Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 74 (2017)

Heft: 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

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

Wechseljahrbeschwerden: Fenchel kann helfen

Fenchel ist nicht nur als Gemüse- und Gewürzpflanze sowie für seine krampflösende Wirkung bekannt, er kann offenbar auch postmenopausale Symptome lindern. Das zeigt eine iranische Studie, publiziert im Online-Journal «Menopause».

Ein Forscherteam der Universität Teheran führte die kleine randomisierte Studie mit 79 Frauen im Alter zwischen 45 und 60 Jahren durch. Alle litten unter klimakterischen Beschwerden. Acht Wochen lang nahmen die Teilnehmerinnen zweimal täglich eine Kapsel ein. In einer Gruppe enthielt diese jeweils 100 Milligramm eines Fenchelextraktes; die Kapseln der anderen Gruppe waren wirkstofffrei. Nach zwei Wochen erkannten die iranischen Forscherinnen in der Fenchelsamen-Gruppe eine signifikante Besserung, die über die gesamten acht Wochen der Behandlung andauerte.

Fenchel-Kapseln sind in Apotheken erhältlich, jedoch nicht speziell für Wechseljahrbeschwerden zugelassen.

Fenchel (Foeniculum vulgare)

Buchtipp

Was Neurobiologen wissenschaftlich immer besser belegen können, ist für Naturheilpraktiker von jeher klar: Gesundheit wie Krankheit sind eine Sache von Körper *und* Geist. Prof. Tobias Esch, ein leidenschaftlicher Vertreter der integrativen Medizin, versteht es glänzend, den Erfahrungsschatz östlicher Medizin, westliche medizinische Entwicklungen und aktuelle Forschung in Beziehung zu setzen und Aha-Effekte daraus abzuleiten. Er erklärt eindrücklich, was Stress bewirkt, welch entscheidende Rolle unser Gehirn spielt und wie wirkungsvoll die «Mind-Body-Medizin» sein kann. Viel Wert legt er auf den Nachweis der gesundheitsfördernden Wirkung von achtsamkeitsbasiertem Verhalten.

Eine Fibel mit Geheimwissen zum Gesundwerden ist «Der Selbstheilungscode» nicht, betont Prof. Esch. Aber ein kluger und fesselnder (streckenweise auch recht anspruchsvoller) Leitfaden zum besseren Verständnis der menschlichen Selbstheilungsmechanismen.

«Der Selbstheilungscode» von Prof. Tobias Esch, 335 S., Beltz Verlag 2017, gebunden

ISBN: 978-3-407-86443-7

CHF 26.90 / Euro 21.90

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80

Lutein für das Herz

Forscher der Linköping-Universität berichten im Fachblatt «Atherosclerosis», dass der sekundäre Pflanzenstoff Lutein hemmend auf Entzündungsprozesse wirkt. Das zu den Carotinoiden zählende Pigment ist bereits als Antioxidans bekannt, welches Zellen vor freien Radikalen schützt.

Frühere Untersuchungen konnten bereits einen Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein von Carotinoiden im Blut und dem Auftauchen von Entzündungsmarkern belegen. Entzündungen sind ein Schlüsselfaktor bei Herzinfarkt und Angina pectoris (Schmerz in der Brust durch vorübergehende Durchblutungsstörung). Die schwedischen Wissenschaftler untersuchten deshalb das Blut von Patienten mit diesen koronaren Herzkrankheiten nach den sechs häufigsten Pflanzenstoffen aus der Gruppe dieser pflanzlichen Farbstoffe.

Lutein fand sich nicht nur seltener im Blut dieser Personen, es war auch der einzige Stoff, der lang anhaltende Entzündungen bei Patienten mit koronaren Herzkrankheiten unterdrücken konnte. Dabei wird Lutein von Immunzellen im Blut aufgenommen und gespeichert: Je höher das Level an Lutein, desto weniger Entzündungsmarker lassen sich finden. Noch ist aber nicht klar, ob eine luteinreiche Ernährung, beispielsweise aus grünen Blattgemüsen wie Grünkohl oder Spinat, einen positiven Effekt auf das Immunsystem hat.

Ein sehr hoher Gehalt an Lutein findet sich in den Blütenblättern der Tagetes (im Bild). Zur Gewinnung von reinem Lutein werden die Blüten gepflückt, fermentiert, getrocknet und weiterverarbeitet.

Auch Schlanke können Diabetes entwickeln

Knapp jeder fünfte Normalgewichtige weist Stoffwechselstörungen auf und hat damit ein dreifach höheres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Diese Erkenntnis veröffentlichten Tübinger Wissenschaftler in einer Metastudie in der Fachzeitschrift «Cell Metabolism». Das Risiko ist sogar höher als bei Menschen mit Übergewicht und normalem Stoffwechsel.

Eine Stoffwechselstörung lag vor, wenn die Schlanken zwei oder mehr Risikofaktoren für ein Metabolisches Syndrom aufwiesen. Hierzu gehören hoher Blutdruck (mindestens 130/85), eine hohe Anzahl bestimmter Blutfette (Triglyceride), wenig HDL-Cholesterin, ein hoher Blutzuckerspiegel sowie eine beginnende Insulin-Resistenz.

Die Wissenschaftler raten dazu, die Studienergebnisse auch auf die Praxis zu übertragen. Wenn Schlanke zwei oder mehr Merkmale des Metabolischen Syndroms aufweisen und kaum Fett an den Beinen speichern, sollte eine mögliche Schädigung des Stoffwechsels sorgfältig geprüft werden.

19:00

Um diese Zeit fühlen sich Menschen weltweit am wohlsten, ergab eine US-Studie in 21 Ländern. Warum das so ist, liess die Studie offen.

Bei Krebs auf Ernährung achten

Vielen Krebspatienten fällt das Essen schwer. Je nach Tumor und Therapie können Appetitlosigkeit, Stoffwechselstörungen, Beeinträchtigungen in Mund und Speiseröhre und in den Verdauungsorganen sowie Schmerzen auftreten, die eine genussvolle Ernährung erschweren. Kaum verwunderlich, dass laut der Fachseite «Journal Med» bis zu 67 Prozent der Betroffenen mangelernährt sind.

Studien zeigen, dass die Versorgung mit Nährstoffen direkten Einfluss auf den Therapieerfolg und die Lebensqualität der Patienten haben kann: Eine Mangelernährung steht im Zusammenhang mit einer erhöhten Sterblichkeitsrate, vermehrten Nebenwirkungen und einem schlechteren Ansprechen auf Krebstherapien. Experten befürworten daher, die Ernährung nicht bloss als unterstützenden Teil der Krebstherapie, sondern selbst als Therapie anzusehen.

Die aktuellen Leitlinien der European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) gehen von einer benötigten Kalorienzufuhr für Gesunde und Kranke von 25 bis 30 kcal/kg und einem Proteinbedarf von 1 bis 1,5 g/kg pro Tag aus. Es gibt jedoch Studien, die darauf hindeuten, dass Krebspatienten in Ruhe einen anderen Energiebedarf haben als Gesunde. Deshalb ist eine Überwachung der Nährstoffaufnahme essenziell, die je nach Erkrankungsart auch über eine Sonde oder intravenös erfolgen kann.

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Krankenhäusern gibt es freiberuflich tätige Berater, die häufig mit Ärzten zusammenarbeiten und dem Schweizerischer Verband der Ernährungsberaterinnen (SVDE/ASDD) angeschlossen sind.

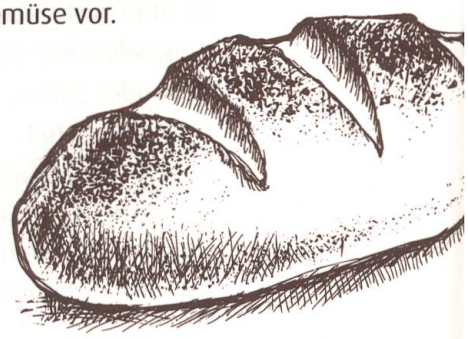
Schweizerischer Verband Ernährungsberater/innen:
Tel. +41 (0) 313 13 88 70
service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch.
Fragen zur Ernährung bei Krebs können an das **Krebstelefon** (Tel. 0800 11 88 11, Schweiz) sowie an den **Krebsinformationsdienst** (Tel. 0800 420 30 40, Deutschland) gerichtet werden.

Im Körper selbst liegt die Möglichkeit zur Heilung. Diese in uns liegende Kraft müssen wir frei wirken lassen und möglichst geschickt unterstützen.

Alfred Vogel

Bakterien verzehren Darmschleimhaut

Erstmals konnten amerikanische Forscher nachweisen, dass bestimmte Darmbakterien die Schleimschicht des Dickdarms abbauen, wenn nicht genügend Ballaststoffe vorhanden sind. Laut dem im Fachblatt «Cell» publizierten Experiment ernähren sich die Bakterien von den in der Schleimschicht enthaltenen Polysacchariden und dünnen die schützende Schicht so immer weiter aus. Schon ein kurzzeitiger Mangel an Ballaststoffen kann zum Abbau führen. Je dünner die schützende Schicht ist, desto anfälliger ist der Darm auch für Infektionen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile und kommen in Getreide (z.B. Vollkornbrot), Obst und Gemüse vor.



Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Wintertag:
«Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit»
Do, 26. Oktober 2017
9.30 bis ca. 15.30 Uhr

- A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
- Einblicke in die A.Vogel Philosophie
- Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
- Fachvortrag «Erkältungsfrei durch den Winter» (Dr. med. Silvia Bommer)
- Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
- Rundgang durch die Produktionsanlagen
- Herstellen eines eigenen Produktes
- Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop
- Verabschiedung mit Geschenk

CHF 55.– inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke

Mi, 8. November 2017
19 bis ca. 21 Uhr

- Einblicke in die A.Vogel Philosophie
- Fachvortrag «Erkältungsfrei durch den Winter» (Dr. med. Silvia Bommer)
- Vitalstoffreiche Häppchen
- Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop
- Verabschiedung mit Geschenk

CHF 15.– inkl. Häppchen

Anmeldung:
Bioforce AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG
Tanja Fässler, 071 454 62 42
t.faessler@bioforce.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche

Bewegung: Hundehalter sind körperlich aktiver

Bewegung ist in jedem Alter und zu jeder Jahreszeit wichtig. Motivationshilfen wie Fitness-Tracker (siehe S. 23 in diesem Heft), Sportgruppen oder der eigene Hund können helfen. Denn je schlechter das jeweilige Wetter, umso deutlicher ist der Zusammenhang zwischen Hundebesitz und körperlicher Aktivität, berichten Forscher im «Journal of Epidemiology and Community Health».
Bei ungünstigen Wetterbedingungen hatten laut der Studie die täglichen Gassigeher um 20 Prozent höhere Aktivitätswerte und verbrachten pro Tag im Schnitt 30 Minuten weniger sitzend als die anderen. Die tägliche Runde mit dem Hund hat sogar einen grösseren Einfluss auf das Bewegungsverhalten als die Teilnahme an speziellen Trainingskursen für ältere Menschen. Ob nun der Hund für das Plus an mehr Bewegung verantwortlich ist oder Hundebesitzer von sich aus mehr in Bewegung sind, muss offenbleiben.