Fakten & Tipps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Depression erkennen und heilen**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

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

Für ein frisches neues Jahr: A.Vogel Heilpflanzen-Kalender 2008

Der beliebte Heilpflanzenkalender von A.Vogel erscheint auch 2008 wieder mit neuen, attraktiven Heilpflanzenbildern, einem für jeweils zwei Monate.
Möchten Sie ihn zuhause haben, können Sie ihn (solange Vorrat) bei den «Gesundheits-Nachrichten»/Verlag A.Vogel telefonisch unter (0041) (0)71 335 66 66, per Bestellkarte am Heftende (einfach die Bestellnummer 207 darauf vermerken, siehe auch S. 43) oder im Internet unter www. gesundheitsnachrichten.ch bestellen.
Der Preis beträgt für Mitglieder des A.Vogel AktivClubs CHF 15.00 (CHF 8.50 plus Versandkosten für die Schweiz CHF 6.50), für GN-AbonnentInnen CHF 18.50 (12.00 plus 6.50 Versandkosten) bzw. Euro 7.50 plus Versandkosten.
Das Format des Kalenders ist 29 x 54 Zentimeter. Das Titelbild und das Bild für Januar/Februar sehen Sie rechts und unten.

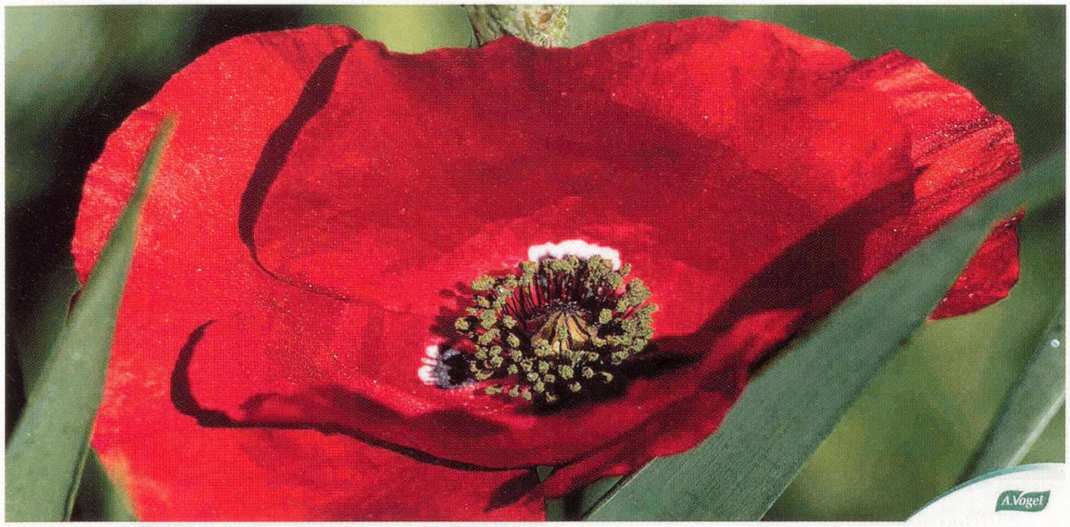
Fakten & Tipps

Buchtipp: Rezeptfrei gesund

Spezialaktion: GN-Leserinnen und -Leser können dieses Buch zum Sonderpreis von CHF 38.- statt CHF 45.- bzw. Euro 23.- statt Euro 29.- bei uns bestellen.

