Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 1-2: Lindenblüten, Malve & Co.

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

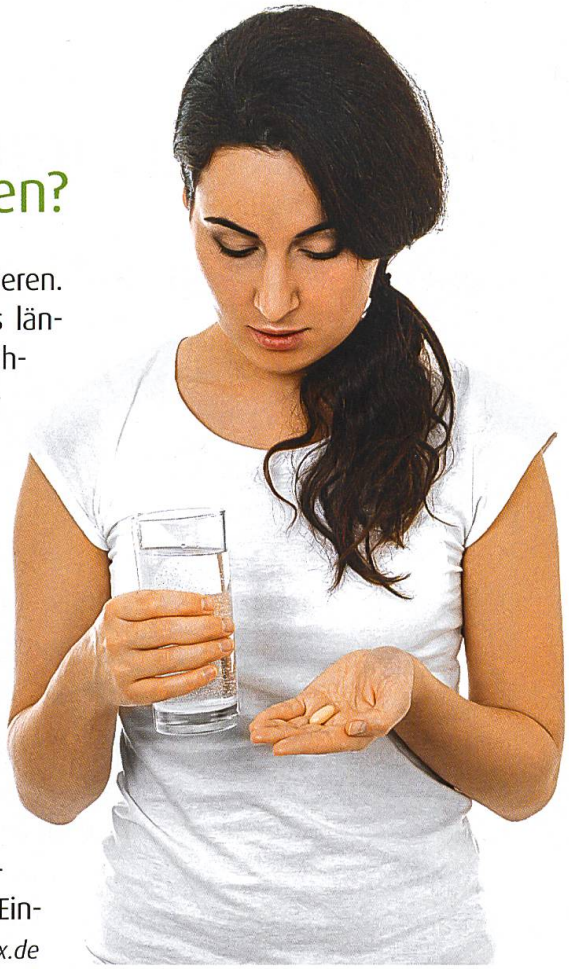
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 14.12.2025

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

EISENMANGEL

Bessere Therapie mit weniger Eisen?



Patienten mit Eisenmangel, die täglich mehrere Eisentabletten einnehmen müssen, sollten auch auf die Zeitspanne zwischen den Einnahmen achten. Forscher der ETH Zürich fanden heraus, dass das Molekül Hepcidin die Eisenaufnahme im Darm noch stärker blockiert als bisher angenommen. Der eiweissartige Stoff wird von der Leber produziert, sobald dem Körper Eisen zugeführt wird.

Die Hepcidin-Konzentration erreicht nach sechs bis acht Stunden ihren Höhepunkt, ist aber auch 24 Stunden nach einer ersten Eisengabe immer noch ausreichend, um die Aufnahme einer zweiten Eisendosis deutlich zu reduzieren. Die Forscher vermuten, dass längere Intervalle bei der Zuführung von Eisen einen grösseren Effekt auf die Mangelerscheinung haben könnten.

Damit könnten auch die dosisabhängigen Magen-Darm-Beschwerden verringert werden, die oft als unerwünschte Nebenwirkungen der Eisentherapie auftreten. Eisenmangel-Patienten sollten mit ihrem Arzt besprechen, ob eine versuchsweise Umstellung der Einnahme möglich ist. *scinexx.de*

BUCHTIPP «Die 50 besten Rückenschmerz-Killer»

Einmal falsch gebückt oder zu stark belastet – Rückenschmerzen, mal wieder. Fast alle kennen die Beschwerden, viele werden häufig geplagt. Der handliche Ratgeber aus der bekannten «Killer»-Reihe bietet auch hier guten Rat in aller Kürze: zur Akuthilfe ebenso wie zur Vorbeugung.

Die «SOS-Hilfen gegen den Schmerz» erklären, wann und für wen eher Wärme oder eher Kälte angebracht ist, ob Salbe oder Bäder anzuraten sind, ob Stufenlagerung oder besser mehr Bewegung. Der Autor Kay Bartrow, Physiotherapeut und Experte in Sachen Rückenschmerz, zeigt bewährte Massnahmen zur schnellen Schmerzlinderung auf, damit man rasch wieder gerade gehen und stehen kann.

Wenn der Schmerz nachgelassen hat, ist Vorbeugung angebracht: In zahlreichen Prophylaxe-Tipps für den Alltag erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken entlasten, stärken und dauerhaft beschwerdefrei halten – vom Alltagsleben über Haushalt und Schreibtisch bis zum Schlafen. Dabei sind auch eher ungewöhnliche Tipps, wie Ratschläge zur Eigenmassage und das Arbeiten am Körpergefühl.

