Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 12: Die Kraft der inneren Bilder

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: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aufpassen bei ACE-Getränken

Verbraucherschützer warnen Herz-Kreislauf-Patienten (und Raucher) vor so genannten ACE-Getränken und bestimmten Multivitaminsäften.
Der Grund: Die meisten Säfte enthalten nach wie vor isoliertes, also nicht aus natürlichen Quellen stammendes Beta-Carotin bzw. Provitamin A.
Dieser Stoff steigert die Wahrscheinlichkeit von Todesfällen bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht die Gefahr für Raucher, an Lungenkrebs zu erkranken. Maximal sollte man zwei Milligramm des künstlichen Beta-Carotins pro Tag aufnehmen. Bei den meisten ACE-Getränken und Multivitaminsäften reicht jedoch schon ein Glas (0,25 Liter) aus, um diesen empfohlenen Höchstwert zu überschreiten.
Herz-Kreislauf-Kranke und Raucher sollten also darauf achten, was auf der Zutatenliste steht. Nur wenn das Beta-Carotin aus natürlichen Quellen wie Karottenmark oder Paprika stammt, bestehen keine Gesundheitsbedenken.

Medical Tribune

Fakten & Tipps

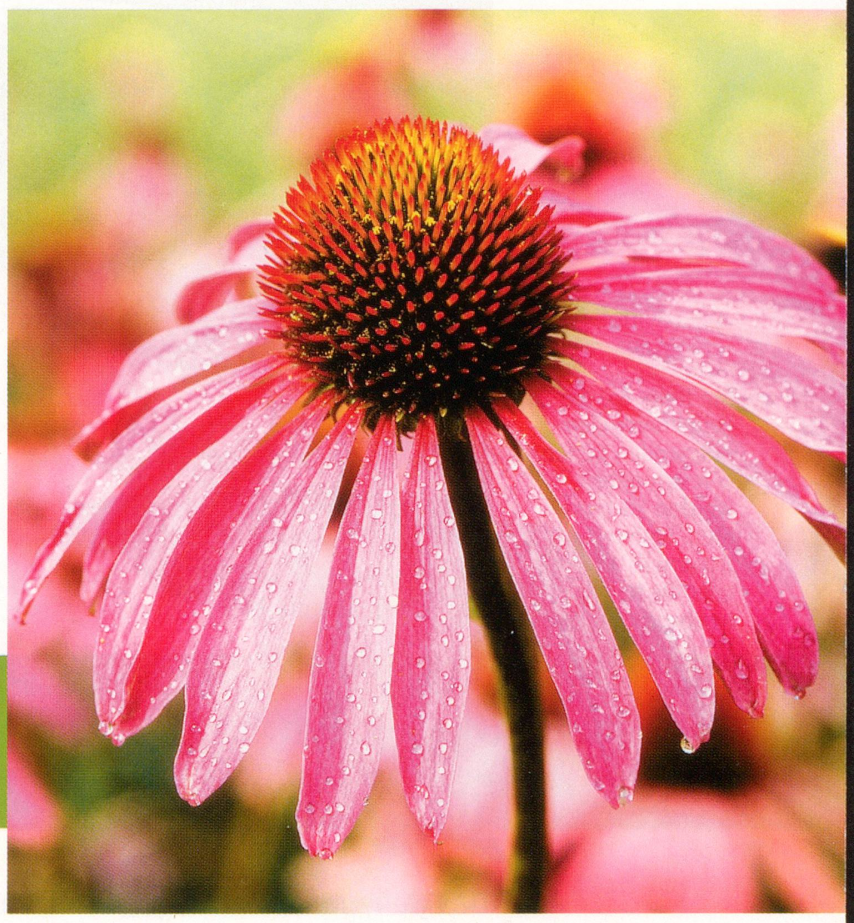
Buchtipp: Mein Buch vom guten Schlaf

Kluge, erhellende und amüsante Lektüre über ein elementares Grundbedürfnis des Menschen: Ein Buch zum Thema Schlaf, das sich nicht nur an Menschen mit Schlafstörungen richtet.
Der renommierte Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley weiss nicht nur, wovon er spricht – er kann auch noch schreiben. So erfährt man Kulturhistorisches und Anekdotisches zum Schlaf, aber auch medizinische Fakten zu unserer Reise durch die Nacht, zum Thema Schlafen und Gesundheit, zu Schlafstörungen und zur Selbsthilfe und natürlichen Behandlung bei Schlafproblemen. Zulley schreibt bewusst für medizinische Laien. Was während des Schlafes alles vor sich geht – und das ist eine ganze Menge – erklärt er einfach und gut verständlich, bietet Tests und Tipps zum persönlichen Schlafverhalten, zeigt praktische Hilfen und schildert, wie man durch richtiges Verhalten schon am Tag die Weichen für einen gesunden Schlaf stellen kann.
Das liest sich durchaus spannend, ist gut und interessant bebildert und bietet faszinierende Einblicke in das tägliche Ritual des menschlichen Körpers. Ein Buch für Ausgeschlafene und solche, die es werden wollen.

