# Fakten & Tipps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Vorsicht bei Lebensmittelkeimen**

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**

STATT BETABLOCKER

# Bach beruhigt das Herz

Klassische Musik wirkt auf das Herz beruhigend: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Kantaten von Johann Sebastian Bach Blutdruck und Herzfrequenz in ähnlicher Weise senken wie Medikamente.
Prof. Hans-Joachim Trappe, Direktor der Medizinischen Klinik II am Marienhospital Herne, untersuchte hierzu die Effekte verschiedener klassischer Musikrichtungen auf die Herzfunktion. Während Opernarien und laute Orchestermusik Puls und Blutdruck erwartungsgemäss ansteigen liessen, wirkte eine Bach-Kantate vergleichbar wie ein Betablocker.

Das gleiche Resultat lässt sich übrigens auch bei Schweinen beobachten, wie Tiermedizinerin Eva Maria-Trappe in ihrer Dissertation zeigen konnte. Neu geborene Schweine gerieten bei Heavy-Metal-Musik derart in Stress, dass sie teilweise gegen Wände sprangen oder in Schockstarre verfielen. Bei Bachs Orchestersuite Nr. 3 konnten dagegen eindeutig positive Verhaltensmuster festgestellt werden: Die Tiere schienen auf die Musik zu achten, wirkten entspannter und spielten länger.

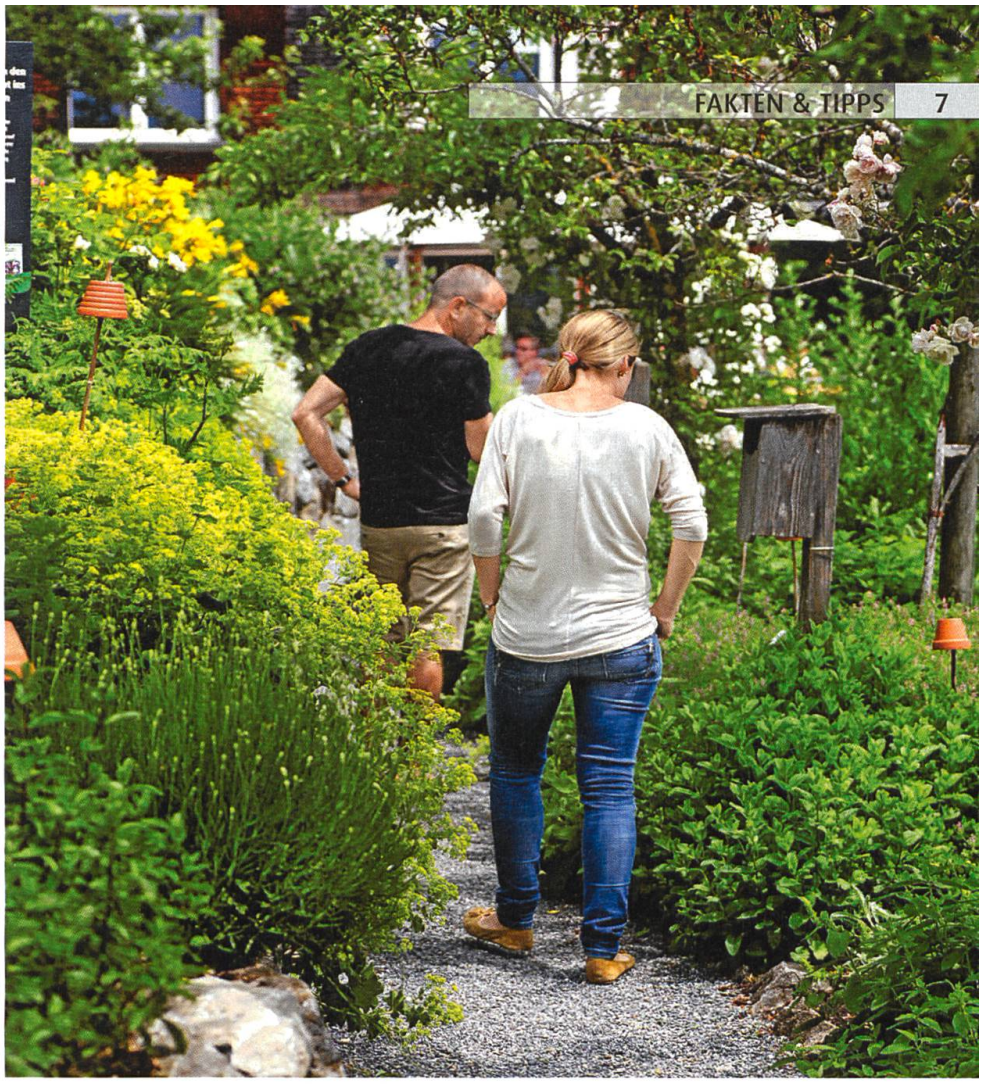
*medical-mirror.de*

## BUCHTIPP «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter»

Ausnahmsweise stellen wir Ihnen an dieser Stelle keine Neuerscheinung vor, sondern ein Buch, das bereits 1997 (!) erschienen ist. Doch das «Heil- und Küchenkräuter-Buch» gehört zu den erfolgreichsten und beliebtesten Büchern aus dem Verlag A. Vogel. In der nunmehr 9. Auflage wurden Texte, Pflanzenbilder und Produkte-Tipps auf den neuesten Stand gebracht.
Das Buch ist mit seinen Kräuterrezepten und vielfältigen Tipps ein nützlicher Ratgeber für die schmackhafte Küche, Kosmetik und Schönheitspflege sowie die ideale Ergänzung für die natürliche Hausapotheke. Wer es schon selbst im Bücherschrank hat, kennt sicher eine junge Familie, die für einen Nervenstärkungstee, einen Blütenessig, ein Waldmeister-Schlafkissen oder einen Tipp bei Nasenbluten Verwendung hat. Feinschmecker finden Rezepte für Salbei-Aperitif-Gebäck, Minzsauce oder Wald-und-Wiesen-Gnocchi. Ganz neu: Jeder der beliebten A.Vogel-Tipps ist nun mit einem QR-Code versehen, der die Tipps noch nützlicher macht (Beispiel an der Abbildung des Titels rechts unten). «QR» steht für «schnelle Antwort»: In Sekundenschnelle gelangen Sie auf diesem Weg mit Ihrem Handy direkt auf die Webseite von A.Vogel. So erhalten Sie immer aktuellste Informationen über die Produkte und alle anderen Neuigkeiten.

«Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter» von Ingrid Schindler, 128 S., Verlag A.Vogel, 9. Aufl. 2015, broschiert
ISBN: 978-906404-08-0
CHF 18.50/Euro 15.00

**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**

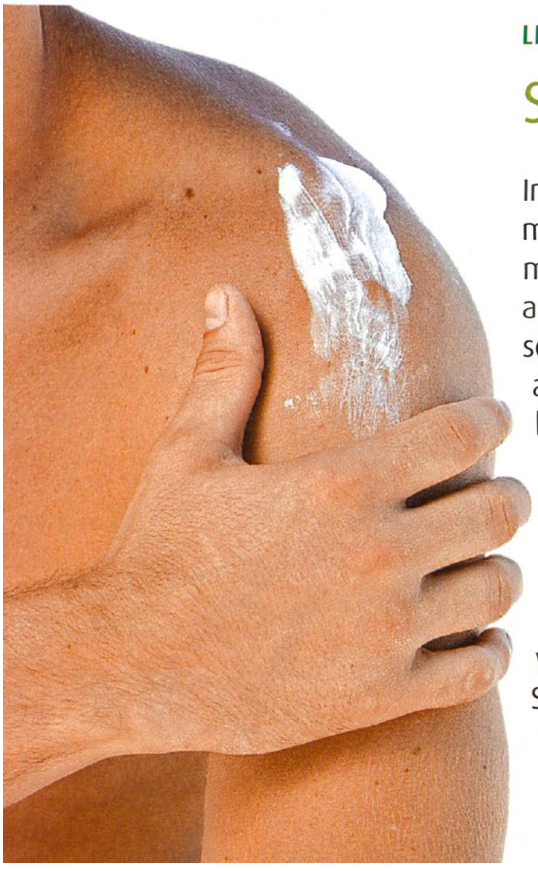


TAG DES OFFENEN GARTENS 2015

# Wir laden Sie ein!

Passend zum internationalen Tag der Parks und Gärten laden wir am 13. Juni 2015 wieder zum Tag des offenen Heilpflanzen-Schaugartens nach Teufen ein. Besucher können an einer der geführten Gartenbesichtigungen teilnehmen und die Philosophie von A.Vogel sowie ausgewählte Heilpflanzen kennenlernen.
Der Garten, der sich auch auf eigene Faust erkunden lässt, bietet aber noch mehr, z.B. den Verlagsstand, die Drogerie, das Museum; an zahlreichen Ständen gibt es Informationen und Degustationen. Mittags können die Besucher wieder einen schmackhaften Risotto geniessen, für jeden Besucher in der Drogerie gibt es zudem ein kleines Geschenk. Pssst ... der Verlag hat sich zum Thema «Echinacea» eine schöne Überraschung ausgedacht. Parkplätze in Teufen, Shuttleservice ab Bahnhof Teufen bis zum Hätschen.

**Samstag, 13. Juni 2015**
**10 bis 16 Uhr**
**Hätschen, 9053 Teufen AR**



LICHTEMPFINDLICHKEIT

# Sonnenbrand durch Medikamente

Im Juni geniessen viele die wärmenden Sonnenstrahlen. Dass man sich nicht zu lange der Sonne aussetzt, die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meidet sowie ausreichend Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzt, dürfte bekannt sein.
US-Forscher der Yale University in New Haven fanden heraus, dass zumindest im Labor die Schädigung der DNA durch zu viel UV-Licht auch noch drei Stunden nach einem intensiven Sonnenbad anhält. Wer auf Medikamente angewiesen ist, sollte deshalb noch vorsichtiger sein, denn diese können die Empfindlichkeit gegenüber dem UV-Licht noch erhöhen.
Besonders Menschen, die Antibiotika, Antidepressiva, Blutdrucksenker, Herz- und Schmerzmedikamente einnehmen müssen, sollten gegebenenfalls Rücksprache mit dem Arzt halten und nur dann das Medikament absetzen bzw. wechseln. *saldo/scinexx.de/TR*

CHRONISCHES ERSCHÖPFUNGSSYNDROM CFS

# Infektion als Ursache für Erschöpfungssyndrom gefunden

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) weist unspezifische Symptome wie Muskelschmerzen und Erschöpfungsanfälle auf – körperliche Marker fehlten bisher. Oft wurde die Erkrankung deshalb auf psychologische Ursachen oder gar Einbildung zurückgeführt.

US-Forscher von der Columbia University in New York fanden nun heraus, dass CFS auf eine übersteuerte Immunreaktion aufgrund einer Virusinfektion zurückzuführen ist. Bei Betroffenen, die erst seit kurzer Zeit unter CFS litten, wurden erhöhte Werte eines Immunbotenstoffs festgestellt, der bei Infektionen die körpereigenen Fresszellen aktiviert und zu einem Mangel an Serotonin und Melatonin und damit zu Erschöpfung führen kann. Problematisch ist, dass das Immunsystem auch nach erfolgreicher Abwehr der Viren im Alarmmodus bleibt, so dass die Erschöpfungssymptome anhalten.

Betroffene oder solche, die ohne konkrete Diagnose unter lang anhaltender Erschöpfung leiden, sollten ihren Arzt auf diese Möglichkeit hinweisen. *scinexx.de/TR*

SCHÄDLICHE KOSMETIKA

# Plastik in Hautcremes schadet auch der Umwelt

Mikroplastik, wie es in vielen Kosmetika wie Hautcremes, Peelings, Duschgels und Shampoos verwendet wird, ist nicht nur ein Problem für den Körper, sondern auch für die Umwelt.

Laut dem Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung sind Kläranlagen mit Mikroplastik oft überfordert. Die Forscher fanden in einem Kubikmeter Abwasser 86 bis 714 Teilchen an Mikroplastik, im Klärschlamm bis über 24 000 Partikel je Kilo. Werden die winzigen Teilchen nicht vollständig herausgefiltert, können sie in die Nahrungskette von Fischen gelangen oder werden beim Düngen der Äcker freigesetzt. Drei Viertel der Meeresabfälle bestehen aus Kunststoffen.

Laut dem deutschen Umweltbundesamt werden allein in Deutschland jährlich rund 500 Tonnen Mikroplastik in Kosmetika eingesetzt. Auf Verpackungen wird Mikroplastik meist als Polyethylen (PE) oder Acrylate (ACS) ausgewiesen. Verbraucher sollten solche Produkte meiden.

*science.ORF.at/dpa*

UMWELT

# Pestizide für Bienensterben verantwortlich

Biene beim Pollensammeln: Pestizide sind der Grund für das Bienensterben.

Wissenschaftler des EU-Wissenschaftsnetzwerks Easac konnten bestätigen, dass der Einsatz bestimmter Pestizide für das Bienensterben verantwortlich ist. Die sogenannten Neonicotinoid-Insektizide werden überwiegend von Bayer aus Leverkusen und Syngenta aus der Schweiz produziert und in mehr als 120 Ländern eingesetzt. Den Forschern zufolge sind aber nicht nur Honigbienen, sondern auch Motten und Schmetterlinge sowie insektenfressende Vögel betroffen.

Die Studie hält fest, dass durch den Pestizideinsatz ein «Bestäubungs-Defizit» entstehe, da drei Viertel der weltweit gehandelten Nutzpflanzen von Bestäubung abhängig sind. Zu diesem Ergebnis kamen bereits frühere Studien. Die Neonicotinoide bleiben im Gegensatz zu anderen Pestiziden nicht nur auf den Blättern der Pflanze, sondern verteilen sich auch in Blüten, Wurzeln, Stamm und sogar in Nektar und Pollen.

Diese hochwirksamen und gefährlichen Pflanzenschutzmittel haben eine 5000 bis 10 000 Mal tödlichere Wirkung für Bienen als das bereits 1977 verbotene hochgiftige Dichlordiphenyltrichlorethan (DDT). *spiegel.de*