Der Ratgeber geht auch auf Naturheilkunde, Physiotherapie, Akupunktur und Homöopathie ein. Nicht zuletzt sind nette Tipps wie die «Erlaubnis zum Rumlümmeln» auch dem Schmerzgeplagten ein kleines Lächeln wert.

«Die 50 besten Rückenschmerz-Killer» von Kay Bartrow, 96 S.,Trias Verlag 2014, broschiert
ISBN: 978-3-8304-8088-4
CHF 13.50/Euro 9.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.
Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66
Telefon in Deutschland: 07121 960 80

HEIL- UND ARZNEIPFLANZE DES JAHRES

Kubebe und Kümmel

Kümmel (Carum carvi) hilft bei Verdauungsbeschwerden.

Der Kubebenpfeffer (Piper cubeba) ist die Heilpflanze des Jahres 2016. Obwohl die Früchte des in Südostasien heimischen Kletterstrauchs hierzulande meist nur als selten verwendetes Gewürz bekannt sind, ist die harndesinfizierende und krampflösende Wirkung doch beachtlich. Zudem lindert Kubebe Kopfschmerzen und Schwindel.

Fernsehkoch Alfons Schuhbeck beschreibt die Geschmacksentfaltung als zunächst scharf über bitter bis zu einem «anhaltenden Eukalyptus- oder Kampferaroma». Mit Kubebe gewürzt bekommen Salate, Fisch, Meeresfrüchte, Lamm sowie Reisgerichte eine frische Note.

Die Arzneipflanze des Jahres ist der Kümmel (Carum carvi). Die Früchte dieser heimischen Wiesenpflanze enthalten wie viele andere Doldenblütler ätherisches Öl. Aus ihnen wird durch Wasserdampfdestillation das Kümmelöl (Carvi aetheroleum) gewonnen, das z.B. bei Verdauungsbeschwerden und auch beim Reizdarmsyndrom eingesetzt werden kann. Kümmel wirkt zudem appetitanregend, krampflösend und antimikrobiell.

nhv-theophrastus.de/
deutsche-apotheker-zeitung.de

Kubeben-Früchte werden nicht nur als Gewürz verwendet.

FÜR EINE NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT

Pestizide fördern Diabetes-Risiko

Nicht nur Übergewicht und mangelnde Bewegung haben einen Einfluss auf das Diabetes-Risiko, sondern auch der Kontakt mit Pestiziden. Laut einer Übersichtsstudie von Wissenschaftlern aus Griechenland und Grossbritannien erhöht sich das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um über 60 Prozent, wenn die Teilnehmer Kontakt mit Pestiziden hatten. Dabei erhöhen bestimmte Stoffe das Diabetes-Risiko offensichtlich stärker als andere. Dazu zählen zum Beispiel einige Chlorverbindungen wie Chlordan, Dieldrin, Heptachlor, Hexachlorobenzol und Dichlordiphenyltrichlorethan (DDT).

Obwohl die genannten Stoffe längst verboten sind, können sich Rückstände immer noch im Boden und in der Nahrungskette halten. Verbraucher sollten sie soweit wie möglich meiden und Bio-Produkte bevorzugen.

