Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 4: Salz : die Würze der Welt

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: 13.12.2025

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

ZIKA-VIRUS

Reisewarnung für Schwangere

Das sich derzeit ausbreitende Zika-Virus soll für Missbildungen, z.B. die Mikroenzephalie bei Neugeborenen, verantwortlich sein. Bisher spricht man von mehr als 4000 Fällen in 39 Ländern in Zentral- und Südamerika. Übertragen wird das Virus von der Gelbfieber- und der Asiatischen Tigermücke.

Experten für Reisemedizin empfehlen Schwangeren (gleich in welchem Trimester), sich nicht in Regionen zu begeben, die vom Zika-Virus betroffen sind. In der Schweiz und in Deutschland ist das Risiko, sich mit dem Virus anzustecken, gering. Experten rechnen zwar mit weiteren importierten Infektionen von Reisenden, eine Epidemie ist aber trotz einiger Populationen der Tigermücke im Tessin und im süddeutschen Raum nicht zu erwarten. Für gesunde Menschen ist das Zika-Virus ungefährlich, etwa ein Fünftel der Infizierten entwickelt grippeähnliche Symptome wie Fieber, Hautausschläge und gerötete Augen.

Das Risiko minimieren können Reisende nur durch entsprechende Kleidung, Moskitonetze und Mückensprays, die den Wirkstoff DEET enthalten. Dieser sollte aber gerade von schwangeren Frauen keinesfalls angewendet werden. *TR*

Hübsch gestreift, aber gefährlich: die Asiatische Tigermücke Aedes albopictus.

BUCHTIPP «Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln»

Hormonelle Zyklen spielen in den verschiedenen Lebensphasen der Frau eine wichtige Rolle. Veränderungen im Hormonhaushalt machen sich körperlich und seelisch bemerkbar und können Probleme verursachen. Beschwerden, die auf dem Hormonsystem beruhen, haben immer eine Über- oder Unterproduktion von einem oder mehreren Hormonen als Ursache. Abhilfe schaffen können da Heilpflanzen – sanft, nebenwirkungsarm und effektiv. Karin Detloff zeigt in diesem Buch prägnant und übersichtlich auf, welches Kraut wogegen gewachsen ist, von der Pubertät bis über die Wechseljahre hinaus. Die Autorin erklärt für Laien gut verständlich, was Hormone sind und wie sie wirken. Sachkundig führt die Heilpraktikerin zudem in die Pflanzenheilkunde ein und zeigt auf, wie man Heilpflanzen sammelt und verarbeitet. Das grösste Kapitel ist der Anwendung gewidmet: Wie findet man die passende Heilpflanze, welche wird wann im weiblichen Lebenszyklus empfohlen, inklusive Zubereitung und bewährten Rezepten aus der Praxis. Ausführliche Heilpflanzenporträts, Ernährungstipps und nützliche Adressen ergänzen dieses patente Handbuch. Wichtig: Karin Detloff weist darauf hin, dass Überdosierungen auch bei Heilpflanzen schädlich sein können und merkt an, wo Vorsicht mit der Einnahme geboten ist, etwa bei östrogenbedingtem Krebs.

«Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln» von Karin Detloff, 144 S.
humboldt Verlag 2016, broschiert
ISBN: 978-3-89993-882-1, CHF 26.90/Euro 19.95

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

PSYCHOLOGIE

Warum Lächeln ansteckend ist

Psychologen der University of Wisconsin haben herausgefunden, warum Menschen Emotionen ihres Gegenübers aufgreifen und damit spiegeln. Wenn man zum Beispiel jemanden ansehe, der lächle, dann lächle man instinktiv mit. Das als emotionales Spiegeln bekannte Phänomen hilft dabei, sich an Situationen zu erinnern, bei denen man selbst diesen Gesichtsausdruck gezeigt hat. Den Forschern zufolge dient es dazu, die Befindlichkeiten und damit auch die Absichten anderer schnell zu verstehen, vorherzusagen und angemessen darauf zu reagieren. Dies gilt ebenfalls für eher negative Gesichtsausdrücke. Wer also die Stirn runzelt, muss sich nicht wundern, wenn andere in gleicher Weise reagieren.

Manchen Menschen, z.B. Autisten, ist direkter Augenkontakt unangenehm, weshalb sie nur sehr selten emotional spiegeln.

welt.de

FIT UND MUNTER MIT A.VOGEL

Lehrlingsprojekt präsentiert sich an der OFFA

Zum sechsten Mal sind die Lehrlinge von A.Vogel/Bioforce mit einem eigenen Stand an der Frühlingsmesse OFFA in St. Gallen vertreten. Mit viel Schwung und guter Laune präsentieren sich die zehn jungen Menschen aus den Bereichen Garten, Hausdienst, Kaufleute, Labor, Logistik und Werkstatt in der Gesundheitshalle 9.1 am Stand 043.

Zwei Schwerpunkte erwarten die Messebesucher: Im Vordergrund steht das bekannte und beliebte Kräutersalz Herbamare®. Beim Gewinnspiel werden ein flottes Herbamare-Fahrrad im Wert von 1200 Franken sowie weitere attraktive Preise verlost.

Der A.Vogel Balance Basen-Drink ist mit seinem fruchtigen Erdbeer-Geschmack genau das Richtige, um den Körper frühlingsfit zu machen. Einfach mal probieren! Und wer beim Balance-Spiel Geschicklichkeit beweist, kann tolle Tagespreise gewinnen.

«Dass wir als Lehrlinge die Marke A.Vogel mit ihrer einzigartigen und spannenden Philosophie vertreten und repräsentieren dürfen, freut uns natürlich sehr. Doch das erreichen wir nur mit Ihnen, darum zählen wir auf Ihren Besuch», so die Lehrlinge von A.Vogel.

Die OFFA findet von Mittwoch, 13. bis Sonntag, 17. April auf dem Gelände der Olma Messen St. Gallen statt und ist von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

AP

FUNKTIONSKLEIDUNG

Hohe Schadstoffbelastung in Outdoor-Kleidung

Schon länger ist bekannt, dass viele Textilien Schadstoffe enthalten. Vor allem Funktionskleidung wird mit per- und polyfluorierten Chemikalien (PFC) imprägniert, um sie wasserabweisend zu machen. Diese Fluorverbindungen können in der Umwelt kaum abgebaut werden und lassen sich inzwischen selbst in entlegensten Bergregionen nachweisen.

2013 enthüllte die Umweltorganisation Greenpeace, dass zahlreiche Outdoor-Marken zu viel PFC in ihren Produkten verarbeiten. Zu hohe Konzentrationen an PFC werden mit Schilddrüsenerkrankungen und Immunstörungen in Zusammenhang gebracht. Jetzt testete Greenpeace erneut und es zeigte sich, dass die Menge an PFC bei den meisten Produkten gleich geblieben ist. Nur vier von 40 Produkten aus 19 Ländern waren schadstofffrei.

Dagegen enthielten elf Produkte die besonders gesundheitsschädliche Perfluoroktansäure (PFOA) in hohen Konzentrationen. Ein Schlafsack von «The North Face» überstieg den einseitig von Norwegen gesetzten Grenzwert von einem Mikrogramm PFOA pro Quadratmeter um das Siebenfache. Von Perfluoroktansäure ist bekannt, dass sie im Tierversuch Krebs auslösen und bei Kindern im Mutterleib zu späterem Übergewicht beitragen kann. Greenpeace fordert nun von der EU, einheitliche Grenzwerte einzuführen.

Für die meisten Outdoor-Aktivitäten gibt es wetterfeste und PFC-freie Alternativen, wie z.B. Textilien aus Polyester und Polyurethan. Marken wie Fjällräven, Paramo, Pyua, Rotauf und R'adys bieten diese Funktionskleidung an. Den gesamten Testbericht kann man hier nachlesen: http://bit.ly/1RTiFK2

scinexx.de

Man sollte sich vor einem Kauf überlegen, ob Funktionskleidung für die gewählte Aktivität wirklich notwendig ist.

PROSTATAKREBS

Lycopin verringert Krebs-Risiko

Die antioxidative und möglicherweise krebsvorbeugende Wirkung des Carotinoids Lycopin steht bereits seit längerer Zeit im Fokus der medizinischen Forschung.

Jetzt haben Wissenschaftler Daten aus 26 Studien mit insgesamt über 500 000 Teilnehmern analysiert und kommen zu dem Schluss: Je höher die tägliche Lycopin-Aufnahme, desto geringer das Risiko für eine Erkrankung an Prostatakrebs. Die zugeführte Menge variierte dabei zwischen 0,4 und 21 Milligramm pro Tag.

Der regelmässige Verzehr von lycopinhaltigen Lebensmitteln kann also das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, verringern. Lebensmittel mit hohem Lycopin-Gehalt sind z.B. Wassermelonen, Guaven, Papaya, rote Grapefruit, Tomaten, rote Paprika und Hagebutten. 100 Gramm frische Tomaten enthalten 3,9 bis 5,6 Milligramm des sekundären Pflanzenstoffs. Zu beachten ist, dass der Körper Lycopin in erhitztem Zustand und in der Kombination mit Fetten besser aufnehmen kann.

carstens-stiftung.de

HEILMITTEL AUS DER NATUR

Ton gegen gefährliche Krankenhauskeime

Forscher der University of British Columbia in Vancouver bestätigten im Labor, dass eine von den indianischen Ureinwohnern im Westen Kanadas seit Jahrhunderten verwendete Heilerde eine starke antibakterielle Wirkung hat.

Der aus einer Region 400 Kilometer nördlich von Vancouver stammende «Kisameet Clay» tötete nicht nur hartnäckige Bakterien wie z.B. den multiresistenten Krankenhauskeim MRSA ab, sondern war auch gegen Pilzinfektionen erfolgreich.

Der feine graue Ton sei gut verträglich, frei von Nebenwirkungen und könne ohne Probleme in ein Arzneimittel umgewandelt werden, so die Wissenschaftler. Sie hoffen, in weiteren Studien eine therapeutische Anwendungsmöglichkeit zu entwickeln, um eine Alternative zu herkömmlichen Antibiotika zu finden. Heimische Heilerden zeigen eine ähnliche Wirksamkeit: «Bentomed» (Fa. Fangocur) etwa ist ebenfalls bakterizid, unter anderem gegen Helicobacter pylori.

scinexx.de/CR

Foto: www.kisameetclay.com