Naturmedizin ist beliebt. Im neuen Beobachter-Ratgeber «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» finden Klassiker der Schweizer Volksmedizin und Alternativen moderner Komplementärmedizin zusammen: pflanzliche Therapien, Wickel, Tees, Tinkturen, ätherische Öle, Homöopathie, spagyrische Essenzen, Schüsslersalze und vieles mehr.
Welche Kräutertees helfen bei Menstruationsbeschwerden, welche Wickel bei Arthrose? Wie lindert Kapuzinerkresse eine Angina? Warum vertragen Babys kein Pfefferminzöl? Der Ratgeber bietet einen Überblick über Beschwerden von A bis Z, Kinderkrankheiten, Anwendungen, eine Heilpflanzenliste, Kräutertipps aus dem Kloster, Adressen und Links. Das Handbuch zeigt, welche Behandlungen sich wann empfehlen, wie sie wirken, aber auch, wo Nebenwirkungen möglich sind und wann ein Arztbesuch nötig wird.
Mit vielen überraschenden Ratschlägen, Rezepten, lehrreichen Geschichten, Kurzporträts der beiden berühmtesten Pflanzen-Pioniere der Schweiz, Alfred Vogel und Johann Künzle, praktischer Checkliste für die Hausapotheke und vielen Farbfotos.

Ruth Jahn, Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln, 336 S., gebunden, Beobachter-Buchverlag 2007, ISBN: 978-3-85569-383-2, CHF 38.00/Euro 23.00
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.



2008

Vitamin D hält lebendig

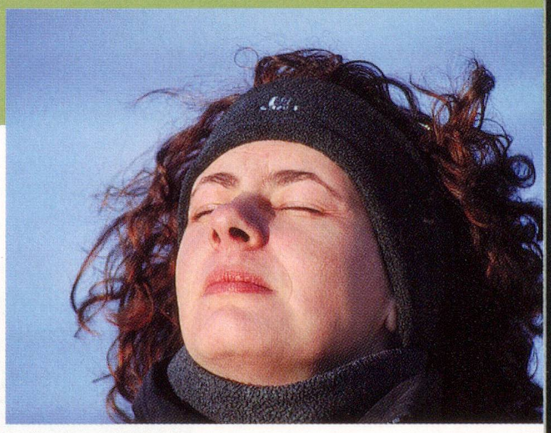
Die Menge des «Sonnenschein-Vitamins» im Blut beeinflusst die Lebensdauer des Menschen, sagt eine umfangreiche internationale Studie.

Damit hat die Natur nicht gerechnet: Immer mehr Menschen verbringen die Sonnenstunden des Tages in künstlich beleuchteten Räumen und hinter dicken Glasscheiben. Doch ohne die UVB-Strahlen der Sonne produziert die menschliche Haut nur unzureichende Mengen an Vitamin D.

Die Wissenschaftler Philippe Autier und Sara Gandini trugen Daten von 18 verschiedenen Studien zusammen, die sich mit der Wirkung von Vitamin-D-Tabletten befassten. Über 57 000 meist ältere Personen nahmen an den Untersuchungen teil. Diejenigen, die regelmässig Vitamin-D-Präparate zu sich nahmen, wiesen dabei die niedrigste Sterblichkeit auf: Sie lag sieben Prozent unter dem Durchschnitt.

Die Mechanismen, durch die Vitamin D die allgemeine Sterblichkeit senkt, sind noch nicht bekannt. Das Vitamin könnte die Entwicklung von Krebs bremsen, die Blutgefässe fit halten oder das Immunsystem stärken. Bekannt ist, dass Vitamin D die Aufnahme von Kalzium verbessert. Angesichts der gesundheitlichen Bedeutung von Vitamin D wird geraten, besonders im Winter öfter in die Sonne zu gehen und Lebensmittel mit hohem Vitamin-D-Gehalt wie Fisch, Eier und Milch zu sich zu nehmen. Gefährdete Personen könnten zusätzlich Präparate einsetzen.

Archives of Internal Medicine



Nicht hemmungslos sonnenbaden – aber eine halbe Stunde Sonnenlicht am Tag braucht der Mensch, um gesund zu bleiben.

Thrombosegefahr: Nicht nur bei Langstreckenflügen

Venen in Gefahr – das gilt offenbar nicht nur bei Langstreckenflügen, sondern auch bei unspektakulärer Arbeit am Schreibtisch.
Auch diese fördert Erkrankungen der Venen und steigert die Thrombosegefahr, so ist einer neuen neuseeländischen Studie zu entnehmen. Bei Personen mit tiefer Venenthrombose war bei jedem Dritten das Übel durch die sitzende Tätigkeit ausgelöst worden, nur bei jedem Fünften waren Langzeitflüge massgebliche Verursacher.
Dazu nahmen auch deutsche Wissenschaftler Stellung: «Das Problem ist die zunehmende, lang anhaltende Immobilität vieler Menschen, die Venenprobleme wie beispielsweise Krampfadern begünstigen», so Prof. Dr. Michael Jünger, Gefässexperte an der Universität Greifswald.
Bei vorbelasteten Menschen nehme darüber hinaus das Risiko für eine Thrombose und oberflächliche Venenentzündung zu. Prof. Jünger hält langes Stehen für genauso gefährlich wie langes Sitzen und empfiehlt Menschen, die oftmals lange stehen oder sitzen, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Medical Tribune

Fakten & Tipps

Das richtige Futter gegen Asthma

Gemüsetopf gegen Allergien und Asthma: Bestimmte Gemüsesorten und Fisch helfen, das Erkrankungsrisiko zu senken.

Allergien betreffen immer mehr Menschen – doch mit der richtigen Ernährung in den ersten Lebensjahren könnte man sie grösstenteils vermeiden, vermuten griechische Forscher.
So scheinen bestimmte Gemüsesorten das Risiko stark zu senken. Dazu gehören Tomaten, Auberginen, Gurken, grüne Bohnen und Zucchini. Mit mehr als 40 Gramm des Grünzeugs und 60 Gramm Fisch am Tag sinkt laut den Untersuchungen das Risiko auf Allergien und Asthma. Die Forscher glauben, dass die Gemüse die Entzündungen hemmen, die mit Asthma und Allergien einhergehen.
Andere Studien hatten bereits einen positiven Effekt von fischreicher Diät und Äpfeln ausgemacht: Kinder von Müttern, die sich in der Schwangerschaft so ernährten, erkrankten in der Jugend seltener an Asthma. Medical Tribune

Sportliches Ereignis mit grosser Beteiligung: Zum vierten Mal wird in Arosa im Schnee «gewalkt».

Halten Sie Ihre Venen auch in der kalten Jahreszeit fit!

Nordic Walking ist nicht nur eine Ganzkörper-, sondern auch eine Ganzjahres-Sportart. Am Samstag, dem 12. Januar 2008 findet in Arosa zum vierten Male der bereits international bekannt gewordene «Swiss Snow Walking Event» statt.

Nordic-Walking ist die ideale Sportart, um die Venenfunktion zu unterstützen: durch die Anregung der Muskelpumpen und das Training der Wadenmuskulatur wird die Durchblutung gefördert. Das entlastet die Venen und sorgt für einen schnelleren Blutrückfluss aus den Beinen.

Natürlich ist auch Bioforce/A.Vogel wieder mit dabei. Im Sponsoren-Village im Start-Zielgelände werden Venenmessungen und -beratungen durchgeführt.

2007 nahmen bereits 15 Prozent mehr Läuferinnen und Läufer teil als 2006 – es waren über 2000, die die 6,3 Kilometer Einsteigerdistanz über 130 Höhenmeter liefen, die Langdistanz von 11,2 Kilometer und 280 Höhenmeter bewältigten oder sogar den Crazy Snow Walk über 17 Kilometer und respektable 665 Höhenmeter in Angriff nahmen.

Möchten auch Sie teilnehmen (und ganz nebenbei für Ihre Venen sorgen)?

Ausschreibungen und Informationen:
Swiss Snow Walking Event Arosa
Swiss Walking Verein
Postfach 375
CH-7050 Arosa
E-Mail: info@swisssnowwalking.ch
Fax: (0041) (0)81 378 63 64

Anmeldeschluss ist am Donnerstag, dem 30. November 2007; online am Sonntag, dem 3. Dezember 2007.