Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 6: Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

CHOLESTERINSENKENDE LEBENSMITTEL

Nichts für Gesunde und Kinder

Es gibt neue Hinweise, dass cholesterinsenkende Lebensmittel möglicherweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen könnten. Dabei sollen sie das Gegenteil bewirken. Zu den Produkten gehören beispielsweise Margarine und Jogurtdrinks mit zugesetzten Pflanzensterinen (chemische Verbindungen aus der Klasse der Fette).

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) kommt in einer Stellungnahme zu einer niederländischen Studie zu dem Schluss: Es sei nicht ausreichend belegt, dass cholesterinsenkende Lebensmittel für gesunde Personen unbedenklich sind – insbesondere nicht für Kinder. Erhebungen haben gezeigt, dass auch viele Gesunde diese Produkte essen. Ob sie für Cholesterinpatienten noch zu empfehlen sind, müssen weitere Studien klären. Die EU-Kommission soll nun eine Neubewertung von Pflanzensterinen in Lebensmitteln veranlassen. Konsumenten sollten ganz einfach auf diese Produkte verzichten, wenn sie keine Cholesterinprobleme haben, denn für Gesunde sind sie nicht gedacht.

test.de

BUCHTIPP: Magen- und Darmerkrankungen natürlich behandeln

Magendrücken, Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Völlegefühl, Reizdarm: Rund um Magen und Darm gibt es viele Beschwerden. Genauso zahlreich sind die Gründe für das Unwohlsein – sie reichen von falscher Ernährung bis zu viel Stress. Mit dem Buch von Dr. Andrea Flemmer können Sie Ihren Beschwerden auf den Grund gehen und Abhilfe schaffen.

Natürlich, sanft und wirksam weist der Ratgeber den ganzheitlichen Weg zu einer gesunden Verdauung und einem vitalen Leben. Ob Heilpflanzen oder individuelle Ernährungstipps: Die Autorin erläutert, was dem Darm gut tut, ihn unterstützt und stärkt. Kompakt und auch für Laien gut verständlich erklärt sie das Zusammenspiel von Magen, Darm, Leber und Co. Die einzelnen Beschwerden und Symptome werden detailliert beschrieben und Ursachen, Vorbeugung und natürliche Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Besonders wertvoll ist der letzte Teil des Buches, in dem Heilkräuter und Arzneipflanzen bei Magen-Darm-Beschwerden von A bis Z aufgeführt und ihre Wirkung und Anwendung vorgestellt werden. Die zwölf besten Heilpflanzen, die zehn besten und die zehn problematischsten Nahrungsmittel für die Verdauung finden sich bereits als sehr übersichtliche Kurzinformation auf dem Umschlag.

Andrea Flemmer, «Magen- und Darmerkrankungen natürlich behandeln», 152 S., broschiert, Schlütersche 2011, ISBN: 978-3-8999-3618-6, CHF 24.40/Euro 16.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Gefährliche Osterluzei

Die Gewöhnliche Osterluzei (Aristolochia clematitis) ist eine krautige Pflanze, die stellenweise sehr häufig in Weinbergen, an Hecken und Feldrändern zu finden ist. Sie verströmt einen merkwürdigen, leicht fruchtigen Geruch.

Lange Zeit galt die Osterluzei als Heilpflanze, auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Allein zwischen 1997 und 2003 schluckte ein Drittel der taiwanesischen Bevölkerung so genannte Aristolochia-Präparate, die auf der Osterluzei und verwandten Pflanzen basieren. Doch die Blätter des Gewächses enthalten 0,1 Prozent giftige Aristolochiasäure, die Wurzeln sogar bis zu einem Prozent. Forscher der Nationalen Universität in Taipeh konnten nun nachweisen, dass die Aristolochiasäure auch krebserregend ist. Insbesondere fördert sie Tumore der oberen Harnwege wie in Blase, Nierenbecken und Harnleiter.

Zusätzlich schädigt die Säure die Nieren, was im schlimmsten Fall zum Nierenversagen führt, schreiben die Forscher in einem Wissenschaftsmagazin. Sie hatten mithilfe von Genanalysen 151 Tumore der oberen Harnwege untersucht. Eine spezielle Gen-Signatur ist typisch für Tumore, die unter der Einwirkung von Aristolochiasäure entstanden sind. Diese Signatur entdeckten die Wissenschaftler in 60 Prozent der Fälle.

In Deutschland sind Arzneimittel auf Basis dieser Pflanzengattung seit den 1980ern verboten. In der Schweiz sind nur homöopathische Präparate in einer Verdünnung ab D12 zulässig. *spiegel.de/CR*

KOPFSCHMERZEN

Muskelentspannung statt Schmerztablette

Bei häufigem Kopfweh können auch chronische Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich die Ursache sein. Darauf wies Dr. Hartmut Göbel, Ärztlicher Direktor der Neurologisch-Verhaltensmedizinischen Schmerzklinik Kiel, auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag in Frankfurt hin.

Häufig leiden Betroffene unter drückenden bis ziehenden Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. In diesem Fall sollten sie einen Arzt aufsuchen. Dieser kann in der Regel Verhärtungen an der betroffenen Muskulatur oder schmerzhafte Stellen ertasten.

Bei verspannungsbedingten Schmerzen des Schulter-Nacken- und Kopfbereichs kann – alternativ zu Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Diclofenac – auch der Wirkstoff Flupirtin helfen. Wichtig: Betroffene mit muskulär bedingtem Spannungskopfschmerz sollten nicht reflexartig zur Schmerztablette greifen. Werden Schmerzmittel häufiger als an zehn Tagen pro Monat eingenommen, können diese selbst Kopfschmerzen auslösen.

Besser ist es, die Ursache zu beseitigen und die Muskulatur zu entspannen – etwa durch progressive Muskelentspannung nach Jacobson, regelmässigen Ausdauersport (Walken, Schwimmen oder Fahrradfahren) und Stressbewältigung.

Medical Mirror

POPCORN

Überraschend viele Antioxidantien

Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die eine unerwünschte Oxidation anderer Substanzen gezielt verhindern, wie z.B. die Ascorbinsäure (Vitamin C). Popcorn enthält mehr Antioxidantien als frische Früchte. Zu diesem unerwarteten Schluss kommen US-amerikanische Chemiker der Universität von Scranton (Pennsylvania).

Demnach stecken in einer Portion des beliebten Mais-Snacks bis zu 300 Milligramm Polyphenole, fast das Doppelte wie in einer Fruchtportion. Polyphenole sind ringförmige Kohlenwasserstoffverbindungen und zählen zu den Antioxidantien: Sie schützen die Zellen vor Schäden durch Sonnenlicht und aggressive Moleküle. Bereits eine Portion Popcorn decke ein Sechstel der durchschnittlichen täglichen Einnahme dieser Antioxidantien ab. Das sei deutlich mehr als bisher angenommen, berichten die Forscher auf der Jahrestagung der American Chemical Society in San Diego.

Die Chemiker wiesen zu ihrer eigenen Überraschung im Popcorn bis zu 40 unterschiedliche Polyphenole nach, die sich besonders in dem harten Schalenstück konzentrieren. Hinzu komme, dass der geringe Wassergehalt von vier Prozent zu einer Konzentration der gesunden Inhaltsstoffe führe, ähnlich wie bei getrockneten Früchten.

Dennoch kann Popcorn frisches Obst und Gemüse nicht ersetzen, betonen die Forscher. Denn sie enthalten Vitamine und andere Nährstoffe, die für die Gesundheit wichtig sind und die im Popcorn fehlen.

Der gesundheitsfördernde Effekt bleibe zudem nur dann erhalten, wenn der Snack möglichst fettfrei zubereitet werde.

Das schliesse fertiges Mikrowellen-Popcorn mit einem Anteil von 43 Prozent Fett, verglichen mit nur 28 Prozent bei selbst zubereitetem Popcorn aus, so die Forscher. Problematisch ist auch der hohe Kalorien- und Salzgehalt des Snacks.

Wichtige Antioxidantien

Polyphenole werden von vielen Pflanzen in ihren Geweben produziert. Sie dienen ihnen als Farbstoffe, Geschmacksstoffe oder zur Insektenabwehr. Besonders viele Polyphenole enthalten z.B. frisches Beerenobst, rote Weintrauben, Granatäpfel, Grünkohl und Walnüsse sowie die Blätter des Ginkgobaums .

Die positive Wirkung der Polyphenole auf die menschliche Gesundheit wurde bereits in einigen Studien getestet. Demnach senkt regelmässiges Trinken von Granatapfelsaft beispielsweise das Ausmass der Arteriosklerose bei Patienten und soll auch das Risiko für Alzheimer verringern.

Scinexx

KRÄUTER GEGEN AKNE

Thymian: effektiver als Akne-Crèmes

Eine Tinktur aus Thymian könnte effektiver als verschreibungspflichtige Crèmes gegen Akne wirken. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Metropolitan Universität im englischen Leeds. Sie untersuchten dabei neben Thymian auch Tinkturen von Ringelblume und Myrrhe.

Erst die Herstellung einer Tinktur – also das Einlagern in Alkohol – sorgt dafür, dass die Pflanze ihre wertvollen Stoffe freigibt. Diese testeten die Forscher gegen die Propionibakterien, die zur natürlichen mikrobiellen Flora der Haut gehören, aber auch an Infektionen wie der Acne vulgaris (vgl. GN Mai 2012) beteiligt sind. Obwohl alle untersuchten Kräuter das Bakterium abtöteten, war Thymian das effektivste der drei.

Zudem konnte für die Thymian-Tinktur ein grösserer antibakterieller Effekt nachgewiesen werden als es für Standardkonzentrationen von so genannten Benzoylperoxiden der Fall ist. Diese sind Bestandteil der meisten Anti-Akne-Cremes oder -Waschgels. Solche Mittel führen nicht selten zu einem Gefühl brennender Haut und Hautirritationen.

Pflanzliche Präparate können dank ihrer entzündungshemmenden Wirkung für weniger starke Reaktionen auf der Haut sorgen, resümieren die Forscher ihr Ergebnis. Die Studie führte erstmals den Nachweis für die Wirksamkeit des Thymians gegen das Bakterium.

Science Daily

A.VOGEL-SPIEL IM INTERNET

Der Kräuterbandit schlägt wieder zu

Das beliebte Online-Spiel: Der A.Vogel-Kräuterbandit schlägt wieder zu. Versuchen Sie auf der A.Vogel-Webseite «www.avogel.ch» und bei Facebook Ihr Glück und gewinnen Sie viele Preise rund um die A.Vogel-Kräuterwelt. Als Hauptpreise winken diesmal 20 Kochbücher «A.Vogel für Geniesser» inklusive eines Dreier-Sets aus Herbamare® Original, Trocomare®, Herbamare® Spicy (alle 125 Gramm).

Ausserdem warten 50 Ministreuer-Sets, bestehend aus Herbamare, Trocomare und Spicy (alle 10 Gramm), darauf, verlost zu werden. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2012. Viel Spass und viel Glück!