Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 12: Reizdarm natürlich behandeln

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

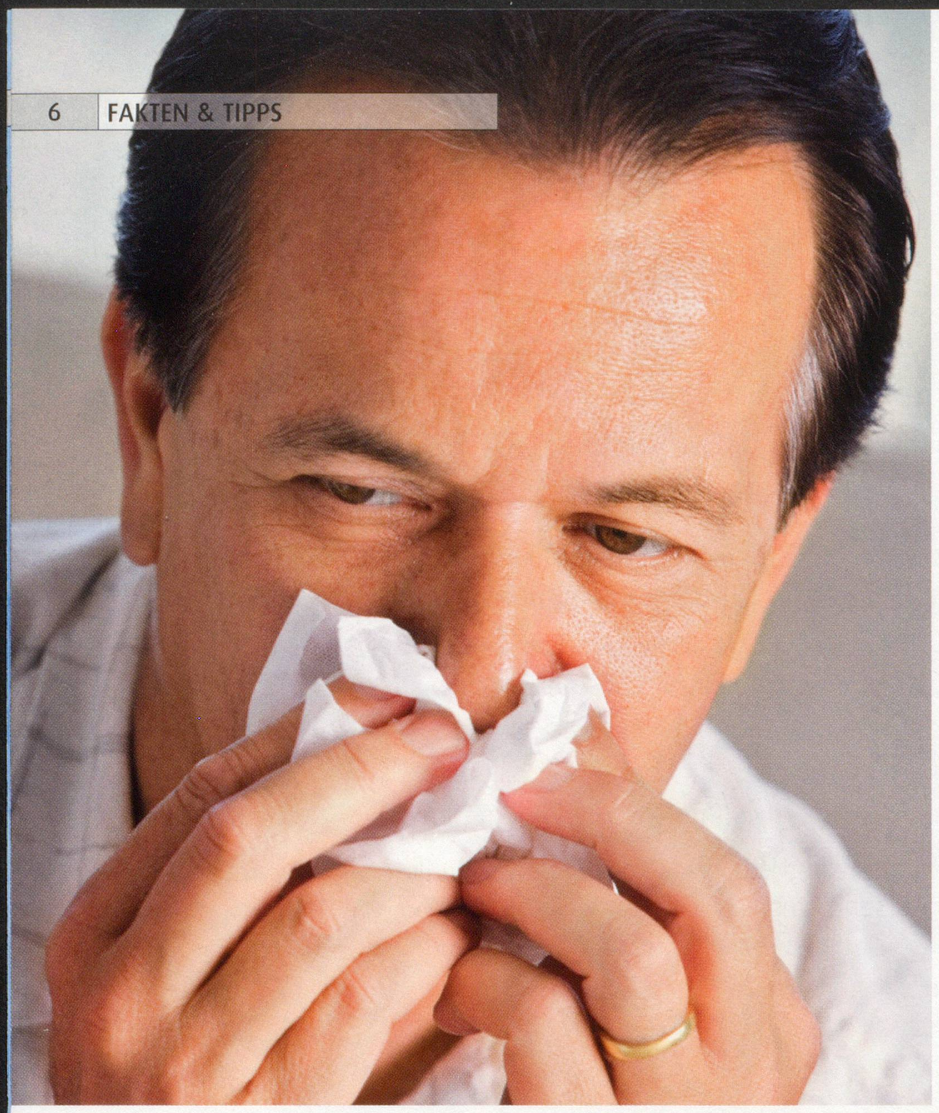
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.10.2025

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



INFEKTE

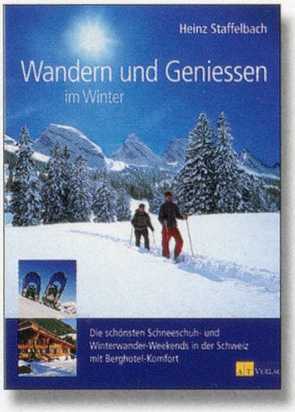
Frauen-Abwehr

Männer haben jetzt endlich eine Entschuldigung dafür, warum sie angeblich bei Husten und Schnupfen mehr leiden als Frauen: Ihr Immunsystem ist weniger stark. Zu diesem Ergebnis kam eine Untersuchung an der McGill University in Montreal. Das Forscherteam fand heraus, dass das weibliche Sexualhormon Östrogen dem weiblichen Immunsystem zusätzliche Kraft zur Abwehr von Infektionen gibt. Das Hormon scheint einem Enzym entgegenzuwirken, das die schützende Entzündungsreaktion hemmt und damit die erste Abwehr des Körpers gegen Eindringlinge wie Bakterien und Viren blockiert. pressetext.ch

BUCHTIPP: Wandern und Geniessen im Winter

GN-Leserinnen und Leser kennen bereits eine Wanderung aus dem im November 2009 neu erschienenen Buch von Heinz Staffelbach: In der Januar-Ausgabe 2009 führte uns der Autor ins «Tal des Lichts». Bergwandern liegt im Trend – und nach dem sensationellen Erfolg des Sommer-Bandes von «Wandern und Geniessen» stellt der Autor nun attraktive Winterwanderungen vor, illustriert mit mehr als 250 erstklassigen Fotos.

Das Buch enthält über 30 der schönsten und lohnenswertesten zweitägigen Touren in den Schweizer Alpen und im Jura, verbunden mit der Übernachtung in einem komfortablen Berghotel. Für die meisten der vorgestellten Orte werden sowohl zwei Winterwanderungen als auch zwei Schneeschuhtouren vorgeschlagen und detailliert beschrieben, mit Angaben zu Schwierigkeit und Länge, Vorstellung der Berghäuser und praktischer Übersichtskarte. Die Touren sind alle eher leicht, nicht zu lang und die Ausgangspunkte mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Ein Buch für alle, die gerne in der Wunderwelt des Winters wandern oder mit Schneeschuhen losziehen und dabei nicht auf eine Prise Luxus verzichten wollen. Es besticht durch die Qualität der Fotografien und den sorgfältig recherchierten Inhalt und ist auch ein wunderbares Geschenk für Naturbegeisterte.



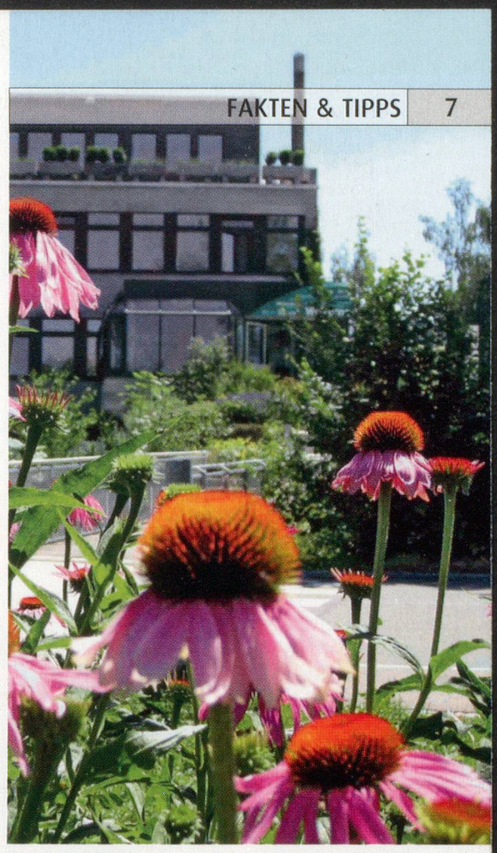
Heinz Staffelbach: «Wandern und Geniessen im Winter», gebunden, 192 S., AT-Verlag, ISBN: 978-3-03800-385-4, CHF 59.90/Euro 39.90.

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.

AUSZEICHNUNG

A.Vogel: Gesundes Unternehmen

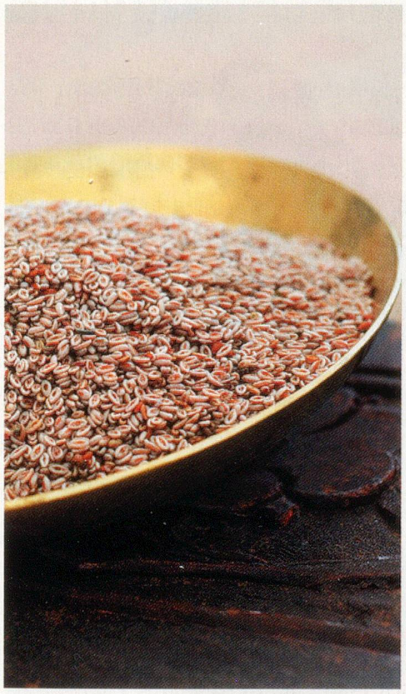
Der Naturheilmittelhersteller A.Vogel/Bioforce AG hat als zweites KMU in der Schweiz und als erstes im Kanton Thurgau das Qualitätssiegel «Friendly Work Space» erhalten.
Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz in Bern zeichnet Betriebe mit diesem speziellen Label aus, die sich besonders für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einsetzen. Grundlage für die Zertifizierung ist ein aufwändiger Qualifikationsprozess. So muss beispielsweise das betriebliche Gesundheitsmanagement Bestandteil der Unternehmensführung sein. Externe Assessoren führen im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz eine eingehende Beurteilung des Betriebes durch.
A.Vogel/Bioforce AG hat ein spezielles Abwesenheitsmanagement, Ergonomieschulungen, Gesundheitsgespräche und familienverträgliche, flexible Arbeitsmodelle eingeführt. Der Betrieb ist schon seit langem rauchfrei, und die Angestellten können sich in einem Pausengarten erholen.



Mitarbeiterfreundlich: A.Vogel/Bioforce AG in Roggwil TG.

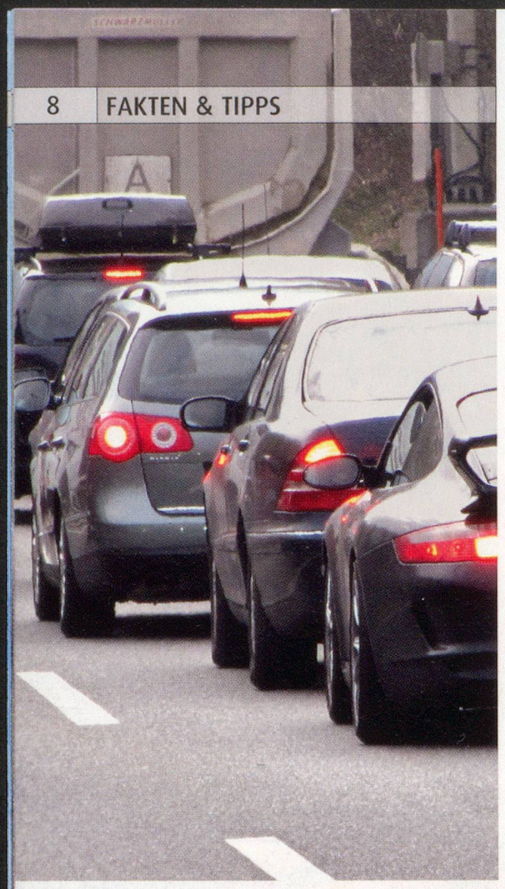
NATURHEILMITTEL

Flohsamen wirksam beim Reizdarmsyndrom



Indische Flohsamen sind die Samenschalen der Pflanze Plantago ovata aus der Familie der Wegeriche.

Die Wirksamkeit von Flohsamen beim Reizdarmsyndrom (vgl. diese Ausgabe, S.10 f.) wurde aktuell durch eine Studie der Universität Utrecht belegt.
Reizdarmpatienten wird häufig empfohlen, mehr Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Die im Flohsamen reichlich enthaltenen löslichen Pflanzenfasern sind aber offenbar die bessere Alternative. Untersucht wurden 275 Patienten mit Reizdarmsyndrom, die zwei Mal täglich jeweils entweder 10 Gramm Kleie, Reismehl oder Flohsamen (Psyllium) zu sich nahmen. Reismehl, das fast keine intakten Pflanzenfasern mehr enthält, wurde als Kontrolle eingesetzt.
Mit Kleie stellte sich zwar bei fast 60 Prozent zunächst eine Besserung ein, jedoch vertrugen viele Studienteilnehmer die Kleie nicht gut, auf Dauer verschlechterte sich ihr Zustand sogar. Mit Flohsamen dagegen hatten sich nach 12 Wochen die Beschwerden um 90 Prozent verringert.
Lösliche Pflanzenfasern sind demnach beim Reizdarmsyndrom wirksamer als unlösliche. Die Pflanzenteile entwickeln Schleimstoffe, die sich beruhigend auf die Magen-Darmwände legen und sogar entzündlichen Prozessen entgegenwirken können. Sie machen den Darminhalt gleitfähiger und haben daher sogar bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa eine unterstützende Wirkung. JournalMED



Mehr Verkehr, mehr Asthmafälle.

