genau aus diesen Gründen sollte immer darauf geachtet werden das unseren Papageien immer genug Bitterstoff haltige Pflanzen direkt mit dem Körnerfutter angeboten werden denn sonst werden Kohlenhydrate nur unzureichend verarbeitet und das führt dann langfristig zu schwersten Magen- Darmerkrankungen die den ganzen Schwanz der daraus resultierenden Stoffwechselstörungen hinter sich her zieht.

Triterpene:

Terpene sind eine sehr große Gruppe von Inhaltsstoffen vieler Pflanzen aber auch einige Tiere und Mikroorganismen (Laktobakterien) enthalten sie. Terpene (Carvon ist z.B. auch ein Terpen) werden seit etlicher Zeit in der Tumormedizin angewandt (dort aber in essenzierter Form) weil sie stark antitumoröse Eigenschaften besitzen . Ambrosia Arten zu denen auch der Beifuß gehört enthalten hohe natürliche Konzentrationen an Terpenen. Diese Terpene sind ein so umfangreiches Thema das ich sie einmal gesondert beschreiben werde.

Phenolcarbonsäuren:

Auch bei den Phenolsäuren wurde wissenschaftlich schon lange belegt das sie gegen Tumore und gegen vorhandene Entzündungen sehr effektiv wirken. Ellagsäure, Gallussäure, Syringasäure, Vanillinsäure, Salicinsäure, Kaffeesäure und eine Vielzahl anderer organischer Säuren die in natürlicher Form in sehr vielen Pflanzen vorkommen gehören alle zu den Phenolen. Im Darm entstehen durch den Abbau von Flavonoiden auch Phenole die dann die dann für eine ausgewogene Darmflora mit Besiedelung der „ GUTEN „ Darmbakterien führen und genau diese Mikroflora ist das WICHTIGSTE was wir in der Papageienhaltung niemals aus den Augen lassen dürfen denn sie entscheidet mit darüber ob unsere Papageien und Sittiche langfristig gesund bleiben oder krank werden.

Quellenangabe:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Moltebeere>

<http://www.heilpflanzen-heilkraeuter.de/moltebeere.html>

Preiselbeere (*Vaccinium vitis- ideaea*)

Sie gehört zur Familie der Heidekrautgewächse und ist fast Weltweit verbreitet.

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Vitamin A, E, B1, B2, Gerbstoffe.

Vitamin B 1:

Es ist das wichtigste B Vitamin für das Nerven und Muskelsystem und ist am kompletten Stoffwechsel beteiligt und das es die Energiegewinnung im Körper kontrolliert kann ein Mangel schwerste Stoffwechselstörungen zur Folge haben. Das komplette Nervensystem wird bei einem Mangel fehlgesteuert und auch das Verdauungssystem wird gestört. Aber auch das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten und das hat dann zur Folge das ein Herzversagen eintreten kann.

Vitamin B2 :

Es ist an wichtigen Stoffwechsel Reaktionen im Körper beteiligt wie dem Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren. Durch einen Mangel entstehen Wachstumsstörungen und die Schleimhaut entzündet sich. Bei schwerem Mangel an B2 wird auch der Stoffwechsel von Pyridoxin, Niacin und Folsäure und Vitamin K beeinträchtigt was wiederum dazu führt das der komplette Stoffwechsel kippt. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist es enthalten in Keimfutter, Grünkohl, Brokkoli, gelbe Paprika, Apfel und etliche andere. Dieses Vitamin ist sehr hitzestabil aber Lichtempfindlich. Hülsenfrüchte als Keimfutter, Spinat und generell Getreide weisen einen erhöhten Gehalt an B2 auf. Es unterstützt entscheidend das Immunsystem und erhält die Nervenzellen. Bei einem Mangel kommt es zu chronischen Magen- Darm Problemen.

Provitamin A (Beta- Carotin):

Sie halten das Immunsystem aufrecht und schützen die Zellwände gegen schädliche Einflüsse und sie bauen die Schleimhäute auf und schützen sie, vor allem schon vorgeschädigte Zellen vor der Umwandlung in Krebszellen.

