

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 6: Kurzsichtigkeit : starke Zunahme

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

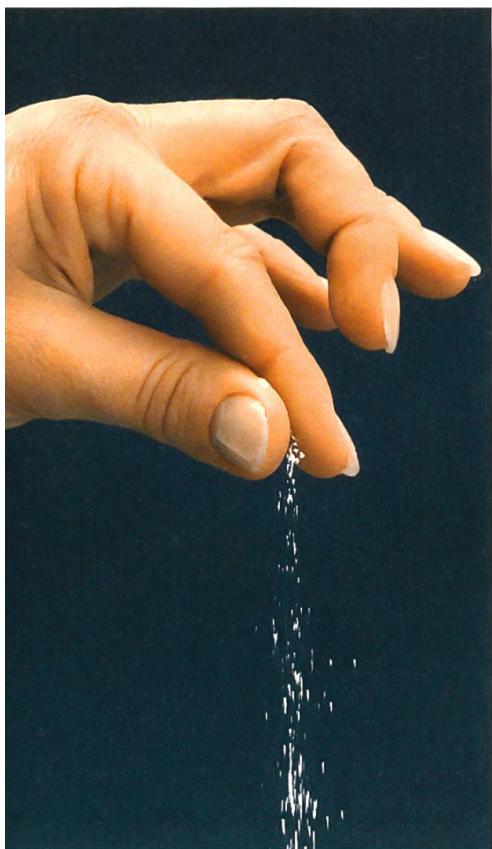
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.01.2026

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



JODVERSORGUNG

Milch und Jodsalz sind entscheidend

In der Schweiz sind rund 14 Prozent der Frauen nicht ausreichend mit Jod versorgt. In Deutschland sind es rund 30 Prozent der Erwachsenen, wobei die Referenzwerte etwas höher liegen als in der Schweiz. Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das die Schilddrüse zur Bildung von Hormonen benötigt.

Der Bedarf wird für Erwachsene auf 150 bis 200 Mikrogramm pro Tag geschätzt. Laut einer aktuellen Erhebung sind in Mitteleuropa Jodsalz und Milch die wichtigsten Quellen. Die Studie zeigt, dass Jodsalz einen Einfluss auf die Versorgung hat. Bedeutsam war die-

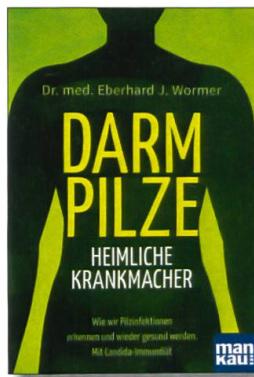
ser Einfluss jedoch nur bei Jugendlichen, da diese – so die Vermutung der Forscher – weniger selbst kochen und salzen und stattdessen mehr verarbeitete Lebensmittel konsumieren, welche eher selten Jodsalz enthalten. Die Milch hatte dagegen einen grösseren Einfluss auf die Jodversorgung. Wer täglich Milch trank, hatte eine signifikant bessere Jodaufnahme als diejenigen, die kaum Milch konsumierten. Der Grund ist, dass das Futter von Milchkühen mit Jod angereichert wird. Daher zählt Milch zu den wichtigen Jodquellen. *UGB*

BUCHTIPP

«Darmpilze – heimliche Krankmacher»

Hefepilze aus dem Darm stehen im Verdacht, schwere Infektionen zu verursachen. Etwa jeder zweite Mensch beherbergt solche Candida-Pilze bereits in sich, ohne Beschwerden zu verspüren. Doch wird die Darmflora gestört, treten eine Abwehrschwäche oder Dauerstress auf, können sich die Pilze im Körper ausbreiten und uns krank machen. Dr. Eberhard Wormer nimmt die schädlichen Schmarotzer ins Visier, beschreibt typische Beschwerden und häufige Ursachen und gibt einen Überblick über Diagnose und Therapiemöglichkeiten. Der Autor erklärt, wie die Pilze unsere Gesundheit unterwandern und was wir dagegen tun können. Die natürlichste Abwehrwaffe aus seiner Sicht: ein gesunder Darm! Den fördert man am besten mit gesunder Ernährung, weshalb ein Grossteil des Buches der «Candida-Immundiät» gewidmet ist. Bei dieser ist der Tisch reich gedeckt, Ver-

zicht gilt lediglich für Zucker, süßes Obst, Weismehlprodukte und Alkohol. Die «Lebensmittel-Ampel» hilft beim Einkauf, der «Einkaufsberater» vermittelt optisch ansprechend gestaltet Basiswissen über Nahrungsmittel. Wie lecker die «Immundiät» sein kann, zeigt der ausführliche Rezeptteil des Buches – richtig schön einladend zum Nachkochen. Fazit: Ein informativer Ratgeber für alle, die einer möglichen Pilzerkrankung auf die Spur kommen und etwas dagegen tun möchten.



