Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 9

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

Verringertes Gichtrisiko bei vegetarischer Kost

Die Gicht ist eine in den Industrieländern weit verbreitete Stoffwechselerkrankung. Ursache ist ein stark erhöhter Harnsäurespiegel im Blut, der zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken, Nieren und Geweben führt. Neben genetischen Ursachen und dem Geschlecht (die meisten Betroffenen sind männlich) spielt vor allem die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn Harnsäure entsteht durch den Abbau von Purinen. Eine taiwanesische Studie bestätigt erstmals, dass bei einer vegetarischen Ernährung das Risiko einer Gichterkrankung zwischen 39 und 67 Prozent geringer ist als bei fleischhaltiger Kost – selbst wenn grössere Mengen an purinreichen Sojaprodukten verzehrt werden. Möglicherweise sorgen andere pflanzliche Inhaltsstoffe für einen schützenden Effekt.

Alkohol (ausgenommen Bier) enthält zwar kein Purin, verhindert aber das Ausscheiden von Harnsäure.

Purinhaltige Lebensmittel

Hoher Gehalt

- Fleisch (Innereien, Fleischfilets, Wurstwaren)
- Hering, (Öl)-Sardinen, Miesmuscheln, Sardellen
- Linsen, Erbsen, Bohnen, Sojabohnen

Mittlerer Gehalt

- Spinat, Spargel
- Fleisch (Hackfleisch, Koteletten, Kaninchen, Rindfleisch, Wild und Geflügel
- Räucheral, Scholle, Zander

Geringer Gehalt

- Blumenkohl, Karotten, Kohl, Tomaten, Salate, Pilze
- Brot, Reis, Teigwaren
- Eier, Milchprodukte
- Fruchtsäfte, Kakao, Kaffee, Gemüsesäfte

→ Mehr Informationen gibt's im Buch: **Ich helfe mir selbst – Gicht** (s. Buchseite, Bestellnummer 505).

Buchtipp

400 000 in der Schweiz, 650 000 in Österreich, bis zu acht Millionen in Deutschland: So viele Menschen sind schätzungsweise von Osteoporose betroffen. Die Crux: Die Krankheit beginnt zunächst ohne Symptome und wird auch nicht immer gleich richtig diagnostiziert.

Umso wichtiger ist es, über allgemeine und individuelle Risikofaktoren Bescheid zu wissen. Der Orthopäde und Osteologe Dr. Peter Krapf beschreibt Methoden der Diagnostik und zeigt, was man tun kann, um die Knochen prophylaktisch wie auch bei einer bereits bestehenden Osteoporose zu stärken und Schmerzen zu lindern. Breiten Raum widmet der Autor den unterschiedlichen Therapieansätzen und Hilfsmitteln, u.a. auf naturheilkundlicher Basis. Ausführlich beschrieben wird eine knorpel- und knochenfreundliche Ernährung, diverse Tabellen zeigen übersichtlich an, worin wichtige Aufbaustoffe in welcher Menge enthalten sind.

«Starke Knochen. Osteoporose richtig behandeln» von Dr. med. Peter Krapf, Kneipp Verlag 2019, Softcover

ISBN: 978-3-7088-0764-5

Preis: siehe Bestellkarte

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

Aromatherapie gegen das Rauchen

Nikotin zählt zu den stark süchtig machenden Substanzen, entsprechend schwierig gestaltet sich das Aufhören (s. GN 6, 2019). Forscher der University of Pittsburgh haben dabei eine einfache Methode getestet: Die Probanden, allesamt starke Raucher, sollten zunächst eine Reihe von Düften bewerten, darunter Aromen wie Schokolade, Apfel oder Pfefferminze. Anschliessend sollten sich die Raucher eine Zigarette anzünden, aber nicht rauchen. Nach zehn Sekunden sollten sie ihr gegenwärtiges Rauchverlangen auf einer Skala von eins bis 100 einordnen. Danach wurden die Teilnehmer aufgefordert, an einer Duftprobe zu riechen und ihre Rauchlust alle 60 Sekunden neu zu bewerten.
Bei allen Rauchern verringerte sich so der Drang, zur Zigarette zu greifen – unabhängig, welchen Duftstoff sie erhielten. Angenehme Düfte hatten jedoch den grössten Effekt. Allein der Akt des Riechens führt offenbar dazu, dass sich die Raucher genug abgelenkt fühlen, um einer Zigarette widerstehen zu können.

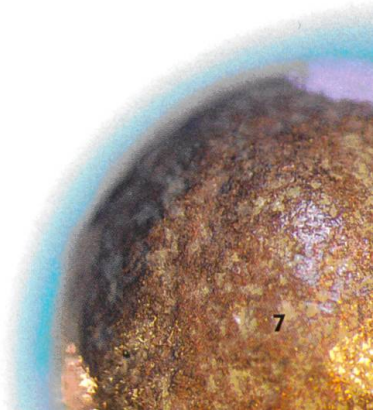
Schilddrüsenknoten mit Hitze behandeln

Bei jedem zweiten bis dritten Menschen finden sich ab dem 50. Lebensjahr Schilddrüsenknoten, mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit zu. Kleine Knoten verursachen kaum Beschwerden, grössere können jedoch das Schlucken und den Hormonhaushalt beeinträchtigen. Neben Operation, Radiojodtherapie oder Medikamenten gibt es seit ca. einem Jahr auch eine risikoärmere, minimalinvasive Methode: die Radiofrequenzablation (RFA). Hier wird eine Sonde in den Knoten eingeführt und auf 60 bis 90 Grad erhitzt. Dadurch werden die Zellen lokal abgetötet. Allerdings ist diese Methode noch nicht weit verbreitet, sie wird u. a. im Schilddrüsenzentrum Hirslanden in Zürich sowie in einzelnen Schilddrüsenzentren in Deutschland (z. B. in Frankfurt am Main und Berlin) angeboten.

Pilze als Wasserfilter?

Viele Medikamente gelangen täglich in unsere Gewässer und sind biologisch nur sehr schwer abbaubar. Die bestehenden Wasser- und Abwasserreinigungsanlagen sind nur teilweise in der Lage, diese Stoffe herauszufiltern – im Gegensatz zu Ständerpilzen (Basidiomyceten). Wissenschaftlern der TU Dresden ist es gelungen, die für den Abbau benötigten Enzyme auf metallischen Hohlkugeln zu platzieren und als Wasserfilter zu verwenden. Der Filter konnte die Konzentrationen von 15 Substanzen aus dem Wasser um 50 bis 80 Prozent reduzieren. Demnächst soll das Biofiltersystem unter Realbedingungen getestet werden.

Metallkugel mit Pilzenzymen. Die Enzymreaktion (blaue Corona) ist mit einem Farbstoff sichtbar gemacht.



Neue Referenzwerte für Zink und Vitamin B6

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat gemeinsam mit den Ernährungsfachgesellschaften aus Österreich und der Schweiz die Referenzwerte für Zink und Vitamin B6 überarbeitet. Neu ist, dass die empfohlene Zufuhr von Zink für Erwachsene nun abhängig von der Höhe der Phytatzufuhr ist. Phytate sind bioaktive Substanzen, welche den Hülsenfrüchten, Getreide und Ölsaaten als Speicher für Phosphat sowie für verschiedene Minerale dienen, welche der Keimling zum Wachstum benötigt. Besonders viel Phytat ist in Mais, Soja sowie in Weizen-, Gersten- und Roggenkleie enthalten. Phytat kann die Bioverfügbarkeit von Zink um bis zu 45 Prozent vermindern. Daher gelten auch tierische Quellen wie Eier und Fleisch als bessere Zinkquellen. Mit einer vollwertigen Ernährung beträgt die empfohlene Zinkzufuhr pro Tag für Frauen 8 mg und für Männer 14 mg.
Auch die empfohlene Zufuhr von Vitamin B6 hat sich geändert, da man annahm, dass der Bedarf des Vitamins von der Proteinzufuhr abhängt. Die aktuelle Studienlage weist darauf hin, dass dem nicht so ist. Die aktualisierte empfohlene Vitamin-B6-Zufuhr liegt bei 1,4 mg pro Tag für Frauen und 1,6 mg pro Tag für Männer. Gute tierische Quellen sind Milchprodukte, Leber, Geflügel und Fisch; gute pflanzliche Quellen sind Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln und Vollkornprodukte.

Seit Jahrhunderten hat sich die Lehmbehandlung bewährt. Ganz besonders ist die Kombination von Lehm und Heilkräutern zu empfehlen.

Alfred Vogel

84 %

... des biologisch angebauten Gemüses und Obstes in der Schweiz werden in Plastik verpackt zum Verkauf angeboten.

Lange Nacht der Bodenseegärten

Blütenpracht bei Nacht

Samstag, 7. September 2019
An diesem Tag öffnen nicht nur viele Bodenseegärten ihre Gartentüren, auch bei A.Vogel in Roggwil TG dürfen Gartenfreunde auf nächtliche Überraschungen hoffen.

19.00 bis ca. 22.00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos für Roggwil:
Bioforce AG, Grünaustrasse 4
9325 Roggwil TG
Michaela Knus
Tel. +41 (0)71 454 62 42
E-Mail: m.knus@bioforce.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche