Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 74 (2017)

Heft: 4: Sensibles Organ : Empfindliche Haut

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: 16.12.2025

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

25

Sekunden

Schweizer Forscher haben entdeckt, dass unser Gehirn ausserhalb des sogenannten REM-Schlafes alle 25 Sekunden zwischen tiefem Schlaf und Empfänglichkeit für äussere Reize hin und her pendelt. Auch der Herzschlag passt sich diesem Rhythmus an.

— science.orf.at

Schmerzmittel sind auf Dauer gefährlich

Schmerzmittel aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR, z.B. Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen) werden häufig bei Schmerzen und Entzündungen des Bewegungsapparates eingesetzt. Die Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden und damit verbundene Magenblutungen und Nierenschäden sind bekannt. Eine dauerhafte und hochdosierte Einnahme dieser Medikamente kann jedoch auch das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen. Neue Studien zeigen, dass das sowohl für Personen mit kardialen Vorerkrankungen wie auch für Gesunde gilt.

Experten empfehlen deshalb, die Dauer der Einnahme sowie die Dosierung von NSAR-Präparaten gering zu halten. Betroffene sollten mögliche Nebenwirkungen der Schmerztherapie mit ihrer Ärztin besprechen. Wenn möglich, sollten die Beschwerden vor allem mit nicht-medikamentösen Methoden wie Physiotherapie, Wärme, Kälte, Massagen oder Bewegungstraining bekämpft werden. Als pflanzliche Arzneimittel kommen z.B. Teufelskralle-Produkte für innerliche und Arnika oder Wallwurz für äusserliche Anwendungen infrage. *— TR*

Buchtipp

Die kleine Schilddrüse lenkt fast alle wichtigen Funktionen im Körper und beeinflusst mit ihren Hormonen auch das seelische Wohlbefinden. Ist sie gestört, kann das die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Dr. Andrea Flemmer zeigt Methoden der Behandlung einer Unterfunktion auf. Man erfährt, wie das Organ arbeitet, welche Werte ausschlaggebend sind und welche Symptomatik sich in verschiedenen Lebensphasen bei einer Erkrankung zeigt. Dr. Flemmer widmet sich ausführlich der Jodzufuhr, einem Schlüsselfaktor in Sachen Schilddrüse, und hat auch «leckere Rezepte mit viel Jod» parat. Viel Raum nimmt die richtige Ernährung mit förderlichen Mineralstoffen und Vitaminen ein – ein sehr informatives Kapitel. Natürlich behandeln lassen sich nur leichte Formen der Unterfunktion; alternative Heilmethoden sind rar. Fazit: Ein nützlicher Leitfaden, der die Krankheit gut verständlich macht.

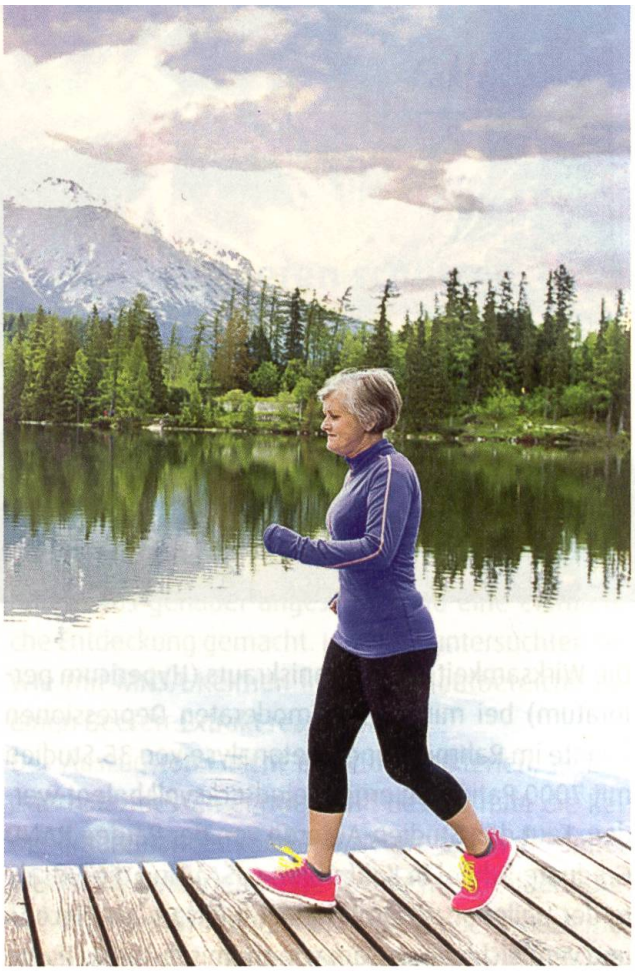
«Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln» von Dr. Andrea Flemmer, 144 S., Humboldt Verlag 2017, broschiert

ISBN: 978-3-89993-887-6

CHF 26.90 / EURO 19.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80

Bewegung hilft in jedem Fall



Sitzen ist das neue Rauchen! So verkündeten es im letzten Jahr zahlreiche News-Portale. Wer aus beruflichen Gründen viel Zeit im Sitzen verbringen muss, füge seiner Gesundheit gleich hohen Schaden zu wie mit Rauchen. Doch Forscher zeigen nun: Auch wer sich nur wenig oder nur am Wochenende bewegt, profitiert. In einer Studie mit 63 000 Probanden kommen sogenannte Samstag-Sonntag-Sportler im Vergleich mit inaktiven Menschen auf ein 30 Prozent geringeres Sterberisiko. Auch die Gefahr, an Krebs zu erkranken, lag um 20 Prozent niedriger. Ein bis zwei, dann aber intensive sportliche Betätigungen könnten schon genug sein, um das Sterberisiko zu reduzieren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten Sport pro Woche. *— spiegel.de*

Hohe Säurelast sorgt für mehr Stresshormone

Eine säurelastige Ernährung entzieht dem Körper Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Magnesium. Und sie steigert auch die Anzahl an Stresshormonen. Das haben Forscher der Justus-Liebig-Universität Giessen und der Universität Bonn bei der Analyse von Urinproben von Kindern herausgefunden. Jene mit einer höheren Säureausscheidung produzierten auch mehr Stresshormone als solche mit einer niedrigeren Säurebelastung. Dabei war die Säurelast lediglich moderat, etwa so, wie sie durch eine eiweissreiche und mineralstoffarme Kost verursacht wird. Die Forscher vermuten, dass die erhöhten Spiegel an Stresshormonen das Skelettsystem sowie andere Gesundheitsparameter negativ beeinflussen. Bereits eine frühere Untersuchung bestätigte einen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Säurespiegel und einer verringerten Knochenstabilität sowie höheren Blutdruckwerten bei Kindern. Ob eine kalium- und magnesiumreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse eine erhöhte Säurebelastung neutralisieren kann, wollen die Forscher in einer weiteren Studie klären. *— UGB*

Sauer oder basisch?
Machen Sie den Test:
pral-o-meter.avogel.ch

Sauer oder basisch?

- **Basisch:** z.B. Spinat, getrocknete Feigen, Rosinen, Fenchel
- **Sauer:** z.B. Hartkäse, Schweinefleisch

Für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt sollte die Ernährung aus 70 % basenbildender (negative PRAL-Werte) und 30 % säurebildender (positive PRAL-Werte) Kost bestehen oder mit einem Basenpräparat (z.B. A.Vogel Balance Basen-Drink) ausgeglichen werden.

Johanniskraut – Wirkung erneut belegt

Die Wirksamkeit des Johanniskrauts (Hypericum perforatum) bei milden und moderaten Depressionen konnte im Rahmen einer Metanalyse von 35 Studien mit 7000 Patienten erneut eindrucksvoll belegt werden. Laut den Studien-Autoren von der Pardee RAND Graduate School in Kalifornien (USA) sind die Extrakte der Heilpflanze damit besser wirksam als Placebo und vergleichbar wirksam wie chemisch-synthetische Antidepressiva. Die Nebenwirkungsrate von Johanniskraut-Präparaten liegt auf Placeboniveau und ist damit niedriger als bei herkömmlichen Antidepressiva. Für die Studien wurde ein standardisierter Johanniskraut-Extrakt mit 0,3 Prozent Hypericin und ein bis vier Prozent Hyperforin verwendet. Ob die Heilpflanze auch bei schweren Depressionen hilft, ist dagegen bislang noch nicht ausreichend untersucht.

— pharmazeutische-zeitung.de

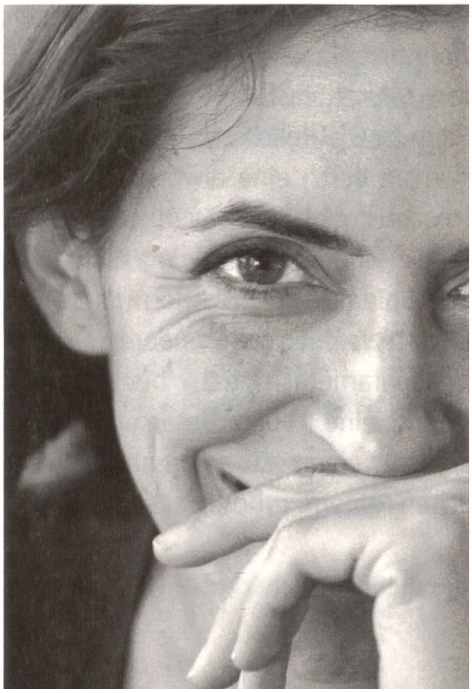
Nach der vitaminarmen Winterzeit beschenkt uns der Frühling mit einigen unscheinbaren Wildpflanzen, deren Nutzen wir jedoch nicht übersehen sollten.

Alfred Vogel

Frühe Pubertät = frühe Wechseljahre?

Frauen, bei denen die erste Monatsblutung bereits mit elf Jahren oder davor einsetzte, kommen auch früher in die Wechseljahre. Die Wahrscheinlichkeit einer vorzeitigen (letzte Monatsblutung vor dem 40. Lebensjahr) oder frühen (zwischen dem 40. und 44. Lebensjahr) Menopause steigt dann einer australischen Studie zufolge um 80 Prozent. Für die Arbeit wurden Daten von mehr als 50 000 postmenopausalen Frauen aus Skandinavien, Grossbritannien, Australien und Japan berücksichtigt. Zwar betrifft die früh bzw. vorzeitig einsetzende Menopause nur bis zu zwölf Prozent der Frauen weltweit, Studien zufolge kommen jedoch immer mehr Mädchen vorzeitig in die Pubertät. Darüber hinaus haben Frauen, die früh in die Wechseljahre kommen, ein höheres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose. Mit diesem Wissen können sich Frauen besser auf mögliche Erkrankungen vorbereiten.

— pharmazeutische-zeitung.de



«Clevere» Beeren schützen vor Bakterien

Die roten Beeren des Brasilianischen Pfefferbaumes (Schinus terebinthifolius) werden schon länger in der Volksmedizin des Amazonas-Gebietes gegen Infektionen der Haut eingesetzt. Forscher der Emory University in Atlanta (USA) haben sich die Beeren nun etwas genauer angesehen und eine erstaunliche Entdeckung gemacht. Im Labor untersuchten sie, wie mit MRSA-Keimen infizierte Hautbereiche auf einen Beeren-Extrakt reagieren.

Der Auszug tötet nicht etwa die Bakterien, er blockiert stattdessen ein Gen, mit dessen Hilfe die Keime untereinander kommunizieren. Dadurch können die MRSA-Bakterien keine Toxine mehr bilden. Dieses «sanfte» Wirkungsprinzip verhindert, dass mutierte Bakterien die Abgabe von Antibiotika überleben und dadurch Resistenzen entwickeln.

— wissenschaft.de

OFFA 2017: Gewinnen Sie mit uns!

An der diesjährigen OFFA (19. bis 23. April) gibt es einen besonderen Höhepunkt: Neun Lehrlinge der Bioforce AG präsentieren im Rahmen eines Projektes das aufgefrischte Layout der «Gesundheits-Nachrichten». Beim Schätzwettbewerb werden zwei Übernachtungen im Hotel Hof Weissbad im Wert von fast 1120 Schweizer Franken und weitere attraktive Preise verlost.

Kräuter und Genuss stehen auch bei den feinen Herbamare-Kräutersalzen im Mittelpunkt. Verpassen Sie nicht das Herbamare Spicy mit verbesserter Rezeptur – für alle, die es gern pikant mögen.

Wo: Olma-Messehallen St. Gallen, Halle 9.1, Stand 049
Wann: 19 bis 23. April, 10 bis 18 Uhr
Infos: www.avogel.ch