Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 6

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

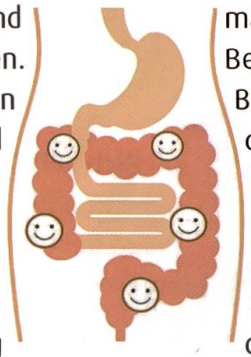
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Fasten hilft beim Abnehmen und stärkt das Immunsystem

Wer abnehmen möchte, greift zum Einstieg oft auch auf die Fastenmethode zurück. Wie sich die Ernährungsumstellung auf die Darmflora auswirkt, haben Forscher des Max-Delbrück-Centrums für Molekulare Medizin in Berlin in einer Studie untersucht. Die eine Gruppe der Probanden fastete fünf Tage lang und nahm dabei keine feste Nahrung zu sich, die andere ernährte sich normal. Danach begannen beide Gruppen mit einer Mittelmeerdiät, zu der viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte, Fisch und mageres weisses Fleisch gehören. Bei der Fastengruppe blieben Body-Mass-Index, Blutdruck und der Bedarf an blutdrucksenkenden Medikamenten dauerhaft niedriger. Es zeigte sich auch, dass der Nahrungsverzicht die Zusammensetzung der Darmbakterien stark veränderte. Es vermehrten sich vor allem jene Spezies von Darmmikroben, die Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren verstoffwechseln. Diese wiederum wirken entzündungshemmend und beeinflussen auch das Immunsystem positiv. Die Anzahl von entzündungsfördernden T-Zellen nahm ab, während sich die das Immunsystem regulierenden T-Zellen vermehrten.



Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem fit halten: **www.avogel.ch, Stichwort Immunsystem.**

„Alles, was die Natur uns an erreichbaren Werten bietet, müssen wir unserem Körper zugute kommen lassen."

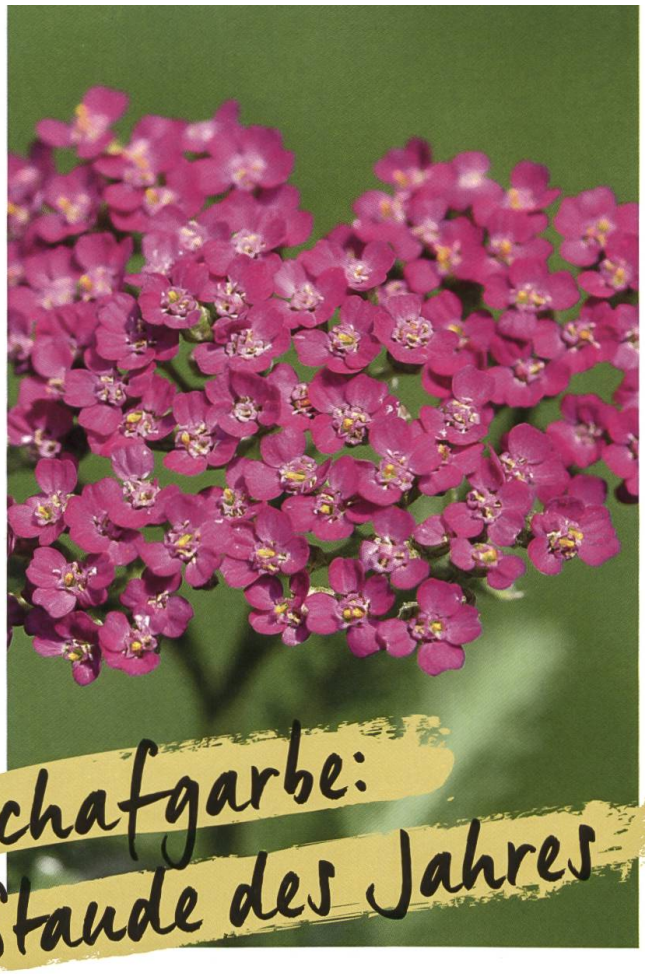
Alfred Vogel

Buchtipp

Chronisch oder akut: Schätzungsweise jeder Fünfte hat Probleme mit dem Knie. Da kann es folglich nicht schaden, sich mal mit dem komplexen System Knie auseinderzusetzen. Der habilitierte Facharzt und Knie-Experte Dr. Patrick Weninger hat dazu ein gut verständliches Buch geschrieben. Er erklärt die Funktionsweise und den Aufbau des Knies, beschreibt nicht-operative Therapien und erläutert die operativen Optionen. Sein Motto: Wenn möglich und sinnvoll immer ohne OP behandeln. Der Mediziner gibt Hilfestellung, wie jeder anhand von Symptomen eine erste Selbstdiagnose stellen kann. Er stellt die wichtigsten und häufigsten Verletzungen und Erkrankungen rund ums Kniegelenk vor, beschreibt, wie er sich selbst behandeln würde und gibt Tipps, wann man wieder mit Sport beginnen kann. Ein Plus sind die schematischen Darstellungen, die die Symptom- und Ursachenbeschreibungen ergänzen. Über 13 Seiten werden zudem wichtige Sachbegriffe erläutert.

«Fokus Knie» von PD Dr. Patrick Weninger, Maudrich Verlag, 2021
ISBN: 978-3-99002-114-9
Preis: siehe Bestellkarte

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



Schafgarbe: Staude des Jahres

In den Sommermonaten ist die Schafgarbe anzutreffen, die aufgrund ihrer vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, ihres Nutzwertes für Insekten und ihrer Heilkräfte zur Staude des Jahres gekürt wurde. Schafgarben kommen in 115 Arten weltweit vor – mit weissen, gelben, orangen, roten und rosafarbenen Sorten. In der Heilkunde findet der Korbblütler als Bittertonikum bei Verdauungsstörungen und Koliken Verwendung. Die Blüten können auch zur Pflege der Gesichtshaut in Dampfbädern eingesetzt, die frischen Triebe und Blätter zudem als Beigabe zu Salaten verwendet werden.

Abholzung begünstigt Infektionskrankheiten

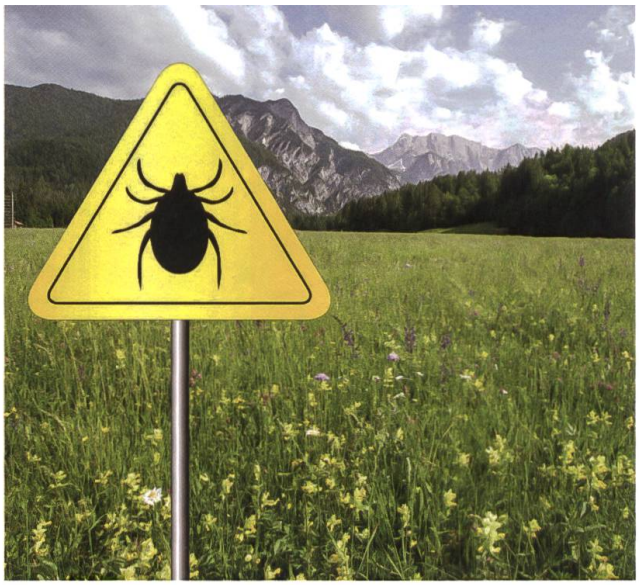
Die biologische Vielfalt ist ein wichtiger Grundsatz für das natürliche Gleichgewicht. Französische Forscher haben einen Zusammenhang zwischen der Abholzung von Wäldern und Ausbrüchen von Infektionskrankheiten gefunden, welche von Tieren übertragen werden. Die Entwaldung geht mit mehr Epidemien wie Malaria und Ebola in tropischen Ländern einher.
Und auch die Aufforstung führte zu mehr Fällen solcher Krankheiten. Die Wissenschaftler nehmen an, dass die Wiederaufforstung hauptsächlich aus Monokulturen besteht. In gemässigten Regionen gibt es daher klare Zusammenhänge zwischen der Aufforstung und Krankheiten wie der von Zecken übertragenen Lyme-Borreliose (s. S. 8). Abholzung und Wiederaufforstung führen damit zu einem Verlust biologischer Vielfalt, was die Verbreitung von Erregern und Krankheitsüberträgern begünstigt.

Blutkrebspatienten mehr Mitsprache bieten

Drei Schweizer Patientenorganisationen aus dem Bereich Blutkrebserkrankungen haben sich jetzt zusammengetan und im Dachverband HOPOS zusammengefunden. Die Abkürzung steht für «Hämato-Onkologische Dachorganisationen Schweiz».
Zu lange habe man im Schweizer Gesundheitswesen *über* statt *mit* den Betroffenen gesprochen. HOPOS will das ändern. Der Dachverband wurde von drei Mitgliedern im Bereich Blutkrebserkrankungen gegründet: Lymphome.ch (Lymphdrüsenkrebs), MPN Patientenunterstützungsverein Schweiz (Myeloproliferative Neoplasien) und MPS Myelom Patienten Schweiz (Multiples Myelom).
Die Ziele von HOPOS: Die Anliegen der Patienten öffentlich machen, sich gesundheitspolitisch stark vernetzen, an wichtigen Debatten aktiv teilnehmen und mehr Mitsprache in Forschung und Entwicklung erwirken. Weitere Infos unter: www.hopos.ch

Der Hula-Hoop ist zurück

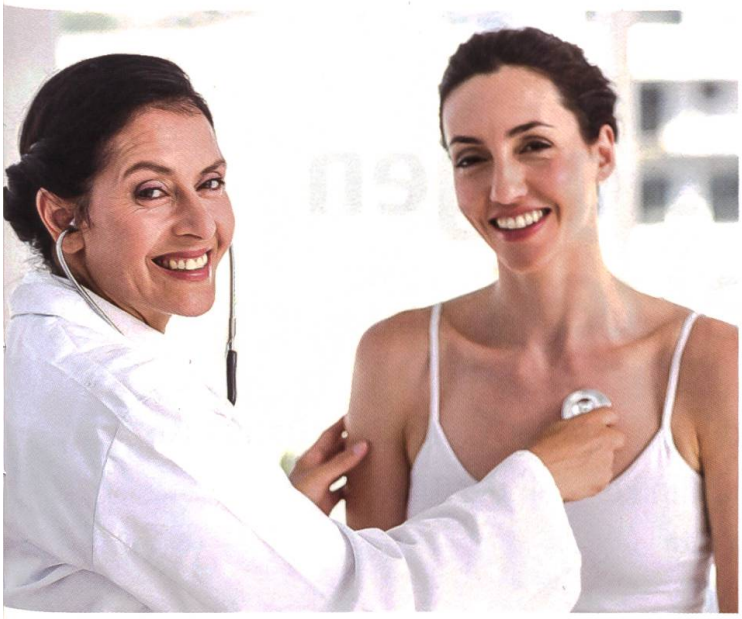
Was manche noch aus Kindheitstagen kennen dürften, feiert in den Sozialen Medien als Fitnessgerät eine Renaissance: Hula-Hoop!
Das rhythmische Kreisen der Hüften soll für einen geringeren Taillenumfang, eine straffe Haut und einen flachen Bauch sorgen. Sportmediziner sind der Ansicht, dass vor allem die Bauch-, Rücken-, Gesäss- und Oberschenkelmuskeln trainiert werden. Je besser man den Reifen kreisen lassen kann, desto mehr werden auch die kleineren, tieferen Bauchmuskeln trainiert. Das kann sogar Schmerzen in Rücken und Nacken lindern. Am effektivsten ist das Muskeltraining, wenn man mindestens 15 Minuten am Stück durchhält.
→ Mehr zu Hilfsmitteln für den Sport daheim lesen Sie in der September-Ausgabe.