Jürgen Zulley, «Mein Buch vom guten Schlaf», 248 S., gebunden, Zabert Sandmann Verlag, September 2005, ISBN: 3-8988-3134-5, CHF 35.00 / Euro 19.95
Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Dunkle Schokolade bei Durchfall

Nun ist es auch wissenschaftlich erwiesen: Dunkle Schokolade hilft gegen Durchfall. Verantwortlich für die Heilwirkung sind die in den Kakao-Bohnen enthaltenen Flavonoide.
Diese Stoffe hemmen laut einer Studie von Medizinern aus Oakland das Darmprotein CFTR. Der Eiweissstoff reguliert im Darm die Flüssigkeitsabsonderung. «Unsere Untersuchung stellt den ersten Hinweis dafür dar, dass Flüssigkeitsverlust im Darm durch Flavonoide verhindert werden kann», sagt der Forscher Horst Fischer in der Zeitschrift «The Journal of Nutrition».



Der Rote Sonnenhut Echinacea purpurea trotzt Wind und Wetter – und der Erkältung.

Hatschi! Echinacea und die Medien

Alle Jahre wieder gehen unterschiedliche Meldungen durch die Medien: Mal hilft Echinacea bei Erkältung, mal wird sie als wirkungslos bezeichnet. Dieses Jahr erschien wieder eine Studie, die Echinacea angustifolia als untauglich zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen bezeichnete.
Was im ganzen Wirbel unterging: Echinacea-Experte und Co-Autor der im New England Journal of Medicine publizierten Studie, Prof. Rudolf Bauer (Institut für Pharmazeutische Wissenschaften der Universität Graz), betonte, dass man natürlich nur Aussagen über die in der Studie verwendeten Zubereitungen treffen könne und eine Verallgemeinerung auf alle Echinacea-Produkte nicht möglich sei.
Denn das ist ein Problem bei diesen scheinbar so widersprüchlichen Untersuchungen – in der Öffentlichkeit wird verglichen, was man nicht vergleichen kann: Die drei Echinacea-Arten angustifolia, pallida und purpurea, Präparate aus den Wurzeln oder dem Kraut der Pflanze, Frischpflanzenextrakte und getrocknetes Material, Tabletten und Tees.
So haben vermutlich diejenigen, die Echinacea seit Jahren erfolgreich zur Prävention und Behandlung einsetzen, das richtige Präparat gefunden.
Untersuchungen bestätigten nämlich, dass bei der Behandlung mit A.Vogel Echinaforce® (ein Frischpflanzenpräparat aus Echinacea purpurea) sowohl die Erkältungssymptome als auch die Dauer der Erkrankung signifikant zurückgingen. Diese Ergebnisse wurden mittlerweile in weiteren qualitativ hochstehenden klinischen Studien untermauert.

Die Töne, die die geheimnisvollen «singenden Dünen» von sich geben, werden als Brummen, Stöhnen, Trommeln, Donnern oder als Nebelhörner beschrieben.

Fakten & Tipps

Das Geheimnis der singenden Dünen

Französische Physiker haben nun herausgefunden, wie der «Gesang» von Wüsten- oder Stranddünen entsteht.

Schon seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Sanddünen in manchen Gegenden der Welt zuweilen eigenartige Töne von sich geben: Wenn sich eine Lawine löst, ertönen minutenlang Geräusche, die galoppierenden Pferden oder einem Trommelwirbel ähneln. Manchmal sind sogar wohlklingende Brummtöne zu hören, die so laut werden können wie ein niedrig fliegendes Flugzeug. Nun haben Forscher um Stéphane Douady von der französischen Forschungseinrichtung CNRS erkannt, wie genau der faszinierende Gesang entsteht.

In der Lawine bilden sich so genannte stehende Wellen – ähnlich wie auf der Membran eines Lautsprechers. Die Sandkörner stossen einander zunächst mit unterschiedlichen Frequenzen an, doch schliesslich bewegen sich alle im Gleichschritt. Bei einer riesigen Düne reicht schon eine dünne Schicht von zwei bis drei Zentimetern, um die Resonanz zu erzeugen.

Der erzeugte Ton hängt lediglich von der Grösse der Sandkörner ab. Allerdings scheint auch der Aufbau der Körner eine Rolle zu spielen.

So verlor der marokkanische Sand, mit dem die Wissenschaftler experimentierten, nach einem Monat im Labor seine musikalischen Fähigkeiten. Ursprünglich besassen die Sandkörner einen dünnen Überzug aus Eisen, Silizium und Mangan, der aber durch die ständigen Lawinen abgerubbelt wurde. Ohne diesen Bezug blieben die Dünen still. Das könnte erklären, warum nicht alle Dünen singen.

Wissenschaft.de

Nicht die Ohren verstopfen

Die Schlafqualität ist stark von der nächtlichen Geräuschbelastung abhängig. Viele Menschen möchten daher durch die Verwendung von Ohrstöpseln zu einer ungestörten Nachtruhe kommen.
Schlafforscher haben aber herausgefunden, dass die Verwendung von Ohrstöpseln über längere Dauer für schlechteren Schlaf sorgt. Der Grund: Auch wenn wir schlafen, arbeitet das Gehirn weiter und überprüft die Umgebung daraufhin, ob etwas das Aufwachen erforderlich macht.
Dieser Mechanismus – der z. B. dafür sorgt, dass Mütter aufwachen, wenn ihre Kinder unruhig werden – wird durch Ohrstöpsel behindert. Nun muss sich das Gehirn noch mehr anstrengen, und die Schwelle, ab der wir Geräusche bewusst wahrnehmen, sinkt. Ohrstöpsel führen also auf Dauer dazu, dass man noch geräuschempfindlicher wird.

Suche nach dem schwarzen Elch: Gewinnspiel auf www.avogel.ch

Vom **1. bis zum 24. Dezember** gibts auf der Homepage www.avogel.ch ein tolles Gewinnspiel. Machen Sie mit und beantworten Sie jeden Tag eine kleine Frage. Jede Frage führt zu einem schwarzen Elch mit einem Buchstaben. Am Schluss ergeben die 24 «Elch-Buchstaben» ein Zitat von Alfred Vogel.
Schicken Sie uns diesen Satz in der dafür vorgesehenen Antwortbox zu. Unter den richtigen Zusendungen verlosen wir am 29. Dezember 2005 schöne Preise:
3 Mitgliedschaften im A.Vogel AktivClub
5 Jahresabos der «Gesundheits-Nachrichten»
5 Ausgaben des Buches «Der kleine Doktor» und
11 Exemplare des neu aufgelegten A.Vogel-Buches «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter».