Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 9: Chia, Açai, Moringa : alles super, oder was?

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: 08.01.2026

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

SCHWANGERSCHAFT

Vorsicht vor zu viel Folsäure

Frauen, die schwanger sind oder schwanger werden wollen, müssen ausreichend mit Folsäure versorgt sein. Bei einem Mangel drohen Missbildungen des Gehirns oder ein offener Rücken.

Wenn Frauen mindestens vier Wochen vor Beginn ihrer Schwangerschaft Folsäure einnehmen, sinkt das Risiko für Fehlbildungen um die Hälfte. Doch zu viel Folsäure kann für das ungeborene Kind auch schädlich sein. Eine US-Studie mit 1400 Müttern zeigt: Ein grosses Übermass an Folsäure im Blut einer Schwangeren kann das Risiko für Autismus um das Doppelte erhöhen.

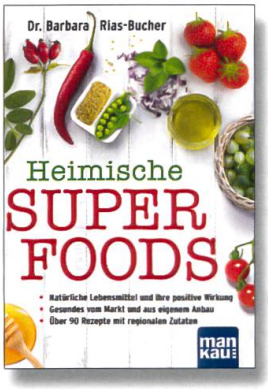
Eine Überdosierung kommt zustande, wenn neben der Einnahme von Folsäure noch Lebensmittel konsumiert werden, denen Folsäure in grösseren Mengen künstlich zugesetzt wird (wie in den USA). Ärzte empfehlen daher, sich an die Tagesrichtwerte zu halten. Gegenwärtig werden 550 µg für Schwangere und 450 µg pro Tag für Stillende empfohlen.

welt.de

BUCHTIPP «Heimische Superfoods»

«Superfood» wie Goji-Beeren werden als Wundermittel gehandelt. Sicher sind sie gesund, aber eben kein Allheilmittel. Viel wichtiger ist es, sich saisonal und frisch zu ernähren. Das geht ganz einfach, denn auch hierzulande gedeiht «Superfood». Dr. Barbara Rias-Bucher unternimmt einen leckeren Ausflug durch Garten und Feld und macht deutlich, weshalb wir keine Exoten auf unserem Speisezettel brauchen (siehe auch S. 15).

Grundlegende, prägnant formulierte Informationen zum Trend-Thema «Superfood» reichert die Autorin «nach eigenen Vorlieben» mit einer Fülle von Rezepten an. Das gliedert sie in sinnlich-humorvolle Kapitel wie «Farben essen», «Bakterien füttern» oder «Aroma geniessen». Ihre appetitanregenden Zubereitungsvorschläge ergänzt Dr. Rias-Bucher mit knackigen Tipps und Info-Einheiten, alles sehr übersichtlich und eingängig gestaltet. So lernt man quasi nebenbei, während man durch die Rezepte blättert, Wissenswertes über «Superkörner» wie die Gerste, erfährt, warum just das, was Pflanzen brauchen, auch gut für uns ist und weshalb wir auf Fett nicht verzichten können und dürfen. Das Buch vermittelt Grundlegendes über gute Ernährung, ohne dabei dogmatisch zu sein und macht Lust auf vitalstoffreiche Ernährung. Empfehlenswerte Lektüre für alle, denen Gesundheit ebenso wichtig ist wie Genuss.



«Heimische Superfoods» von Dr. Barbara Rias-Bucher, 222 S.,
Mankau Verlag 2015, broschiert
ISBN: 978-3-86374-240-9
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