«Darmpilze – heimliche Krankmacher» von

Dr. med Eberhard J. Wormer, 255 S.

Mankau Verlag 2014, broschiert

ISBN: 978-3-86374-281-2

CHF 24.50/Euro 17.95

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

ARTHROSE

Kohlwickel so gut wie Schmerzmittel

Arthrosepatienten erhalten neben physiotherapeutischen Massnahmen oft auch Medikamente, welche jedoch häufig nicht gut vertragen werden. Einer Studie der Carstens-Stiftung an den Kliniken Essen-Mitte zufolge gibt es eine bekannte Alternative aus der Naturheilkunde: Kohlwickel.

Patienten mit symptomatischer Knie-Arthrose im Stadium zwei bis drei erhielten nach zufälliger Einteilung in drei Gruppen vier Wochen lang täglich entweder einen Kohlwickel auf die betroffene Stelle oder ein diclofenac-

haltiges Schmerzgel. Das Ergebnis: Die Kohlwickel halfen genauso gut wie das Schmerzgel. Auch die Beweglichkeit des Kniegelenks sowie die Lebensqualität der Patienten verbesserte sich. Kohl enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe wie Flavonoide

und Glycosinolate. Die gute Verträglichkeit und einfache Durchführung zeichnet Kohlwickel als probate und kostengünstige Methode aus, um die Therapie zu unterstützen. carstens-stiftung.de



SCHLAGANFÄLLE

Karies-Erreger kann Hirnblutungen verursachen

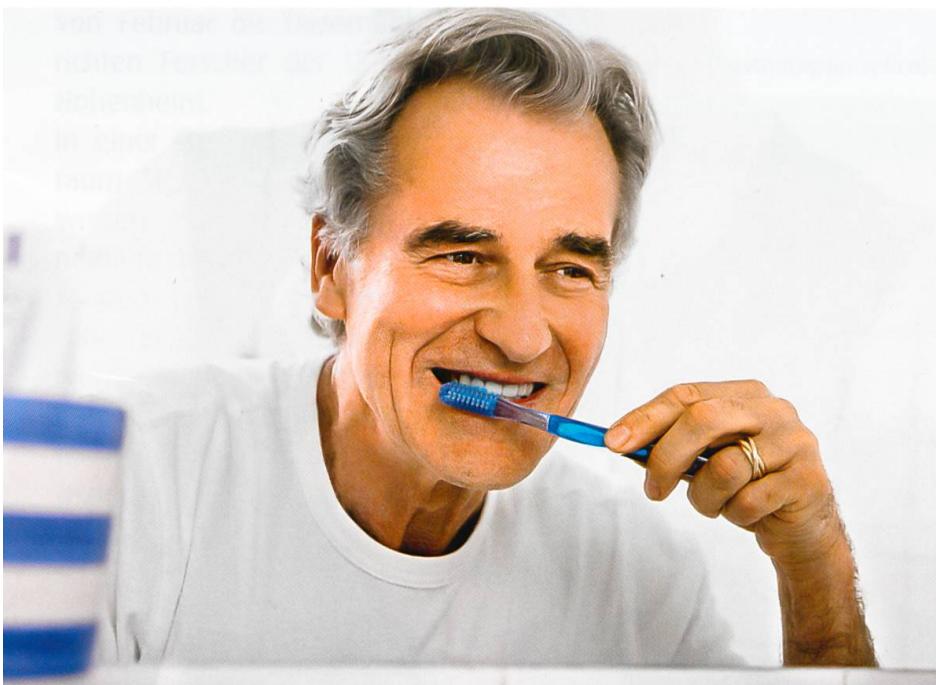
Eine schlechte Mundhygiene kann zu Schlaganfällen führen – zehn bis 15 Prozent davon werden von einer Hirnblutung ausgelöst.

Japanische Wissenschaftler haben nun entdeckt, dass eine Variante

des Mundkeims *Streptococcus mutans* dafür verantwortlich ist. Die Bakterien produzieren ein Protein, mit dem sie sich an die Wände kleiner Blutgefäße anheften, Entzündungen auslösen und

die Stabilität dieser Wände schwächen können. Gelangen solche Keime aus dem Mund in den Blutkreislauf, steigt die Gefahr von Blutungen im Gehirn und damit die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls, berichten die Forscher.

