Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 67 (2010)

Heft: 4: Unverblümt Neinsagen können

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: 15.12.2025

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

LEBENSMITTEL

Vorsicht vor «Energy Shots»

«Volle Energy in nur einem Schluck», verspricht die Werbung. So genannte «Energy Shots» sind derzeit vor allem bei Jugendlichen angesagt. Sie enthalten jedoch noch mehr anregende Inhaltsstoffe wie Koffein und teilweise auch Taurin als die herkömmlichen «Energy Drinks» und sollten daher nur mit äusserster Vorsicht konsumiert werden.

Diese Warnung gibt das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) heraus. Energy Shots werden in kleineren Mengen (25 bis 75 ml) und als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Pro Portion stecken in ihnen 50 bis 200 Milligramm Koffein, was einer Menge von ein bis drei Tassen Kaffee entspricht. Das Problem: Energy Shots tragen zwar den Hinweis, pro Tag nicht mehr als ein Getränk zu sich zu nehmen. Dieser wird jedoch leicht übersehen oder missachtet.

So konsumieren gerade junge Erwachsene in Diskotheken Energy Shots, um Übermüdung entgegenzuwirken. Da körperliche Anstrengung das Durstgefühl erhöht, werden schnell kritische Mengen Koffein und Taurin aufgenommen. In Kombination mit Alkohol und körperlicher Anstrengung wie Sport oder längerem Tanzen in der Diskothek wird ein hoher Konsum von Energy Drinks sogar mit Todesfällen in Verbindung gebracht.

Medical Mirror

BUCHTIPP: Basisch essen leicht gemacht

Basenfasten kann eine feine Sache sein: Gesteigertes Wohlbefinden, schöne Haut, gute Verdauung und purzelnde Pfunde dazu. Doch nach einer Fastenkur kommt der Alltag wieder und mit ihm die Frage: Was soll ich essen, damit ich so gesund und vital bleibe?

Im neuen Buch von Sabine Wacker finden Menschen, die Wert auf eine Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht legen, Unterstützung: Mit einem Schritt-für-Schritt-Programm für den basischen Alltag und variantenreichen Rezepten.

Der grosse Info- und Wissensteil zeigt, worauf es nach dem Basenfasten besonders ankommt, wie ungesunde Lebensmittel basisch ergänzt und «normale» Rezepte aufgewertet werden können.

Der ausführliche Rezeptteil macht es leicht, den Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen zu halten. Dabei werden neben Frühstück, Mittag- und Abendessen auch die Snacks für unterwegs berücksichtigt. Für jedes Gericht gibt es vier Varianten je nach Jahreszeit.

Sabine Wacker ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium (1. Staatsexamen). Sie hat sich auf Ernährungsberatung und Entgiftungstherapien spezialisiert.

Sabine Wacker, «Basisch essen leicht gemacht», 133 S., broschiert, Trias Verlag 2009, ISBN: 978-3-8304-2284-6, CHF 26.50/Euro 14.95

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.

KREBSERKRANKUNGEN

Statt Speck lieber Olivenöl

Schon seit längerer Zeit gibt es Hinweise darauf, dass ein hoher Fettkonsum, vor allem an tierischen Fetten, das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs steigert. Jetzt hat eine neue Studie diesen möglichen Einfluss genauer unter die Lupe genommen.

Auf der Suche nach Risikofaktoren für das Pankreaskarzinom (Bauchspeicheldrüsenkrebs) befragten Ärzte rund 500 000 Männer und Frauen nach ihren Ernährungsgewohnheiten und beobachteten den weiteren Verlauf über durchschnittlich sechs Jahre. 865 Männer und 472 Frauen erkrankten in diesem Zeitraum an einem Pankreaskarzinom.

Dabei stand das Risiko in deutlichem Zusammenhang zur Gesamtfettaufnahme. Die Gruppe mit dem höchsten Konsum hatte ein deutlich erhöhtes Risiko, verglichen mit jener, die am wenigsten Fett zu sich nahm. Dieser Zusammenhang fand sich bei einfach ungesättigten und gesättigten Fettsäuren, letztere v.a. aus tierischen Quellen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren steigerten das Krebsrisiko nicht.

Medical Tribune

BUCHTIPP 2

In aller Munde – beliebteste Schweizer Lebensmittel

Was ist so schweizerisch wie Rüeblitorte, Appenzeller Käse oder Bündnerfleisch? Was ist so bekannt wie Ovomaltine, Toblerone oder Ricola-Bonbons? Richtig: Herbamare, das beliebte Kräutersalz von A. Vogel. In dem schön illustrierten Buch «In aller Munde – die 100 beliebtesten Schweizer Lebensmittel» hat Herbamare einen Ehrenplatz erhalten.

«Eine Jugend nach der letzten Jahrhundertmitte hatte punkto Würzmittel einen gewissen Einheitsgeschmack», so lautet die Einleitung.

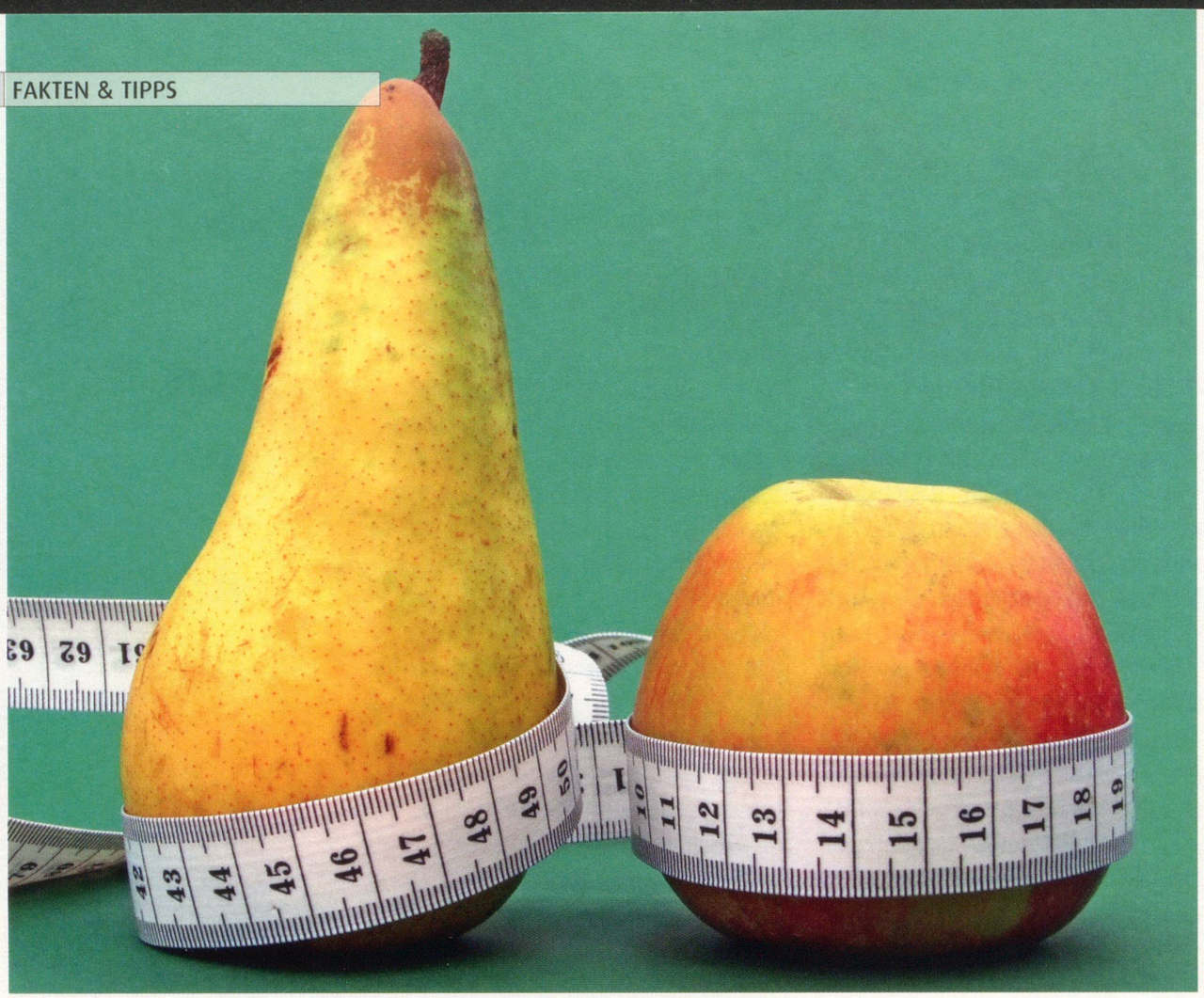
«Als dann die Mütter mit dem neuen Kräutersalz aus der Drogerie anrückten, welches eine geheimnisvolle Meerespflanze und mineralstoffreiches Meersalz enthielt, wurde der Schweizer Haushalt auf den Kopf gestellt. Herb schmeckte es, würzig, sonnenwarm von all den Kräutern. In Kürze war A.Vogels Kräutersalz so unverzichtbar, dass man für Auslandsreisen ein Döschen davon einpackte.»

Einhundert Lebensmittel werden in diesem Buch so lebhaft und liebevoll dargestellt, vom Appenzeller Biber bis zum Tirggel, einem Honiggebäck, vom Glarner Schabziger bis zur Zuger Kirschtorte.

Ein Buch für alle, die sich für die bunte Vielfalt kulinarischer Produkte in der Schweiz interessieren.

Alfred Haefeli (Hrsg:), «In aller Munde», 217 S., gebunden, Faro im Fona-Verlag 2009
ISBN: 978-3-03780.408-7
CHF 44.80/Euro 29.90

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



Gemeinsam klappt so einiges besser – das Abspecken offenbar auch.

ERNÄHRUNG

Abnehmen ist ansteckend

Ihr Partner nimmt gerade ab? Schön für Sie! Denn in diesem Fall stehen die Chancen gut, dass Sie ebenfalls ein paar Pfunde abbauen. Wie der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) berichtet, kann Abnehmen nämlich regelrecht ansteckend sein.

Verliert ein Partner an Gewicht, wirkt sich der Diäterfolg oft auch auf den anderen aus. «Partnerschaften haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Lebensstil und damit auch auf das Essverhalten», sagt Dr. Thorsten Siegmund vom BDI. «Zunächst nehmen viele Paare nach der Hochzeit erst einmal zu. Auch später verändert sich das Körpergewicht von Ehepartnern oft parallel – leider meist nach oben», so der Mediziner.

In einer gross angelegten Studie mit Diabetes-Patienten stellten Forscher jetzt fest, dass Ehepaare auch gemeinsam abnehmen, wenn nur einer von beiden an einer Ernährungsberatung teilnimmt. Die informierten Probanden verloren innerhalb eines Jahres im Durchschnitt fast zehn Kilogramm an Gewicht. Bei ihren Ehepartnern waren es immerhin noch 2,5 Kilogramm und damit deutlich mehr als in einer Vergleichsgruppe ohne Ernährungsberatung.

Die Forscher vermuten, dass die Partner viele der Verhaltensänderungen ihrer geschulten Ehefrauen oder -männer übernahmen. So kontrollierten sie selbst regelmässig ihr Gewicht und ihre Kalorienzufuhr und verzichteten auf Snacks zwischen den Mahlzeiten.

Nach Ansicht des BDI zeigt die Untersuchung, dass bei einer Ernährungsumstellung nicht nur Ärzte und Ernährungsberater wichtig sind, sondern auch das persönliche soziale Umfeld. «Vermutlich verstärken Paare, die gemeinsam ihr Essverhalten ändern, die Wirkung einer Diät und nehmen dadurch noch stärker ab», so Dr. Siegmund.

HORMONE

Progesteron in Pflanzen entdeckt

Hormone stellt der menschliche Körper selbst her. Aber auch Pflanzen können diese Botenstoffe produzieren, wie wir es z.B. von den Phytoöstrogenen wissen.
Nun konnten Wissenschaftler der Medizinischen Universität Innsbruck erstmals das Hormon Progesteron in zwei höheren Pflanzen nachweisen. Ein farbloser Feststoff aus dem Walnussbaum und dem Adonisröschen konnte als Progesteron identifiziert werden. Bislang waren von Pflanzen nur progesteronähnliche Stoffe (z.B. im Frauenmantel) oder Vorstufen des Hormons bekannt.

Das von Menschen und Tieren bekannte Sexualhormon Progesteron wird auch als Gelbkörperhormon bezeichnet. Es spielt unter anderem für die Einnistung des befruchteten Eis in die Gebärmutter eine entscheidende Rolle.
Während die physiologische Bedeutung des Progesterons im menschlichen Organismus gut untersucht ist, muss die Funktion des Hormons in den Gefässpflanzen erst noch erforscht werden, so die östrerreichischen Wissenschaftler. Der eher zufällige Fund ist ein Nebenprodukt ihrer Suche nach Anti-Krebs-Wirkstoffen.

Neu entdeckt: Pflanzliches Progesteron im Walnussbaum.

NEUES VON A.VOGEL DEUTSCHLAND

Neue Adresse für deutsche Kunden

Für alle Fragen rund um die Buchbestellungen sowie die «Gesundheits-Nachrichten» in Deutschland ist ab Mai 2010 die Stüber GmbH in Reutlingen zuständig.
Das Traditionshaus, dessen Gründer Alfred Stüber Alfred Vogel über Jahrzehnte freundschaftlich verbunden war, wird heute in der dritten Generation geführt. Uwe und Micha Stüber arbeiten ganz im Sinne der beiden Pioniere weiter und bieten das gesamte A.Vogel-Sortiment in Deutschland im Direktversand für Endkonsumenten an.
Neu wird die Firma Stüber nun auch den Versand der Bücher übernehmen, die Sie per Bestellkarte oder telefonisch bei uns kaufen können. Die Adresse auf der Bestellkarte wird ab der Mai-Ausgabe von uns entsprechend geändert. Buchbestellungen können unsere Leserinnen und Leser in Deutschland aber auch unter der Telefonnummer 07121 960 80 (MO bis FR 8-12 und 13-17 Uhr) oder per E-Mail an «verlag@stuebers.de» tätigen.
A.Vogel-Produkte können Sie in Deutschland im Online-Shop unter www.avogel.de oder unter www.stuebers.de einkaufen.
Ihre sonstigen Vertriebs- und Verkaufsaktivitäten wird die deutsche Tochtergesellschaft des weltweit tätigen Naturheilmittelherstellers Bioforce ab Mai der Firma Rapunzel übergeben.

Uwe und Micha Stüber mit Denise Vogel.