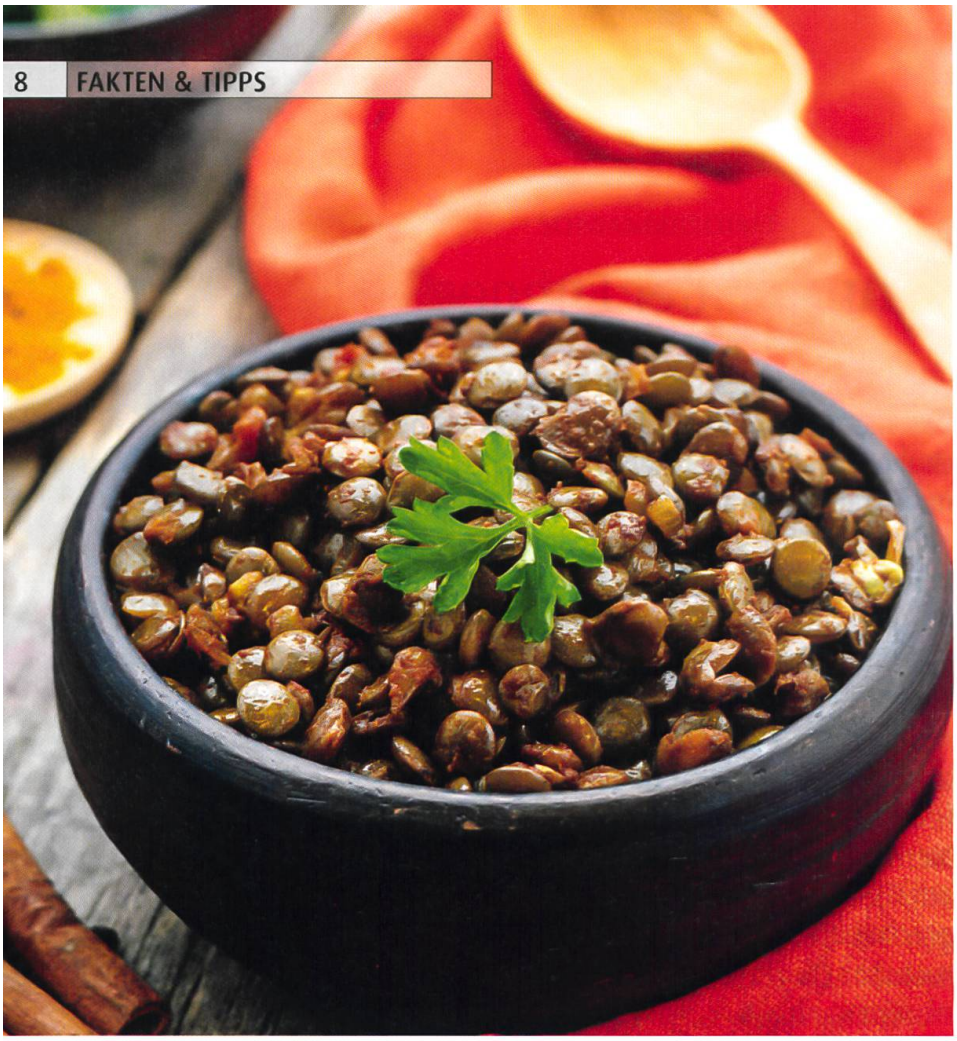
KRANKENHAUSKEIME

Aromaöle reduzieren Anzahl der Erreger

Im Labor wirken pflanzliche Öle antibakteriell. Nun wurde in einem italienischen Krankenhaus mit zwei exakt gleich aufgeteilten Etagen untersucht, ob dies auch in der Praxis funktioniert.
Untersucht wurde die Kontamination mit Bakterien und Pilzen auf den Oberflächen von Tischen, Schränken und Handläufen. Während über einen Zeitraum von fünf Monaten auf der einen Etage die herkömmlichen Reinigungs- und Desinfektionsmittel zum Einsatz kamen, wurde auf der anderen Etage zusätzlich eine Aromaölmischung aus Lavendel, Cajeput, Sibirischer Tanne, Myrte und Zitronengeranie über die Raumluft verteilt. Die Untersuchung ergab, dass in den Räumen mit der Aromaölmischung eine deutliche Reduzierung der Keimbesiedelung von Tischen (90 Prozent) und Schrankflächen (75 Prozent) festgestellt werden konnte.
Auch die Arzneimittelverschreibungen, vornehmlich gegen Infektionen und Atemwegsprobleme sowie die Dauer der erforderlichen Einnahmezeit lagen bei den Patienten auf der Aromaöl-Etage um 80 bzw. 86 Prozent niedriger als auf der Kontroll-Etage. Aromaöle stellen also eine effektive Ergänzung zur herkömmlichen Reinigung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen dar.
Bei der Verwendung von Aromaölen im Alltag sollten jedoch vorher mögliche unerwünschte allergene Reaktionen abgeklärt werden. Gutes Aromaöl zeichnet sich durch die Bezeichnung «100 Prozent reines ätherisches» oder «naturreines ätherisches Öl» aus. Der vollständige botanische Name der Pflanze sowie Hinweise zu Anbauweise, Gewinnungsverfahren und Herkunftsland sind weitere wichtige Hinweise auf die Qualität.

carstens-stiftung.de

Aromaöle können die Anzahl von Bakterien und Pilzen deutlich verringern.



JAHR DER HÜLSENFRÜCHTE

Linsen sind wieder im Trend

2016 hat die UNO zum «Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte» ernannt. Vor rund 100 Jahren wurden z. B. Linsen deutlich häufiger angebaut als heute. Die maschinelle Landwirtschaft hatte das zarte Gewächs von den Feldern vertrieben, da ihre Ranken in Bodennähe wachsen und von den Maschinen schlecht aufgelesen werden. Heute jedoch ist wieder ein Anstieg des Linsen-Anbaus zu verzeichnen.

Leguminosen, so die botanische Bezeichnung für Hülsenfrüchte, sind in der biologischen Landwirtschaft bei der Anbaufolge vorgeschrieben, da mineralischer Dünger verboten ist. Linsen, Erbsen, Sojabohnen oder Kichererbsen besitzen nämlich die Fähigkeit, den Stickstoff aus der Luft zu binden. Dieser dient der Folgekultur als natürlicher Dünger. Den Stickstoff nutzen die Pflanzen auch für den Aufbau von Aminosäuren und Proteinen. Diese wiederum machen Hülsenfrüchte zu so wertvollen Lebensmitteln. Zusätzlich versorgen sie den Körper mit Magnesium, Kalium, Eisen und Vitamin B sowie reichlich Ballaststoffen.

Forscher der Universität Hohenheim in Stuttgart haben nun auch das Anbauproblem gelöst: Werden Linsen gemeinsam mit Erbsen angepflanzt, dienen diese den Ranken als Stützfrüchte: So können die Linsen besser von Erntemaschinen erfasst werden. *TR*

UMWELTHORMONE

Weichmacher schaden Mädchen

Bisphenol A (BPA) steckt in vielen Alltagsprodukten: von Wasserflaschen über Konservendosen bis hin zu Plastikschüsseln und Kassenzetteln. Oft ist die Substanz Bestandteil von sogenannten Weichmachern, die Kunststoffe flexibel, geschmeidig und elastisch machen sollen.

Studien belegen, dass BPA in den Hormonhaushalt eingreifen kann und womöglich sogar Autismus begünstigt, Wachstumsprozesse stört und Übergewicht verursacht.

US-Wissenschaftler bestätigen nun: Vorgeburtliche Belastungen mit der Chemikalie können bereits im Mutterleib den Grundstein für eine spätere Fettleibigkeit bei Kindern legen. Der Zusammenhang konnte allerdings nur für Mädchen nachgewiesen werden.

Erst im Juli hat die EU-Kommission entschieden, Thermopapiere wie etwa Kassenzettel oder Kinotickets, die Bisphenol A enthalten, zu verbieten. *scinexx.de*

PROSTATAKREBS

Achtung bei zu hohem BMI

Einer Studie mit fast 150 000 Männern aus acht europäischen Ländern zufolge sind ein hoher Body Mass Index (BMI) sowie ein grosser Taillenumfang Risikofaktoren für Prostatakrebs.
Die Forscher untersuchten die Teilnehmer über einen Zeitraum von 14 Jahren. Das Risiko, eine aggressive Form des Prostatakrebs zu entwickeln, stieg demnach mit jeder Zunahme um fünf kg/Körpergrösse² beim BMI um zehn bis 14 Prozent. Für den Taillenumfang betrug das Risiko bei einer Zunahme um zehn Zentimeter sogar zwischen 13 und 18 Prozent.
Männer sollten also nicht nur wegen kardio-vaskulärer Erkrankungen auf ihr Gewicht achten.

siencedaily.com

Siehe auch: **www.bmi.avogel.ch**

MIGRÄNE-FORSCHUNG

Ursachen auch genetisch bedingt

Jeder siebte Erwachsene leidet unter Migräne. Zu den typischen Symptomen zählen neben pulsierenden Kopfschmerzen und Übelkeit vor allem Magen-Darm-Probleme, überempfindliche Ohren und Augen sowie grosse Müdigkeit.
Auslösende Faktoren können Stress, Schlafstörungen, hormonelle Schwankungen oder Umweltfaktoren sein. Warum und wie es zu einer Migräne kommt, ist aber bis heute nicht ganz geklärt. Fest steht, dass bei den Betroffenen die Nerven der Blutgefässe im Gehirn besonders sensibel auf Reize reagieren.
Forscher aus zwölf Ländern haben hierzu die Gene von 375 000 Menschen aus Europa, den USA und Australien untersucht. Das Ergebnis: Migränepatienten leiden unter einer Störung der Blutversorgung im Gehirn. Die glatte Muskulatur ihrer Arterien reagiert anders als bei Gesunden. Insgesamt konnten die Forscher – zu den bisher bekannten zehn – 28 weitere Gene für die Entstehung von Migräne identifizieren.
Auch wenn die Migräne bisher nicht heilbar ist, helfen den meisten Patienten progressive Muskelentspannung, Massagen, autogenes Training oder die Biofeedback-Therapie, um die Symptome zu mildern.

welt.de