Streptococcus mutans-Bakterien gehören zu den wichtigsten Erregern von Karies. Diese Mundkeime können insbesondere solche Blutgefäße zum Platzen bringen, die altersbedingt oder durch hohen Blutdruck bereits vorgesägt sind. Die Feststellungen bestätigen, dass die Vermeidung von Infektionen im Mundraum durch sorgfältige Zahnpflege auch für viele Aspekte der Gesundheit wichtig ist. wissenschaft-aktuell.de



PSYCHOLOGIE

Geistesblitzen können Sie vertrauen

Wer kennt sie nicht, die Aha-Momente, in denen die Lösung eines Problems einem einfach so zufallen scheint. Forscher haben nun überprüft, wie verlässlich diese Geistesblitze sind. Hierfür wurden Probanden gebeten, 50 bis 180 verschiedene Denkaufgaben unter Zeitdruck zu lösen. Anschliessend sollten diese angeben, ob sie durch analytisches Denken oder durch eine Eingebung auf die Lösung gekommen waren.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer, denen ein Geistesblitz bei der Lösung half, lagen deutlich häufiger richtig als diejenigen, die systematisch an die Aufgabe herange-

gangen waren. Plötzlichen Eingebungen dürfe man also durchaus vertrauen, denn die Wahrscheinlichkeit, damit richtig zu liegen, sei höher, so die Forscher.

Doch je grösser der Zeitdruck ist, desto geringer ist die Chance, dass sich eine Eingebung einstellt. Probanden mit Geistesblitzen lagen zwar häufiger richtig, hatten dafür aber die erlaubte Zeit überschritten. Angst verschiebt unser Denken von solchen Einsichten hin zum analytischen Denken.

Deshalb sind Terminvorgaben zwar prinzipiell sinnvoll, bei kreativen Lösungen jedoch weniger hilfreich.

Die meisten Fehler entstehen übrigens, wenn nach langem Grübeln keine Eingebung kommt. Dann neigen viele Menschen dazu, vor Ablauf der Frist schnell noch zu raten. Doch dieses Raten beruht oft auf analytischen, bewussten Gedankengängen, die noch nicht abgeschlossen sind und daher voreilige, falsche Schlüsse fördern, erklären die Forscher. Eingebungen kommen dagegen erst ins Bewusstsein, wenn das unbewusste Problemlösen abgeschlossen ist. Sich ausreichend Zeit beim Lösen von Problemen zu geben, hat also viele Vorteile.

scinexx.de



HERBAMARE® TROCOMARE UND SPICY

Neue Bezeichnung und pikantere Rezeptur

Zur Vereinheitlichung der A.Vogel Kräutersalz-Linie heisst «A.Vogel Trocomare» neu «Herbamare® Trocomare». Das würzige «Herbamare® Trocomare» mit frischem Meerrettich passt hervorragend zu Fleisch und Geflügel.

Auf vielseitigen Kundenwunsch hin erhält die Rezeptur von «Herbamare® Spicy» zudem mehr Schärfe. Es enthält neben frischen Kräutern noch Chilischoten und Pfeffer – für alle, die einen würzig-scharfen Geschmack mögen. Ab Mitte Juni gibt es das neue «Herbamare® Spicy»

im Handel. Weitere Informationen sowie zahlreiche, köstliche Rezepte mit Herbamare finden

Sie auf den A.Vogel-Webseiten: www.herbamare.ch und www.herbamare.de



ZECKEN

Fast ganzjährig aktiv

Zecken sind in Deutschland mittlerweile nicht mehr nur im Sommer, sondern fast im ganzen Jahr aktiv – und sie lauern auch in Stadtgärten. Mit dem Klimawandel ist die Zecke zu einem ganzjährig aktiven Tier geworden, d.h. von Februar bis Dezember, berichten Forscher der Universität Hohenheim.

In einer Studie aus dem Grossraum Stuttgart konnte nachgewiesen werden, dass die Spinnentiere nicht mehr nur im Wald, sondern auch in 60 Prozent der Fälle in Gärten nachgewiesen werden konnten. Darunter befanden sich nicht nur bekannte Arten wie der Gemeine Holzbock (*Ixodes ricinus*), sondern auch deutlich seltener Zeckenarten

wie die Auwaldzecke. Rund zwei Prozent der im Rahmen der Studie gesammelten Zecken wurden positiv auf Borrelia-Bakterien getestet, FSME-Viren konnten die Forscher bislang nicht nachweisen. Je grösser die Zeckenpopula-

tionen sind, desto höher ist das Risiko für die Übertragung von Krankheiten. Es gilt sich also auch bei Ausflügen in den Garten und in Parks vor Zecken zu schützen.

pharmazeutische-zeitung.de

Die Auwaldzecke (*Dermacentor reticulatus*) ist Überträger der «Hundemalaria».