UMWELT

Asthma durch Feinstaub

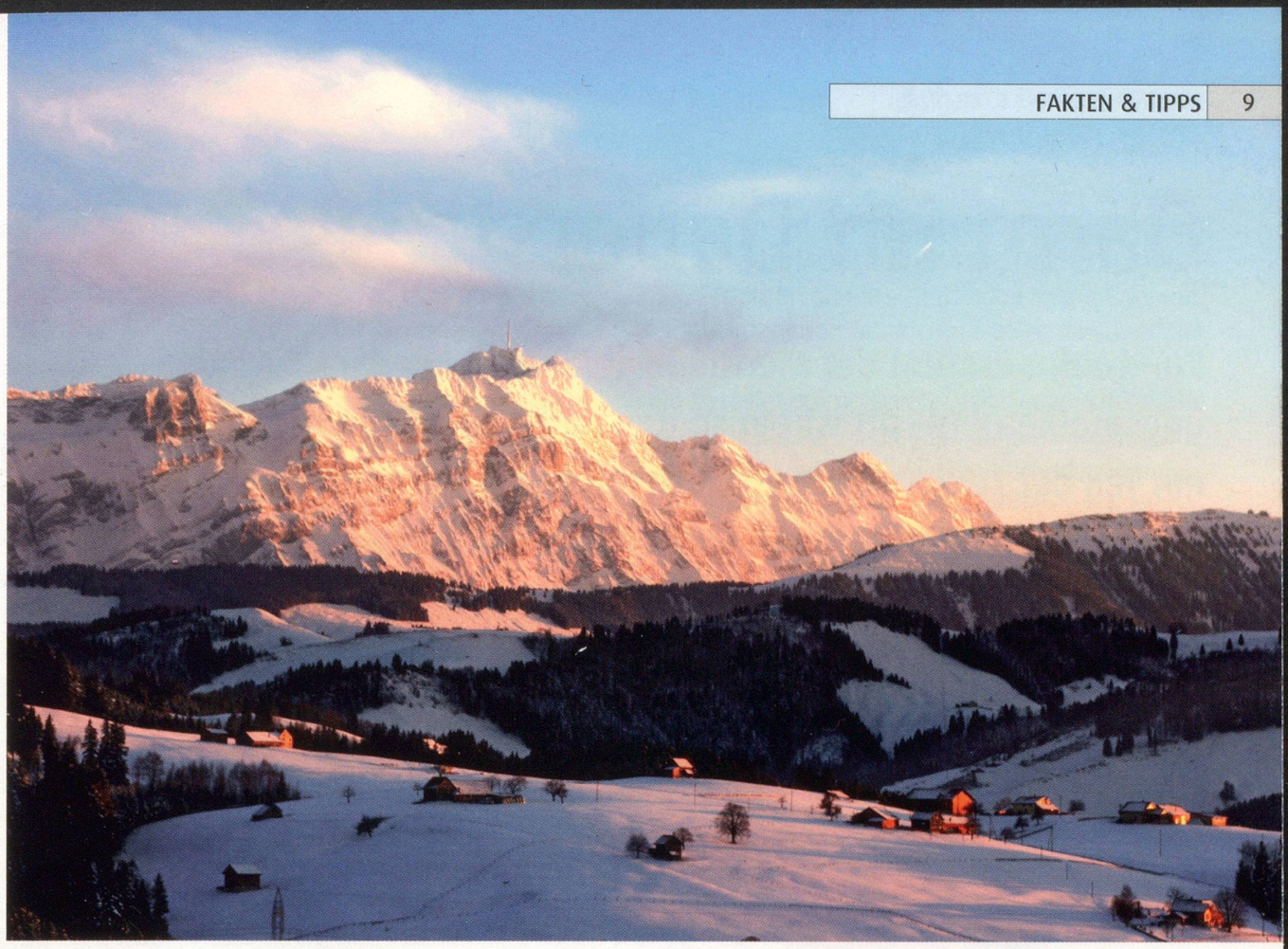
Das Risiko, an Asthma zu erkranken, ist umso höher, je mehr die Luft am Wohnort mit Feinstaub aus dem Strassenverkehr verschmutzt ist. Das gilt für Kinder, aber auch für erwachsene Nichtraucher. Zu diesem Schluss gelangt eine Untersuchung der vom Schweizerischen Nationalfonds geförderten Sapaldia-Kohortenstudie.
Bei Kindern ist Asthma die häufigste chronische Krankheit, aber auch Erwachsene können Asthma neu entwickeln. Die Erkrankungsrate ist höher, je mehr von Autos ausgestossener Feinstaub über Bett und Küchentisch schwebt.
Obwohl die Belastung der Luft mit Feinstaubpartikeln insgesamt um ein Viertel gesunken ist, ist der verkehrsbedingte Feinstaub für die Gesundheit offenbar besonders gefährlich. Die neu aufgetretenen Asthmafälle in der Studie waren nicht geografisch zufällig über die Schweiz verteilt, sondern traten gehäuft entlang von stark befahrenen Strassen auf. Wo die Belastung sank, war auch das Risiko für Asthma geringer. JournalMED

KINDER

Wenig Bewegung, schlechter Schlaf

Eltern ahnen es wohl längst: Je weniger sich Kinder bewegen, desto länger brauchen sie zum Einschlafen. Für jede Stunde mit zu wenig Bewegung dauert es drei Minuten länger, fanden Forscher der neuseeländischen Universität Auckland.
Für die Studie wurden 519 Siebenjährige mit einem Bewegungsmesser am Körper untersucht. Dieser gab darüber Aufschluss, ob ein Kind wach war, wach im Bett lag oder schlief. Die Untersuchung ergab, dass junge Bewegungsmuffel deutlich länger zum Einschlafen brauchten und auch kürzer schliefen als Kinder, die sich tagsüber ausgetobt hatten. Kinder sollten sich also nicht nur bewegen, um nicht dick zu werden, sondern auch, um gut zu schlafen, meinen die Wissenschaftler. ORF Science

Raus an die frische Luft – Kinder brauchen Bewegung!



Hoch oben lebt es sich gesund: Herz und Gefässe profitieren offenbar vom Leben in Gebirgslagen.

HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN

Gebirgsklima schützt die Gefässe

Wir werden in viel stärkerem Masse von unserer Umwelt beeinflusst, als man glaubt: Das Reizklima im Gebirge hat einen günstigen Einfluss auf den Kreislauf und schützt so vor Herzinfarkt und Schlaganfall, sagen Zürcher Forscher. Der Effekt sei sogar von bemerkenswerter Dauerhaftigkeit. Er lässt sich selbst noch bei Personen nachweisen, die im Gebirge geboren wurden und später in tiefer liegende Gebiete umgezogen sind.

Die Schutzwirkung resultiere vermutlich aus der Anpassung des Körpers an die dünne, trockene Luft und die intensivere Sonneneinstrahlung in der Höhe, erklärt David Fäh von der Universität Zürich. Und offenbar spiele es eine Rolle, wie lange und in welcher Lebensphase der Organismus dem Gebirgsklima ausgesetzt sei. Was die klassischen Risikofaktoren Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel betreffe, seien dagegen kaum Unterschiede zwischen den Bewohnern von Hoch- und Tieflagen feststellbar.

Bisherige Studien zu dem Einfluss der Meereshöhe hatten keine klaren oder sogar widersprüchliche Resultate geliefert. Fäh und seine Kollegen analysierten nun Daten von 1,64 Millionen Männern und Frauen, die im Rahmen des Projekts «Swiss National Cohort» zusammengetragen worden waren. Dabei setzten sie die Erkrankungsraten im Zeitraum 1990 bis 2000 in Beziehung unter anderem mit der Meereshöhe des derzeitigen Wohnorts und des Geburtsorts.

Je 1000 zusätzlichen Höhenmetern beim Wohnort sank das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall um 22 bzw. 12 Prozent, berichten die Forscher im Fachblatt «Circulation». Verstärkt wurde die Schutzwirkung durch einen Umzug in höhere Lagen; ein Umzug in tiefere Lagen ging mit einem schwächeren Effekt einher. «Wer dem oft vernebelten Unterland den Rücken kehrt und in sonnige Höhen zieht, tut also nicht nur etwas für seine Seele, sondern womöglich auch für sein Herz», kommentierte David Fäh die Ergebnisse. scienceticker