Phosphor:

Phosphor als Mineralstoff muss mit der Nahrung aufgenommen werden und es dient dem Aufbau der Knochen (hier immer das Calcium- Phosphor Verhältnis beachten) Hormone werden gesteuert und der Säure- Basen- Haushalt des Blutes wird reguliert. Eine Überversorgung mit Phosphor kann durch Missbrauch mit Nahrungsergänzungsmitteln hervorgerufen werden die dann zu schwersten Nierenfunktionsstörungen führen können.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind. Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem) des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrechterhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der Gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert. Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt (Elektrolyte), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven (sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz (besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „Härten“, zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Quellenangabe:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Preiselbeere>

<https://www.apotheker.or.at/internet/oeak/newsprese.nsf/e02b9cd11265691ec1256a7d005209ee/bed51a9ed59b4fbfc1256eeb004777b6?OpenDocument>

Traubenkirsche (Prunus padus)

Sie gehört zu den Rosengewächsen und ist beheimatet in Europa und dem Mittelmeer.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Flavonoide, Amygdalin (Blausäure), Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin B9, Zink.

Vitamin B9 (Folsäure):

Die Folsäure wird erst durch das Vitamin B12 aktiviert und steuert das Wachstum der roten Blutkörperchen. Da Vitamin B9 auch den Eiweißstoffwechsel steuert ist es wichtig für die Erbsubstanz. Ein Mangel führt zu Problemen des Verdauungsapparates und bei unseren Vögeln zu Schäden beim Gefiederwachstum

Calcium:

Es wird zusammen mit Phosphor für den Knochenaufbau benötigt und es unterstützt auch das Herz(besonders wieder das schon erkrankte Herz).

Eisen:

Es wird für die Zellatmung benötigt die den Sauerstoff im Blut transportiert und bildet etliche lebenswichtige Enzyme.

Gerbstoffe:

Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „ Härten „ zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab. Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen. Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Apfelsäure:

Die enthalteneFruchtsäure, (generell gilt das für alle natürlichen Fruchtsäuren) löst Harnsäure auf und ist damit ein perfekter Gegenspieler von Rheuma und Gicht und unterstützt die Niere und wirkt Entzündungen entgegen.

Flavonoide:

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert.Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt das sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben. Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden. Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Zink:

Zink ist ein Spurenelement und steuert über 300 Enzyme im Körper. Es reguliert das Wachstum die Eiweißsynthese und die Insulinspeicherung und es steuert und reguliert das Immunsystem und stärkt so die Abwehrfunktion des gesamten Körpers. Da Zink für die Zellteilung benötigt wird kann ein Mangel in jungen Jahren zu Wachstumsschäden führen. Die stark entzündungshemmende Eigenschaft des Zink sind besonders bei Magen und Darmschleimhaut Entzündungen unterstützend von der auch unsere Papageien oft betroffen sind. Liegt ein Zinkmangel vor dann wird das Immunsystem stark geschwächt. Zink ist für das Wachstums- und die Entwicklung des wachsenden Körpers wichtig und es wird für die Zellteilung benötigt. Aber dieses

Spurenelement ist auch für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen sehr wichtig. Auch die Abwehrzellen (Immunsystem)des Körpers benötigen eine genügend hohe Zinkaufnahme damit die Abwehrkräfte gestärkt und aufrechterhalten werden. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen und hilft beim schnellen ausscheiden giftiger Körperprodukte.

Magnesium:

Um Eiweiße herzustellen braucht der Körper Magnesium und es verhindert das zu viel Calcium eingelagert wird (wieder sehr wichtig für ein erkranktes Herz) und auch für Knochen und Muskelregulation sehr wichtig.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolyte), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Blausäure:

Beim Menschen und Säuger reizt Blausäure (Amygdalin und Prunasin) den Magen- Darmtrakt, bei Papageien und Sittichen ist dies durch den anderen Stoffwechsel nicht so und die Vögel vertragen ca. das 5,5 fache an natürlicher in Pflanzen vorkommender Blausäure im Gegensatz zum Menschen und Säuger.

Quellenangabe:

https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche_Traubenkirsche

http://www.baumkunde.de/Prunus_serotina/

<http://www.luontoportti.com/suomi/de/puut/gemeine-traubenkirsche>

Weißdorne (Crataegus)

Sie gehören als Büsche oder Bäume zu den Kernobstgewächsen innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae), Sammelzeit: Blüten: Mai-Juni, Blätter: April-Juni, Früchte: September-November

Im Mai- Juni ist die Bedornung der Weißdorne noch nicht abgeschlossen und die Dornen sind sehr weich so das ihr auch die kompletten Pflanzenteile (Äste mit Rinde, Blättern und Blüten) schneiden könnt ohne Sorge zu haben das eure Agas sich an den Dornen verletzen.

Inhaltsstoffe: Oligomere Procyanidine (OPC), Vitexin als Flavonoid, Rutin, Gerbstoffe, Kalium und die Blätter sind reich an Kupfer. Oligomere Procyanidine (OPC) :

Sie wirken in ihrer natürlichen Form in den Weißdornen langsam aber langfristig bei regelmäßiger Aufnahme indem sie die Pumpkraft des Herzmuskels unterstützen und die Herzkranzgefäße erweitern so das die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels verbessert wird. Die OPC bewirken in ihrer natürlich vorkommenden pflanzlichen Zusammensetzung dass die Vitamine A, C und E besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden.

Zur Zeit werden wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt das essenzierte OPC in Nahrungsergänzungsmitteln diese positiven Eigenschaften nicht besitzen da das Zusammengefüge mit den anderen bioaktiven Substanzen fehlt und OPC nur ihre Wirkung entfalten können wenn sie komplett in natürlicher Form aufgenommen werden und durch die Darmbakterien zersetzt werden und dieses Gemisch dann in den Blutkreislauf übergeht um dort seine Wirkung zu entfalten.

Kupfer:

Bei Magen- Darmerkrankungen und Entzündungen im Körper besteht ein erhöhter Bedarf an Kupfer. Kupfer steuert viele Enzyme im Körper und trägt zur Blutbildung bei.

Vitexin:

Es besitzt eine krampflösende Wirkung und es verringert Krampfanfälle des Herzens und Gehirns denen häufig eine Entzündung des Körpers vorausgegangen ist die nicht erkannt und nicht behandelt wurde. Solche Infekte schwächen in besonderem Maße das Herz und auch bei unseren Agaporniden kommt es dann zu Krampfanfällen die bis zum Tode führen können. Gerbstoffe: Sie haben in Pflanzen die natürliche Eigenschaft die Eiweißstoffe der Bakterien durch das sogenannte „ Härten „ zu verdichten und so wird vielen Bakterien die Lebensgrundlage entzogen und sie sterben ab.

Bei Rupfern mit Bakterien und Pilzbefall der Haut kann man mit vorsichtigem abtupfen der Haut mit gerbstoffhaltigen Pflanzen innerhalb kurzer Zeit positive Erfolge verzeichnen und innerlich als Tee angewendet oder bei schwerst kranken Agaporniden als reiner Thymianpresssaft hat der Gerbstoffgehalt vieler Pflanzen gleiche Wirkungen und ich setze ihn innerlich ein um bei Entzündungen der Schleimhäute und des Magen- Darmtraktes und des Rachenraumes diese Wirkung zu erzielen.

Das permanente anbieten Gerbstoffhaltiger Pflanzen trägt also elementar dazu bei das Papageien vorbeugend unterstützt werden.

Die im Pflanzenreich häufig vertretenen Flavonoide werden von den Pflanzen als Abwehrstoffe gebildet und sie tragen sehr wichtige Aufgaben in der gesunderhaltung unserer Vögel die gerade auf diese Pflanzeninhaltsstoffe angewiesen sind damit ihr Stoffwechsel optimal funktioniert.

Sehr reichhaltig kommen Flavonoide in Beeren Obst vor und es ist wissenschaftlich belegt dass sie in natürlicher hoher Konzentration in Beeren vorkommend eine krebsvorbeugende Wirkung haben.

Da unsere Papageien auch sehr gerne Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren naschen sollten sie unbedingt mit in den Speiseplan eingebaut werden.

Zusätzlich wirken Flavonoide stark entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, antioxidativ und antifungal also schon vollgestopft mit gesundheitsunterstützenden und ganz natürlichen Inhaltsstoffen.

Kalium:

Es steuert den Salzhaushalt(Elektrolythe), die Weiterleitung der Reize an die Muskeln und Nerven(sehr wichtig für den Herzmuskel) und der Eiweißstoffwechsel wird reguliert.

Wir sammeln ab Mai die Blätter und Blüten des Weißdorn die dann als Wintervorrat eingefroren werden um ganzjährig Tee zubereiten zu können und ab September sammeln wir die Früchte die dann auch als Wintervorrat im Froster landen.

Die Früchte verwenden wir entweder direkt als Futter oder mischen sie unter die Blätter und Blüten als Teegemisch.

Bei unseren schon erkrankten Agaporniden befindet sich Weißdorn täglich als Basis mit im **Teegemisch**.

Eine Anmerkung meinerseits noch als Abschluss.

Wie oben schon beschrieben treten Herzprobleme bei unseren Agaporniden gar nicht so selten durch unerkannte und unbehandelte Infekte auf die einerseits durch eine Fehlhaltung und Fehlfütterung entstehen und andererseits auf eine immer häufiger auftretende unsachgemäße Zucht / Vermehrung aus kommerziellen Gründen auf bei der Herzerkrankungen und Infekte schon an die Küken weitergegeben werden da man immer wieder infizierte Elternteile weiter vermehrt.

Solche Vögel gehören erst einmal in die Hand eines auf Vögel spezialisierten Tierarztes um diese Grunderkrankung zu diagnostizieren und eine Erstmedikation ist unumgänglich.

Bei altersschwachen Vögeln muss manchmal auch das Herz mit einer bestimmten Medikation unterstützt werden um ihnen das Leben zu erleichtern.

Begleitend dazu in diesen besonderen Fällen wird der Agapornide bei uns dann zusätzlich täglich mit Weißdorntee versorgt denn in einen schon schwer infizierten Vogel kann man Literweise Weißdorntee hineingeben ohne das eine befriedigende Wirkung erzielt wird.

Bei jungen und gesunden und auch bei älteren gesunden Agaporniden und auch bei älteren Agaporniden die eine leichte altersbedingte Herzschwäche aufweisen bieten wir Weißdorn in Form von Tee, Beeren, Blüten, Blättern und Rinde als Prophylaxe an um einerseits das Herz und den Stoffwechsel langfristig gesund zu erhalten und um Entzündungen vorzubeugen.

Ich hoffe nun das ich viele von euch mit diesem Beitrag erreichen konnte und lese bald das ihr Weißdorn selber holt und euren Vögeln anbietet.

Quellenangabe:

<http://edoc.hu-berlin.de/dissertationen/medizin/alexander-andreas/PDF/Alexander.pdf>

https://books.google.de/books?id=dN_LBgAAQBAJ&pg=PA125&lpg=PA125&dq=Wei%C3%9Fdorn+dissertation&source=bl&ots=irb2UuXLiC&sig=4GC1qwZIR97TAkzsj0Ad88oIUp8&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwiT95mSnvTQAhVIVhQKHeXZD14Q6AEIQzAG#v=onepage&q=Wei%C3%9Fdorn%20dissertation&f=false

Westlicher Erdbeerbaum (*Arbutus unedo*)

Er gehört zu den Heidekrautgewächsen und ist beheimatet im Mittelmeerraum und Nordwest Afrika.

Inhaltsstoffe: Apfelsäure, Pektin, Arbutin.

Pektin (Ballaststoff):

Es hat die besondere Eigenschaft Schwermetalle im Körper zu binden und auszuleiten. Es weist besonders gegenüber Blei eine hohe Ausleitungsfähigkeit auf. Als Quellstoff unterstützt es eine gute Verdauung. Es kann den pH- Wert in der Darmflora wieder herstellen und es bildet eine Barriere gegen Krankheitserreger wie z. B. Bakterien im Darm und hemmt deren Wachstum indem es sich wie eine Schutzschicht über die Darmschleimhaut legt dadurch reparieren die Pektine auch die Darmschleimhaut und hemmen bestehende Entzündungen im Darm. Durch gewisse Grunderkrankungen oder auch falscher und einseitiger Ernährung steigt häufig der Cholesterinspiegel im Blut der dann Ablagerungen an den Gefäßwänden bildet und zu Arteriosklerose führt. Durch den Verzehr von Pektinhaltigen Nahrungsmitteln (auch Mais und Quitte) kann der Cholesterinspiegel dauerhaft abgesenkt werden. Die Pektine binden die schädlichen Blutfette LDL und VLDL die sich in den Venen ablagern aber das positive DDL das für den Abtransport der Ablagerungen sorgt wird nicht gebunden und dadurch stellt das Pektin ein gutes Gleichgewicht her.

Apfelsäure:

(generell gilt das für alle natürlichen Fruchtsäuren) löst Harnsäure auf und ist damit ein perfekter Gegenspieler von Rheuma und Gicht und unterstützt die Niere.

Arbutin:

Es desinfiziert die Harnwege und hindert Bakterien daran sich an zu heften.

Quellenangabe:

https://de.wikipedia.org/wiki/Westlicher_Erdbeerbaum

<http://www.gartendatenbank.de/wiki/arbutus-unedo>

<http://www.kreta-umweltforum.de/Merkblaetter/398-12.pdf>

Quellenangaben:

<http://heilpflanzen-info.ch/cms/blog/archive/tag/gesundheit/feed>

<http://images.google.de/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fresources.swissbib.ch%2FCover%2FShow%3Fisn%3D3826100778%26size%3Dlarge%26format%3DBK020000%26contenttype%3DBK020000&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.swissbib.ch%2FRecord%2F279221576%2FSimilar&h=500&w=344&tbnid=t6Td7->

[WqBR2L_M%3A&vet=1&docid=LiGoVGXWixvBuM&itg=1&ei=Om5SWOrEJ4r5UruXsrAI&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=540&page=0&start=0&ndsp=63&ved=0ahUKEwjyqydnT_PXQAhWKvBQKHbuYDIYQMwhgKD4wPg&bih=1018&biw=1920](http://www.amazon.de/Pflanzen-Kompendium-Heilpflanzen-Band-medizinischen-Indikationen-ebook/dp/B00ZNSNRU)

<https://www.amazon.de/Pflanzen-Kompendium-Heilpflanzen-Band-medizinischen-Indikationen-ebook/dp/B00ZNSNRU>

<https://dwh.efsa.europa.eu/bi/asp/Main.aspx?rwtrep=301>

<http://elpub.bib.uni-wuppertal.de/edocs/dokumente/fbc/chemie/diss2008/thiele/dc0816.pdf>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ardp.19402780211/abstract>

<http://link.springer.com/article/10.1007/BF02815413>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pauz.19920210506/full>

<https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=2Vh0Cv->

[wKhkC&oi=fnd&pg=PA1&dq=kompendium+der+botanik&ots=G929mRoIe5&sig=NnZqdKCYw4nWh0o0ZK1fLNq984I#v=onepage&q=kompendium%20der%20botanik&f=false](https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=2Vh0Cv-wKhkC&oi=fnd&pg=PA1&dq=kompendium+der+botanik&ots=G929mRoIe5&sig=NnZqdKCYw4nWh0o0ZK1fLNq984I#v=onepage&q=kompendium%20der%20botanik&f=false)

http://www.jstor.org/stable/25803370?seq=1#page_scan_tab_contents

<http://www.ingentaconnect.com/content/aspt/sb/2007/00000032/00000001/art00010>

<https://hort.purdue.edu/newcrop/proceedings1996/V3-026.html>

<http://annalsofplantsciences.com/index.php/aps/article/view/177>

https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=tqvwbGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kompendium+der+botanik+inhaltsstoffe+biochemie&ots=kxE_pkZTTB&sig=-W2E9-QtBd-

[5ohCIL8Aw9bqYU88#v=onepage&q&f=false](https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=tqvwbGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kompendium+der+botanik+inhaltsstoffe+biochemie&ots=kxE_pkZTTB&sig=-W2E9-QtBd-5ohCIL8Aw9bqYU88#v=onepage&q&f=false)

<https://books.google.de/books?id=E4qtBgAAQBAJ&pg=PA82&lpg=PA82&dq=2+blindd%C3%A4rme+auerhahn&source=bl&ots=->

[BTWRlnObO&sig=xopIKJiKdhSZMsWzuOTMuZa_eXM&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwj5yJjXh_bQAhUCuBQKHRcgCCEQ6AEIGjAA#v=onepage&q=2%20blindd%C3%A4rme%20auerhahn&f=false](https://books.google.de/books?id=E4qtBgAAQBAJ&pg=PA82&lpg=PA82&dq=2+blindd%C3%A4rme+auerhahn&source=bl&ots=-BTWRlnObO&sig=xopIKJiKdhSZMsWzuOTMuZa_eXM&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwj5yJjXh_bQAhUCuBQKHRcgCCEQ6AEIGjAA#v=onepage&q=2%20blindd%C3%A4rme%20auerhahn&f=false)