Fakten & Tipps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 7-8: **Hallo, hier spricht Ihr Körper!**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

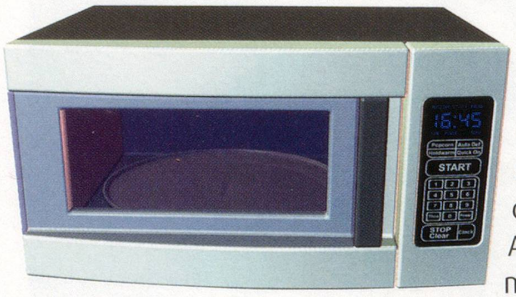
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mikrowellen begünstigen die Bildung von Acrylamid



Pommes frites, Chips oder Gebäck aus dem Mikrowellenofen? Lieber nicht!

Bei der Erwärmung von Speisen im Mikrowellenofen bildet sich mehr Acrylamid als bei konventionellen Erhitzungsmethoden. Das wies eine Gruppe von chinesischen Wissenschaftlern nach, die die die Bildung von Acrylamid in Lebensmitteln untersuchte. Die Ergebnisse wurden im «Journal of Food Science» veröffentlicht.
Als Erhitzungsmethoden wurden Mikrowellen sowie konventionelle Methoden wie Kochen, Frittieren oder Erhitzen im Backofen eingesetzt.
Dabei bestätigte sich, dass mit zunehmender Temperatur und Erhitzungsdauer der Gehalt an Acrylamid steigt.
Bei der Erhitzung im Mikrowellenofen entstand bei gleicher Temperatur und Erhitzungsdauer sowie bei gleichem pH-Wert mehr Acrylamid als bei konventionellen Methoden. Der höchste Gehalt des potentiell krebserregenden Stoffes entwickelte sich bei der höchsten Leistungsstufe des verwendeten Mikrowellenofens von 750 Watt.

Foodnews

Fakten & Tipps

Buchtipp: Locker sein macht stark

Wer seinem Körper mechanisch ausgeführte Übungen abverlangt, wird auf Dauer keine Geschmeidigkeit erreichen. Denn Bewegung beginnt im Kopf und nicht im Muskel – das postuliert Eric Franklin in diesem Buch, das praktische Anleitungen zur Lockerung des Körpers bietet.
Eric Franklin – seit über 20 Jahren als Tänzer und Choreograf erfolgreich – hat sich bei den besten Fachleuten für Bewegung und Mentaltraining ausbilden lassen. Er lehrt als Gastdozent an Hochschulen in ganz Europa und den USA.
Mit Hilfe der Ideokinese, der Verbindung von Vorstellungskraft und Bewegung, sollen zum Beispiel verspannte Schultern «schmelzen wie Vanilleeis». Mit den durchaus humorvollen Texten, unterstützt durch viele erklärende Zeichnungen und Fotos, bietet Franklin dem Leser die Möglichkeit, ungeahnte Energien frei werden zu lassen und spielerisch beweglich zu sein.
Seine undogmatischen und originellen Angebote für Beweglichkeit vertrauen auf die Kreativität des Einzelnen, fördern ein neues Körperbewusstsein und mobilisieren Selbstheilungskräfte. Mit genussvollen Übungen für den Alltag. Geeignet für jede Altersstufe.

Eric Franklin , «Locker sein macht stark», 176 S., broschiert, Kösel Verlag 2005, ISBN-13: 978-3466343867, CHF 29.10 / Euro 15.95
Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Herzlich willkommen in der frischen Welt der Heilpflanzen

Im Sommer stehen die Heilpflanzenfelder in Roggwil in voller Blüte. Kommen Sie zu A.Vogel auf eine spannende Entdeckungstour in der Natur und vergessen Sie für einen Augenblick den Alltag. Neu ist dies ohne Voranmeldung an folgenden Daten möglich:
Jeweils Mittwochs:
4./11./18./25. Juli 2007
8./15. August 2007
Zeit: 14 bis etwa 16 Uhr
bei der A.Vogel/Bioforce AG
Grünaustrasse, CH-9325 Roggwil/TG
Pro Person CHF 15.- inkl. Einkaufsgutschein von CHF 5.-
Kinder in Begleitung Erwachsener gratis.
Angebot:
Führung durch den A.Vogel Gesundheitsweg, Degustation von A.Vogel Produkten, eine kurze Firmenpräsentation auf Video, Einkaufsmöglichkeit und Geschenktasche.
Weitere Informationen finden Sie unter
www.avogel.ch
oder direkt bei:
Bioforce AG, Besuchsmanagement
CH-9325 Roggwil/TG
Tel. (0041) (0)71 454 61 61

8. Swiss Walking Event in Solothurn

Nordic Walking stärkt Ihre Venen! Am Sonntag, dem 2. September 2007, findet wiederum der grösste Nordic-Walking-Anlass in der Schweiz statt. Über 7000 Teilnehmer waren 2006 am Start.
A.Vogel ist mit den Aesculaforce® Venen-Produkten im «Village» dabei. Nordic Walking ist die ideale Sportart, um die Venenfunktion zu fördern und die Durchblutung zu verbessern. Eine leistungsfähige Wadenmuskulatur ermöglicht einen schnelleren Blutrückfluss aus den Beinen – die ideale Möglichkeit, den Venen Gutes zu tun.
Sie können in verschiedenen Kategorien über vier Distanzen teilnehmen: 6 oder 10,5 km oder bei den beiden Marathondistanzen über 21,1 und 42,195 km. Die maximale Teilnehmerzahl ist für 2007 auf 8500 begrenzt.

So läuft's sich gut, und die Venen werden auch trainiert.

Auskunft und Organisation:
Ryffel Running Veranstaltungen GmbH
Sekretariat Swiss Walking Event
Dienstag und Freitag 9.00 – 12.00 Uhr
Tannackerstrasse 7, CH-3073 Gümligen
Tel. (0041) (0)31 954 06 09
Fax: (0041) (0)31 954 06 05
E-Mail: swisswalking@ryffel.ch
Internet: www.swisswalking.ch
Anmeldeschluss: 6. August
online 13. August 2007

Kirschsaft beim Sport

Vergessen Sie Power-Shakes und Magnesiumdrinks – ein Gläschen Kirschsaft beim Sport, und Muskelkater wird zum Fremdwort. Das legt zumindest eine kleine Studie amerikanischer Wissenschaftler nahe. Die Untersuchungen ergaben, dass Kirschsaft sich vor allem positiv auf die Muskelkraft auswirkt. Auch bei Muskelschmerzen zeigte sich ein deutlicher Unterschied zwischen beiden getesteten Gruppen. Mit Kirschsaft lag der durchschnittliche Schmerzindex insgesamt niedriger, und der schlimmste Muskelkater war bereits nach 24 statt 48 Stunden überstanden.

Frühere Studien hatten schon gezeigt, dass Kirschen die Konzentration von Substanzen im Blut senken, die bei Entzündungsreaktionen entstehen. Dafür mussten die Studienteilnehmer allerdings jeden Tag 45 Kirschen verspeisen. Da ist Saft einfach praktischer.

wissenschaft.de

Fakten & Tipps

Bei Frauenherzen ist ASS oft machtlos

Frauen müssen mehr aufpassen: Die Wirkung und Verträglichkeit von Medikamenten wird meist nur an männlichen Versuchspersonen getestet.

Die Acetylsalicylsäure (ASS) feiert nicht nur als Kopfschmerzmittel Erfolge – Ärzte verschreiben sie auch gerne vorbeugend gegen Herzinfarkt und Gefässkrankheiten, dann allerdings in niedriger Dosierung. Doch bei einigen Personen versagt das Wundermittel: Ihre Adern verstopfen trotzdem. Davon sind Frauen viermal häufiger betroffen als männliche Patienten, berichten nun Wissenschaftler der Michigan University.

«Ich war überrascht, wie gross der Unterschied für Frauen war», sagte Michael Dorsch, der die Studie leitete. Bei der breiten Anwendung von Acetylsalicylsäure in der Medizin sei es erschreckend, wie selten Ärzte ihre Patienten auf Resistenzen überprüfen würden. Zumindest bei Frauen müsse man beobachten, ob das ASS auch tatsächlich wirkt, so Dorsch.

Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall wird durch ASS in der Regel deutlich gesenkt. Eine tägliche Einnahme des Medikaments hindert die Blutplättchen am Verklumpen – die Gefässe bleiben frei.

Den Grund für die unterschiedliche Wirkung auf die Geschlechter kennen die Wissenschaftler noch nicht. Der Studienleiter betonte, dass sich medizinische Studien in diesem Gebiet stärker auf Frauen konzentrieren müssten – bisher sei Forschung meist nur an Männern betrieben worden.

Medical Tribune

Bunt, lustig und unterhaltsam – der Herbstmarkt auf dem Ballenberg.

Herbstmarkt auf dem Ballenberg – mit A.Vogel

Sind Sie treffsicher, geschickt im Melken oder geübt im Werfen? Besuchen Sie das Freilichtmuseum Ballenberg am 22. oder 23. September 2007 während der Esel- und Maultiertage!
Auf dem Ballenberg ist die Schweiz so, wie sie einmal war. 100 originale, jahrhundertealte Gebäude aus allen Landesteilen der Schweiz, ursprüngliche Gärten und Felder, Vorführungen traditioneller Handwerke, vielerlei Spezialveranstaltungen und 250 einheimische Bauernhoftiere machen die Vergangenheit auf dem Ballenberg zum Erlebnis.
Im September findet beim Restaurant Degen, Häusergruppe Zentralschweiz, ein traditioneller Markt mit viel Haus- und Handgemachtem zum Degustieren und Kaufen statt. Gaukler, ein Karussell und ein «Hau-den-Lukas» verzücken Kinder wie auch Erwachsene. Beim Haus Faulensee werden verschiedene Esel- und Maultierrassen vorgestellt.
A.Vogel und die Historische Drogerie bieten an diesem Event der ganzen Familie, jung und alt, verschiedene Möglichkeiten, sich zu verweilen, die eigene Geschicklichkeit zu testen, zu degustieren oder selbst ein Produkt herzustellen. Auch Kinder können an diversen Aktivitäten teilnehmen. Bis bald also im Freilichtmuseum Ballenberg!

22. und 23. 09. 2007, 10 bis 17 Uhr

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter:
www.ballenberg.ch
www.avogel.ch