Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 3: Naturheilmittel für Schwangere

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: 05.12.2025

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

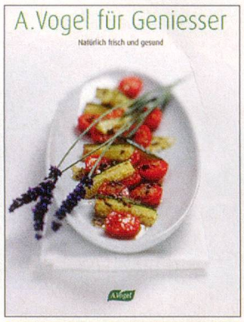
Schmerzfrei durch Chilischoten

Chili ist betäubend scharf – das bestätigt sich auch im Pharma-Labor. Der in Chilischoten enthaltene Wirkstoff Capsaicin scheint geeignet, Frischoperierte vor Schmerzen zu bewahren. Der für medizinische Zwecke gereinigte Stoff lähmt gezielt jene Nervenzellen, die unangenehm pochende Schmerzen auslösen – und dies sogar wochenlang.
Erste Studien in den Vereinigten Staaten zeigen, dass Patienten, denen Ärzte bei Knie- oder Hüftoperationen Capsaicin in die noch offene Wunde träufelten, in der Zeit danach weniger Beschwerden hatten und seltener nach Schmerzmitteln verlangten. Elegant ist die Methode, weil die bisher eingesetzten Morphine und Opioide Nebenwirkungen haben und in kurzen Abständen gegeben werden müssen.
Beim Chilibestandteil reicht dagegen oft eine einmalige Dosis: «Das Capsaicin ist im Körper und das war's. Man kann es weder missbrauchen noch falsch einsetzen», erklärte Eugene Viscusi, Schmerzexperte an der Thomas Jefferson University in Philadelphia. Der Spiegel

Fakten & Tipps

Buchtipp: A.Vogel für Geniesser

Der Name A. Vogel stand schon immer für Gesundheit und die Frische der Natur – und das neue A. Vogel-Kochbuch macht gesundes Essen zum puren Genuss. Dank ihrer Kenntnis von Leben und Werk des Naturheilkunde-Pioniers Alfred Vogel haben die erfolgreichen Kochbuch-Autoren Felix Häfliger und Ingrid Schindler dessen Ernährungsgrundsätze zeitgemäss interpretiert und stilvoll dargestellt. Sie zeigen in Wort und Bild, wie aktuell – und wie einfach – gesunde Ernährung heute ist. Wer gesundes Essen geniessen will, findet in diesem alle Sinne ansprechenden A. Vogel-Buch das Beste, was die frische und vollwertige Naturküche heute zu bieten hat (siehe auch Artikel S. 15).
Originelle und köstliche Rezepte machen der Hausfrau ebenso Spass wie dem Hobbykoch. Zumeist vegetarisch, bieten sie auch dem Nicht-Vegetarier interessante Alternativen und Variationsmöglichkeiten. Auf einen Blick erfährt man auch, ob das Gericht kalorienarm, cholesterinfrei, glutenfrei und/oder laktosefrei ist. Exquisite Fotografien von Tricia Bauman illustrieren das Kochvergnügen.
F. Häfliger/ I. Schindler, «A.Vogel für Geniesser. Natürlich frisch und gesund», 179 S., gebunden, Verlag A. Vogel 2008, ISBN-13: 978-906404-21-9, CHF 38.00/ Euro 22.50 (bis zum 20. März 2008 zum Subskriptionspreis von CHF 33.00/Euro 19.80).
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.



Jetzt erhältlich!

Tinnitus wird oft zu spät erkannt

Jeder vierte Tinnituspatient ist sich seines Leidens erst relativ spät bewusst und wird daher auch nicht rechtzeitig genug behandelt. Das ist das Ergebnis einer aktuellen britischen Studie.
Rund 1000 Tinnituspatienten waren in die Studie eingebunden. Ein Viertel der Befragten gab an, anfangs verschiedene Quellen aus der direkten Umgebung für die Töne im Ohr verantwortlich gemacht zu haben. Vor allem Haushaltsgeräte, der Strassenverkehr und vermeintlicher Lärm der Nachbarn wurde als mögliche Geräuschquelle verdächtigt. Dieses Ergebnis wird als besorgniserregend bezeichnet, denn die Heilungschancen für einen Tinnitus sind allgemein umso grösser, je frühzeitiger er erkannt und behandelt wird.
Ist der Tinnitus erst einmal chronisch, d.h. dauern die Ohrengeräusche mehr als sechs Monate an, ist eine Heilung nur noch selten möglich. In diesem Fall, so die Forscher, könne man den Betroffenen allenfalls psychologische Massnahmen empfehlen, um ihnen den Umgang mit dem Ohrgeräusch zu erleichtern. DAZ

Wenn es im Ohr klingelt, brummt, pfeift, rauscht oder knackt, sollte schnell gehandelt werden.

Dunkle Schokolade mit der Wirkung von Acetylsalicylsäure vergleichbar?

Eine Forschergruppe der Klinik für Kardiologie des Zürcher Universitätsspitals hat eine Studie vorgelegt, die dunkler Schokolade gesundheitsfördernde Effekte bescheinigt.
Die Ergebnisse sind eindeutig: Bereits der Verzehr von 40 Gramm kommerziell erhältlicher dunkler Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 70 Prozent erweitert die Herzkranzgefässe und verbessert die Aktivität der Blutplättchen. Der beobachtete Effekt sei mit der Wirkung von Aspirin vergleichbar, so die Forscher. Verantwortlich für die positive Wirkung sind wahrscheinlich vor allem die in kakaohaltigen Schokoladen enthaltenen Flavonoide. Eine Kontrollgruppe, der als Placebo flavonoidfreie Schokolade verabreicht worden war, wies keine Verbesserung der Gefässfunktion auf.
Diese erstmals nachgewiesene Wirkung dunkler Schokolade hilft möglicherweise, alternative Strategien zu finden, wie Patienten vor Arteriosklerose geschützt werden können und das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Hirnschlags reduziert werden kann.
In den letzten Jahren sind bereits in mehreren Studien verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften von Kakao entdeckt worden. So gelang es derselben Forschungsgruppe des Universitätsspitals bereits im Vorjahr nachzuweisen, dass dunkle Schokolade auch den ungünstigen Effekt von Zigarettenrauch auf die Gefässfunktion verbessern kann. JournalMED

Gute Nachricht für alle Liebhaber dunkler Schoggi: Sie bringt die Gefässe in Schwung.

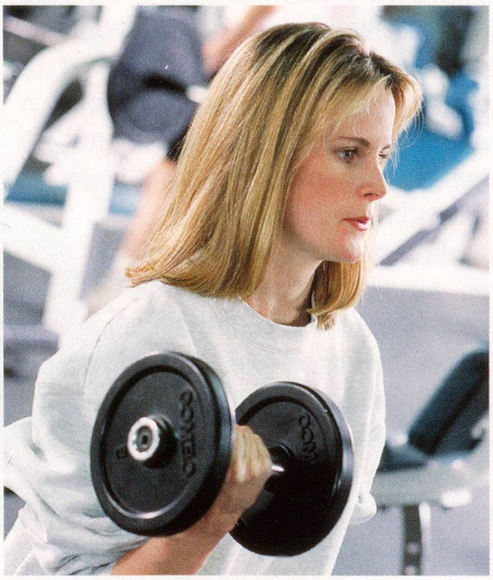
Warum fallen Buchenblätter oft erst im Frühjahr?

Schon mal bemerkt? Die meisten Laubbäume verlieren im Herbst ihr komplettes Laub. Nicht so die Rotbuche: Hier bleiben auch im Winter viele braune Blätter hängen und fallen erst beim Austrieb der frischen Knospen ab.
Warum ist das so? Der Blattfall wird bei Bäumen und Sträuchern durch ein Trenngewebe am Ansatz des Blattstiels verursacht. Die Wände zwischen diesen Zellen zerreissen leicht. Durch den Blattstiel laufen aber auch die kräftigen Wasserleitungselemente. Haben diese keine eingebaute Bruchstelle, brechen die toten Blätter erst dann ab, wenn Verrottungsprozesse begonnen haben oder die Leitstränge durch das beginnende Dickenwachstum des Astes beim Neuaustrieb im Frühjahr abgerissen werden. Bei Buchen und Eichen ist das häufig der Fall. CR