pharmazeutische-zeitung.de/TR

HERZGESUNDHEIT

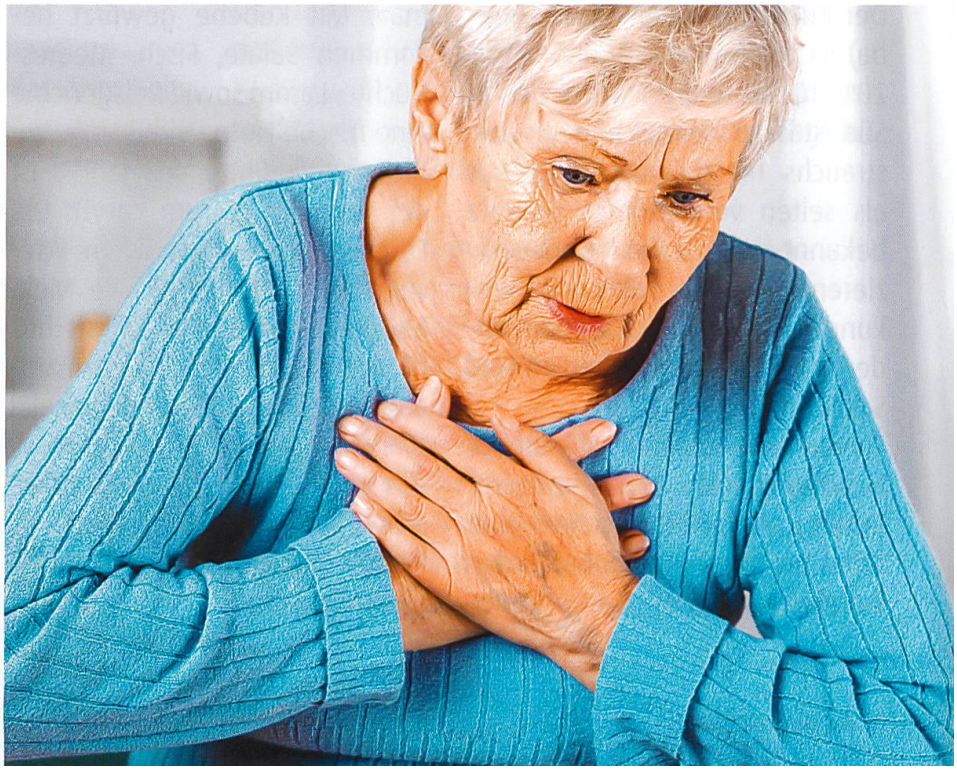
Frauenherzen altern anders

Normale Veränderungen am Herzen im Alter sind geschlechtsspezifisch. Dies fanden Wissenschaftler der Johns Hopkins University School of Medicine heraus, als sie die Herzen von fast 3000 gesunden Erwachsenen im Alter zwischen 54 und 94 Jahren untersuchten.

Während bei Männern der Herzmuskel grösser und dicker wird, bleibt dieser bei den Frauen unverändert oder schrumpft sogar. Bei beiden Geschlechtern verringerte sich das Fassungsvermögen der Herzkammer. Die Frauen verloren innerhalb von zehn Jahren 13, die Männer knapp zehn Milliliter.

Sowohl ein verringertes Herzkammervolumen als auch ein dickerer Herzmuskel bedeuten laut den Forschern ein erhöhtes Risiko für eine altersbedingte Herzschwäche und Herzversagen. Herz-Patienten werden daher oft Medikamente verschrieben, die darauf abzielen, den verdickten Herzmuskel wieder zu verkleinern und so die Pumpleistung des Herzens zu steigern. Da sich der weibliche Herzmuskel im Alter aber gar nicht verdickt, könnten Patientinnen von einer solchen Behandlung womöglich weniger oder gar nicht profitieren.

wissenschaft.de



OSTEOPOROSEVORBEUGUNG

Kalzium-Präparate helfen doch nicht

Millionen von Senioren nehmen Kalzium-Präparate, um Osteoporose und Knochenbrüchen vorzubeugen. Neuseeländische Ärzte kommen nun in einer Meta-Analyse zu dem Schluss, dass sich ein Mehr an über die Nahrung sowie durch Zusatzpräparate zugeführtes Kalzium doch nur sehr geringfügig auf die Knochendichte auswirkt.

Nach der Auswertung von 59 Studien mit insgesamt 14 000 Teilnehmern stieg die Knochendichte durch Kalzium-Zugabe gerade einmal zwischen 0,7 und 1,8 Prozent – unabhängig davon, wie hoch die Kalziummengen waren und ob die Ernährung der Probanden reich an Milchprodukten war. Eine weitere Analyse von Studien mit mehr als 44 000 Teilnehmern zeigte zudem, dass sich mit den Kalzium-Präparaten auch die Knochenbrüche nicht verringerten. Empfehlungen von 1000 bis 1200 Milligramm Kalzium pro Tag seien daher zu hoch, da hier zusätzlich das Risiko für Herzprobleme, Nierensteine und Magen-Darm-Beschwerden steigt.

Viel wichtiger sind laut Experten ausreichend Bewegung im Freien, eine ausreichende Kalorienzufuhr sowie eine ausgewogene Ernährung mit viel Vitamin D.

sueddeutsche.de

BESUCHSTAGE BEI A.VOGEL

Gesund und fit in den Frühling

Möchten Sie das Frühjahr gesund und fit beginnen? Dann lohnt sich ein Besuch in Roggwil, wo Sie nicht nur die Welt der Frischpflanzen entdecken, sondern auch Wissenswertes über den Säure-Basenhaushalt, die Leber-, Gallen- oder Nierentätigkeit sowie die Darmflora erfahren können. Die Frühlings-Kurse finden an folgenden Tagen statt:

- Frühlingstag: 10.03.2016
  9.30 bis 15.30 Uhr
- Frühlingsabend: 15.03.2016
  19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Informationen und Kurse sowie Details zur Anmeldung finden Interessierte auf unserer Webseite erlebnisbesuche.avogel.ch und bei: Tanja Fässler
Grünaustrasse 4, CH-9325 Roggwil TG
Tel. +41 (0)71 454 62 42
E-Mail: t.faessler@avogel.ch.