Zecken breiten sich aus

Sowohl die Schweiz als auch Länder wie Deutschland, Österreich und Tschechien verzeichneten 2020 einen Anstieg der Erkrankungen an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), berichten Forscher der Uni Hohenheim. Im Juni vergangenen Jahres traten in der Schweiz fast 150 FSME-Fälle auf und es gab rund 4500 Arztbesuche aufgrund eines Borreliose-Verdachts.
In Deutschland scheinen die FSME-Fälle von Ost nach West zu «wandern», aber auch in Norddeutschland sind die Krankheitserreger auf dem Vormarsch. Die Fälle in den skandinavischen und baltischen Ländern hingegen stagnieren eher oder sind rückläufig.
Der Klimawandel dürfte bei der Ausbreitung eine wesentliche Rolle spielen, denn der gemeine Holzbock (Ixodes ricinus) ist nicht nur in der warmen Jahreszeit, sondern mittlerweile auch im Winter aktiv. Zudem breitet sich auch die ganzjährig aktive Auwaldzecke (Dermacentor reticulatus) immer weiter aus. Anlass zur Vorsicht bietet auch die tropische Hyalomma-Zecke, eigentlich in Afrika, Asien und Südeuropa beheimatet. Sie überträgt zwar kein FSME, dafür verschiedene andere Krankheitserreger. Die Hyalomma-Zecke jagt ihre Beute aktiv, spürt Warmblüter auf Dis-tanzen von bis zu 10 Metern auf und kann sie über mehrere 100 Meter verfolgen.

Tipps, wie Sie sich vor Zecken schützen können: **www.avogel.ch, Stichwort Zecken.**



Erster Frauengesundheitsbericht offenbart noch grosse Lücken

Das deutsche Robert-Koch-Institut hat erstmals einen Frauengesundheitsbericht vorgelegt. Er zeigt, dass in der Regel Arzneimittel immer noch zu einem Grossteil an Männern getestet werden. Zudem reagieren Frauen z.T. ganz anders auf diese Medikamente.

Beim Thema Herzgesundheit erhalten Frauen seltener als Männer eine leitliniengerechte, evidenzbasierte Therapie. Rund ein Drittel der Frauen deuten bei sich selbst zudem die Herzinfarktsymptome falsch, erklärte Prof. Vera Regitz-Zagrosek, Fachärztin für Kardiologie und Mitbegründerin der Gendermedizin in Deutschland, in einem Interview mit dem Sender «SWR2». Oft treten sehr starke Übelkeit, allgemeine Schwäche, Schweissausbrüche sowie Oberbauchschmerzen auf, was die Betroffenen dazu verleitet, eher an eine Magen-Darm-Erkrankung als an einen Herzinfarkt zu denken. Deshalb werden Frauen auch viel später ins Krankenhaus eingeliefert, und sie sterben auch häufiger an Herzinfarkten als Männer.

Unterschiede bestehen auch bei Blutdrucksenkern: Frauen reagieren darauf mit deutlich mehr Nebenwirkungen als Männer.

Die Autoren des Berichts konstatieren eine lückenhafte Datenbasis zur Verträglichkeit und zur Verordnungspraxis von Arzneimitteln bei Frauen. Vor allem die Politik müsse hier mehr tun, um geschlechterbezogene Ungleichbehandlungen abzubauen.

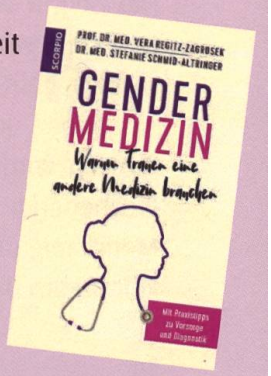
Ausflüge zu A.Vogel

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

Freundinnen-Tage: Cool durch die Wechseljahre
Mi, 23.6., Do, 12.8., Fr, 27.8.2021
9.30 Uhr bis ca. 15.30 Uhr
Bewegungstage: Fit & schmerzfrei
Fr, 11.6., Mi, 15.9.2021
9.30 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

Herzinfarktsymptome

- Kurzatmigkeit/Atemnot
- Schweissausbrüche
- Rückenschmerzen
- Schmerzen im Oberbauch
- Übelkeit und Erbrechen
- Ziehen in den Armen
- Unerklärliche Müdigkeit
- Depressionen



Buchtipp:
«Gendermedizin: Warum Frauen eine andere Medizin brauchen» von Prof. Vera Regitz-Zagrosek, Stefanie Schmid-Altringer, Scorpio-Verlag 2020, 280 Seiten. **Best.-Nr.:** 1406