# Fakten & Tipps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 1-2: **Honig gegen Husten**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

**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**

SPITZENKOCH JOANNIS MALATHOUNIS

# Ein Stern im «roten Guide»!

Wir gratulieren «unserem GN-Koch» Joannis Malathounis zum bereits im November 2014 verliehenen Stern im «Guide Michelin». In der Begründung heisst es: «Wenn Joannis Malathounis in seine schmackhafte mediterrane Küche griechische Elemente miteinfliessen lässt, stimmen Qualität und Frische, Harmonie und Würze. Und dass man sich als Gast hier richtig wohlfühlt, ist seiner Frau Anna zu verdanken, die in dem charmanten Restaurant herzlich den Service leitet.»
Joannis kreiert bereits seit 2008 seine überaus beliebten und originellen mediterranen Rezepte für die «Gesundheits-Nachrichten», abwechselnd mit der St. Galler Spitzenköchin Vreni Giger. Der Stern – der erste für ein griechisches Restaurant ausserhalb Griechenlands und eine kleine Sensation im Michelin – ist hochverdient. Wir freuen uns mit Familie Malathounis!

## BUCHTIPP «Die 50 besten Vergesslichkeitskiller»

Wenn sich ein renommierter Mediziner wie Prof. Christoph Bamberger des Themas «Vergesslichkeit» annimmt, gibt es auf den 100 Seiten des Büchleins aus der «Killer-Reihe» viel zu lernen. Der Ratgeber enthält wissenschaftlich fundierte und gleichzeitig alltagstaugliche Tipps, die die Konzentration stärken und die Gedächtnisleistung verbessern. Bamberger macht es dem Leser sehr leicht, die Abläufe im Gehirn zu verstehen und kleidet auch seine Vorschläge in allgemeinverständliche und oftmals humorvolle Sprache.
Sicherlich passt nicht jeder Hinweis auf jedermann, doch lassen sich für alle Altersgruppen wertvolle Informationen und praktikable Tipps finden, vom Tango-Tanzen-Lernen bis zum Ratschlag «Smartphone und Navi ausschalten!» Ausserdem geht der Autor auf die körperliche Gesundheit allgemein sowie auf die Bedeutung der Ernährung ein.

Einer wichtiger Tipp ist übrigens der Satz «Denken Sie nicht, Sie haben Alzheimer.» Denn in den meisten Fällen steckt hinter Vergesslichkeit keine Demenz oder beginnende Alzheimer-Erkrankung, wie viele befürchten. «Bereits mit Mitte 20 lässt unsere Fähigkeit nach, neue Eindrücke zu speichern. Jenseits der 40 macht sich das abnehmende Erinnerungsvermögen im Alltag bemerkbar», erklärt Bamberger. Auf der anderen Seite ist das Gehirn ein Organ, dessen Leistungsfähigkeit wir bis ins hohe Alter trainieren und sogar verbessern können.

«Die 50 besten Vergesslichkeitskiller» von Christoph M. Bamberger, Trias Verlag 2015, broschiert,
ISBN: 978-3-8304-8079-2
CHF 14.90/Euro 9.99
**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**

Vielseitig: Echtes Johanniskraut.

ARZNEI- UND HEILPFLANZE DES JAHRES

# Echtes Johanniskraut und Zwiebel

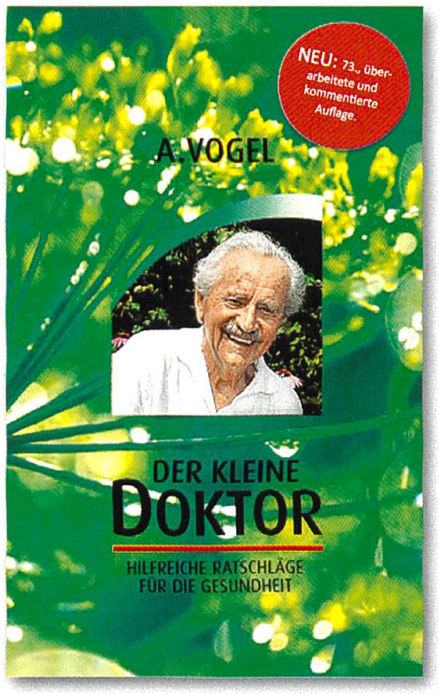
Die Arzneipflanze des Jahres 2015 ist das Echte Johanniskraut (Hypericum perforatum), das bekanntermassen bei Angstzuständen, nervöser Unruhe sowie leichten bis mittelschweren Depressionen wirkt. Neu ist, dass Extrakte der Heilpflanze auch in der Krebstherapie sowie bei Alzheimer erforscht werden.

Diese neuen Ansätze sind auch mit ein Grund, warum sich der «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Universität Würzburg für die 15 bis 30 Zentimeter hohe Pflanze entschieden hat. Johanniskraut wird in der Naturheilkunde auch als Tee oder Öl verwendet, z.B. um Schnitt- oder Schürfwunden zu behandeln oder innerlich bei Entzündungen der Magen-Darmschleimhaut.

Aufgrund von möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind hoch dosierte Johanniskraut-Präparate nur über eine vorherige Fachberatung (Schweiz) oder auf Rezept (Deutschland) erhältlich.

Die Heilpflanze des Jahres ist die Zwiebel (Allium cepa). Die Jury des NHV Theophrastus möchte mit der Wahl den heilenden Aspekt der Zwiebel stärker betonen. So wird die Zwiebel unter anderem bei Appetitlosigkeit, zur Vorbeugung altersbedingter Gefässveränderungen und bei Erkältungen eingesetzt.

*sueddeutsche.de/nhv-theophrastus/TR*




73. NEUAUFLAGE

## Der «Kleine Doktor»

Der «Kleine Doktor» von Alfred Vogel, ein Klassiker der Naturheilkunde und bislang mehr als zwei Millionen Mal verkauft, ist in seiner 73. überarbeiteten Auflage erschienen. Es handelt sich um eine umfangreiche Aktualisierung dieses Standardwerkes, das zuletzt 1998 überarbeitet wurde. Die insgesamt mehr als 2500 Korrekturen betrafen nicht nur die neue Rechtschreibung und geänderte Produktbeschreibungen, sondern auch Anpassungen an den aktuellen Stand der Forschung, bereichert durch die zahlreichen zusätzlichen Kommentare von Ingrid Zehnder, langjährige Chefredaktorin der «Gesundheits-Nachrichten» und Kennerin von Alfred Vogels Lebenswerk.

Das Buch kann auf unseren Webseiten sowie telefonisch oder per E-Mail im Verlag bestellt werden. Der Verkaufspreis beträgt CHF 48.00 bzw Euro 39.00.

Abonnentinnen und Abonnenten der GN zahlen bis zum 30.5.2015 einen Sonderpreis von CHF 40.00 bzw. Euro 32.50.