Fakten & Tipps

Bei Fibromyalgie helfen Walking und Krafttraining

Frauen mit Fibromyalgie profitieren von körperlichen Aktivitäten: Treiben sie Sport, bessern sich die Krankheitssymptome und auch die Stimmung.
Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie mit über 200 Fibromyalgie-Patientinnen im Alter von 18 bis 75 Jahren. Die Frauen wurden in vier Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe machte Aerobic oder Walking und Dehnübungen, eine weitere zusätzlich Krafttraining. Die dritte Gruppe nahm zusätzlich zu den Sportaktivitäten an einem Kurs zum Selbstmanagement der Krankheit teil. Die vierte Gruppe erhielt nur den Kursus.
In allen drei Gruppen, in denen die Frauen Sport betrieben, besserten sich die Krankheitssymptome, Erschöpfung (Fatigue) und depressive Stimmungen nahmen ab. Dies war in der Gruppe, die zusätzlich im Selbstmanagement der Krankheit unterwiesen wurde, besonders ausgeprägt. In der Gruppe, die ausschliesslich den Selbsthilfekurs erhielt, besserte sich der Gesundheitszustand kaum. Ärztezeitung



Fibromyalgie schmerzt und schwächt. Sport bessert die Symptome und hebt die Stimmung.

Neue Expedition von Wüstenbegeher Andrea Vogel

Anfang 2006 wagte er das erste Mal das fast Unmögliche: die Sahara zu Fuss zu durchqueren – und scheiterte. Schuld waren die extreme Trockenheit in der nördlichen Sahara während mehrerer Jahre sowie ein Führer, der plötzlich «weiche Knie» bekam. Doch Andrea Vogel hat nicht aufgegeben. In aller Stille hat er eine neue Expedition vorbereitet. Seit gut einem Monat ist er irgendwo zwischen Timbuktu (Mali) und Marrakesch (Marokko) unterwegs – und läuft und läuft. Gute Dienste leisten ihm dabei A.Vogel-Produkte wie die Echinaforce- und Vitamin-C-Tabletten und das A.Vogel Müesli.

Zu Fuss durch die Sahara

Von vielen Fachleuten wurden die 3010 Kilometer Fussmarsch, die Andrea Vogel plante, als «Ding der Unmöglichkeit», ja als Wahnsinn, bezeichnet, nicht zuletzt aus politischen Gründen. Tatsächlich hat es bisher noch kein Europäer geschafft, den Glutofen der Sahara auf Schusters Rappen zu durchqueren.

Andrea Vogel: «Diese Expedition ist unglaublich hart und verlangt den Menschen und den Kamelen das Äusserste ab. Aber ich weiss, dass ich es schaffen kann.»

Tatsächlich sind die Voraussetzungen für Andrea Vogel dieses Mal gut. Das Wetter spielt mit, Läufer und Kamele sind fit, und nach etwas mehr als der Hälfte der Tour ist er sowohl mit der Route als auch mit dem Zeitplan zufrieden.

Der Mann der Marathone

Andrea Vogel, Jahrgang 1958, wuchs im Kanton Graubünden auf. Seit Jahren macht er als Multisportler, Visionär und Grenzgänger von sich reden. Er leitete u.a. Expeditionen, die ihn auf die drei höchsten Gipfel Afrikas führten sowie zum Cho-Oyu (8201 m) im Himalaya und auf den höchsten Gipfel Russlands, den Pik Kommunismus (7500 m). In den Anden realisierte er spektakuläre Erstbesteigungen.

Fit mit A.Vogel: Ehrengast Andrea Vogel zusammen mit Bundesrätin Micheline Calmy-Rey am Sechseläuten 2007 in Zürich.

Mit der Begehung der Schweizer Grenze («Grenztour Schweiz») und dem Projekt «Mount Everest in der Schweiz» (17 000 Höhenmeter in einem Tag), hat Vogel zwei Weltrekorde im Guiness-Buch der Rekorde verewigt.

Aktuelle Infos zur Sahara-Expedition von Andrea Vogel gibt es im Internet unter «www.orion-tour.ch» und auf «www.avogel.ch».

Im Herbst dieses Jahres plant Andrea Vogel eine grosse Vortragstournee durch die ganze Schweiz. Mehr dazu erfahren Sie demnächst auch in den «Gesundheits-Nachrichten». • CU