MEDIKAMENTENFORSCHUNG

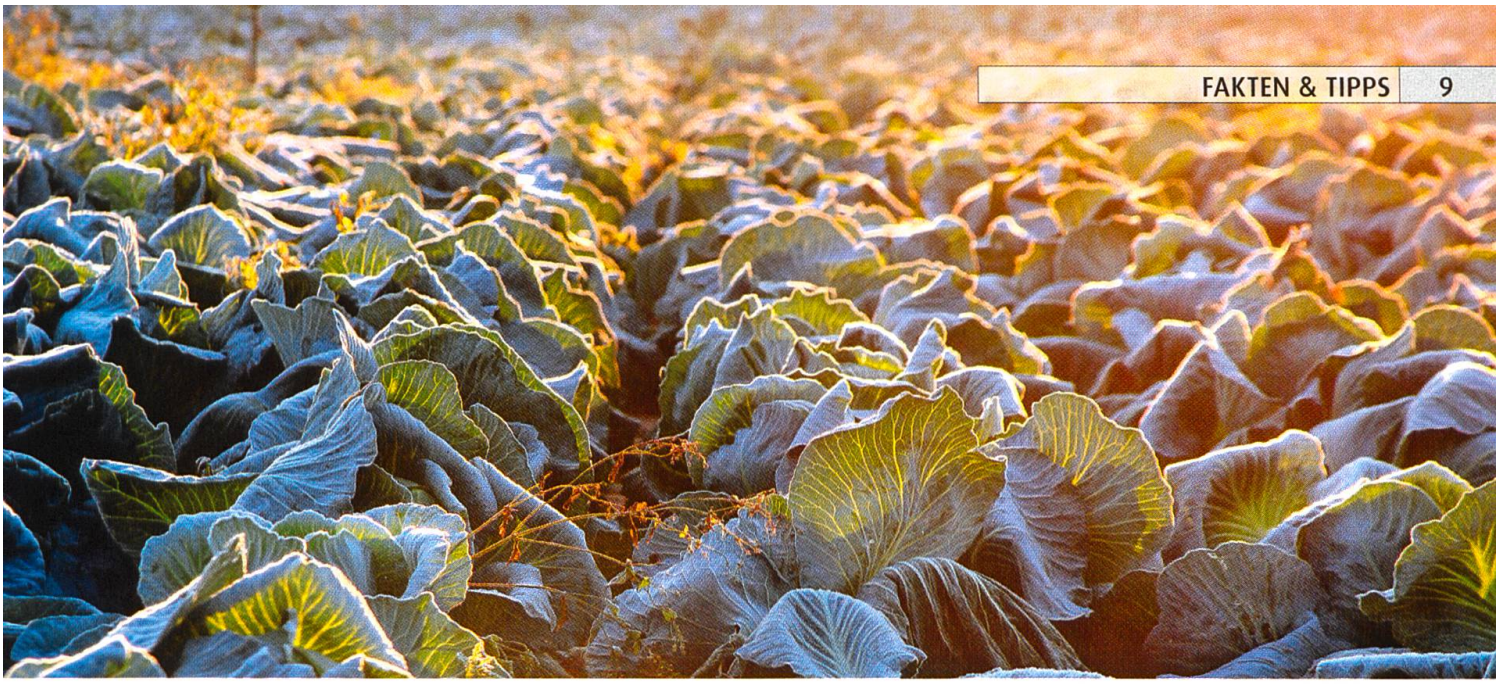
## Schlafmittel fördert Demenz

Schlafstörungen bei älteren Menschen werden häufig mit Benzodiazepinen behandelt. Eine Studie ergab nun, dass die Verwendung dieser Arzneimittel mit einer erhöhten Rate an Demenzerkrankungen in Verbindung stehen könnte. Fast 50 Prozent aller Senioren, die später an einer Demenz erkrankten, hatten laut der Untersuchung Benzodiazepine eingenommen. Bei der gesunden Kontrollgruppe nahmen 40 Prozent Schlafmittel.

Das Ergebnis: Die Stärke des Zusammenhangs zwischen der Einnahme von Benzodiazepinen und der Rate von Alzheimer-Erkrankungen betrug 51 Prozent.

Ob die Schlafstörungen schon frühe Symptome der Alzheimer-Demenz sind oder ob die Schlafmittel selbst für die Erkrankungen verantwortlich sind, muss noch untersucht werden. Da das erhöhte Risiko erst nach der Verordnung von mehr als 90 Tagesdosen nachweisbar war, spricht jedoch vieles für einen kausalen Zusammenhang mit den Benzodiazepinen. Auch frühere Studien hatten schon eine Verbindung zwischen der Einnahme von Schlafmitteln und dem Auftreten von Demenzfällen ergeben.

*aerzteblatt.de/TR*



ANTIOXIDANZIEN

# In Bio steckt mehr drin

Immer mehr Menschen kaufen Bio-Lebensmittel, um eine nachhaltige Landwirtschaft zu unterstützen. Ob aber diese Produkte auch gesünder als konventionell hergestellte sind, wurde bisher kontrovers diskutiert.

Jetzt konnte ein internationales Wissenschaftlerteam unter der Leitung der britischen Universität Newcastle in einer Übersichtsarbeit belegen, dass in Bio-Lebensmitteln 20 bis 40 Prozent mehr Antioxidantien, 48 Prozent weniger Cadmium und viermal weniger Pestizidrückstände zu finden sind.

Die Forscher hatten 343 Studien untersucht, die sich mit den Inhaltsstoffen von biologisch und konventionell angebautem Obst, Gemüse und Getreide beschäftigten. Vor allem bei den sekundären Pflanzenstoffen wie den Polyphenolen waren Bio-Produkte deutlich besser. Im Schnitt fanden sich in Bio-Lebensmitteln 18 bis 69 Prozent mehr Flavonoide, Phenolsäuren, Flavone, Kämpferol und Anthocyane als in konventioneller Ware. Bei den Phenolsäuren lagen vor allem die Früchte, bei den Flavonoiden vor allem Gemüse und Getreide vorn.

Die Forscher vermuten, dass biologisch angebaute Pflanzen mehr leisten müssen, um sich gegen Schädlinge, Krankheiten und Umwelteinflüsse zu behaupten und deshalb auch mehr Abwehrstoffe bilden, zu denen die Antioxidanzien zählen. *UGB/TR*

FORSCHUNG

# Alternative zu Antibiotika?

Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Antibiotika-Resistenz haben Forscher der Universität Bern möglicherweise eine Alternative gefunden.

Fettpartikel, sogenannte Liposome, können bakterielle Giftstoffe einfangen und neutralisieren. Sie wirken wie eine Art Köder, der dazu führt, dass statt der Körperzellen die Liposome attackiert werden. Die Wissenschaftler erhoffen sich von diesem neuen Ansatz, Antibiotika-Resistenzen zu vermeiden, da sich die Wirkung der Liposomen nicht gegen die Bakterien selbst, sondern gegen deren Gifte richtet. Antibiotika dagegen zielen darauf ab, die Bakterien zu töten. *srf.ch/TR*