

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 7-8: Starkes Sehorgan : Augenblick mal!

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: 21.02.2026

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

Schlafapnoe: Maske und Schiene wirken teilweise gleich gut

Die obstruktive Schlafapnoe (OSAS) wird mit Atemmaske oder Unterkiefer-Protrusionsschiene behandelt. Während bei der Maske ein Überdruck die Atemwege offen hält, wird das bei der Schiene mechanisch gelöst. Letztere wurde bisher als insgesamt weniger gut wirksam eingestuft. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) hat nun ihre Leitlinien geändert. Demnach wirken die Zahnschienen bei leichtem bis mittelschwerem OSAS gleich gut wie die Atemmasken hinsichtlich nächtlicher Atempausen, Tagesschläfrigkeit, Hypertonie, kardiovaskulärer Mortalität, kognitiver Leistung und Lebensqualität. Dies gilt insbesondere für Patienten mit einem BMI unter 30 kg/m² und lageabhängiger Schlafapnoe. In mittel- bis schwergradigen Fällen wirkt die Schiene nach wie vor schwächer als die Beatmung mit Maske. Auch bei einem BMI über 30 kg/m² wird die Behandlung mittels Überdruckbeatmung empfohlen.

Da Schlafapnoe-Symptome vielfach nicht als solche erkannt werden, sollte man sich mit den eigenen Risikofaktoren auseinandersetzen. Die Lungenliga Schweiz bietet einen Onlinetest an, mit dem sich die Wahrscheinlichkeit, an Schlafapnoe zu leiden oder zu erkranken, einschätzen lässt. Dieser Test ist keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Untersuchung.

— *medical-tribune.ch*



Hier gehts zum Test der Lungenliga:
www.lungenliga.ch/schlafapnoe-test



Buchtipp

Sommerzeit, Beinfreiheit und dann: Krampfadern! Beileibe kein allein ästhetisches Problem, sondern ein Symptom bereits erkrankter Venen. Sie entstehen durch Rückstau des Blutes und sollten bald behandelt werden. Zur ganzheitlichen Stärkung anleiten möchte Theresia Wilhelms und bezieht dabei Empfehlungen aus der chinesischen Medizin mit ein.



Bei der Lektüre wird schnell klar: Von nichts kommt nichts – die ganzheitliche Stärkung der Venen erfordert ganzen Einsatz der betroffenen Person, ob es nun ums richtige Atmen geht, um Kneippsche Anwendungen, sportliche Übungen oder die Fünf-Elemente-Ernährung. Wilhelms Buch ist eine wahre Mitmach-Fibel für alle, die ihre Venen stärken und «nebenbei» einen entscheidenden Beitrag für ihr Allgemeinbefinden leisten wollen.

Ein interessanter Ansatz ist auch die beschriebene Kochsalztherapie zur sanften Krampfaderentfernung.

**«Krampfadern natürlich behandeln»
von Theresia Wilhelms, 144 S.,
Humboldt Verlag 2017, kartoniert**

ISBN: 978-3-89993-940-8

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



Es wird unserer Gesundheit sehr nützlich sein, wenn wir täglich feingeschnittene Gewürzkräuter unter Salate und den Quark mengen und die Gemüse- und Kartoffelgerichte damit bestreuen.

Alfred Vogel

Zu niedriger Blutdruck ist auch nicht gut

Ein erhöhter Blutdruck (mehr als 140/90 Millimeter Quecksilber (mmHg)) wirkt sich nachteilig auf Gesundheit und Lebenserwartung aus. Doch auch zu niedriger Blutdruck kann der Gesundheit schaden. Wissenschaftler der Universität des Saarlandes werteten in einer Studie fast 31 000 Patienten-Daten im Alter ab 55 Jahren aus. Das Ergebnis: Eine medikamentöse Behandlung wirkte sich nur positiv bei Patienten mit stabilen systolischen Blutdruckwerten zwischen 120 und 140 mmHg und einem diastolischen Blutdruck um die 75 mmHg aus. Betroffene mit systolischen Blutdruckwerten unter 120 mmHg hatten ein um 14 Prozent höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse. Gleichzeitig stieg auch die Sterblichkeit um 28 Prozent an. Ähnliches zeigte sich, wenn der untere Blutdruckwert unter 70 mmHg fiel – auch dann erhöhten sich die Herz-Kreislauf-Probleme der Patienten wieder. Weniger ist mehr, gelte im Falle des Blutdrucks demnach nicht, konstatieren die Forscher und empfehlen zur Ober- auch eine Blutdruck-Untergrenze einzuführen.

— scinexx.de

Zweisprachigkeit verzögert Alzheimer

Wer lebenslang zwei Sprachen aktiv nutzt, kann den Zeitpunkt, an dem Alzheimer ausbricht, hinauszögern. Zu diesem Schluss kommen Forscher der San-Raffaele-Universität in Mailand. Offenbar bauen Menschen, die zwei Sprachen sprechen, eine kognitive Reserve auf, die den schrittweisen geistigen Abbau verlangsamt. Zum einen legen diese Menschen mehr weiße und graue Hirnsubstanz in den für Gedächtnis und Sprache relevanten Gehirnarealen an. Bei demenzbedingter Zerstörung von Hirnzellen sind dann mehr Zellen vorhanden, die den Verlust ausgleichen.

Zum anderen sind diese Hirnareale auch besser vernetzt. Bei den zweisprachigen Studienteilnehmern wurden erste Symptome einer Demenz erst 4,5 bis 5 Jahre später diagnostiziert als bei Menschen, die nur eine Sprache sprechen. Auch komplizierte Tanzschritte und Musizieren können einen ähnlichen Effekt haben. — NZZ am Sonntag





Viele Diabetiker meiden Früchte wie Äpfel, Bananen und Birnen wegen des hohen Zuckergehalts. Einer Studie britischer und chinesischer Forscher zufolge kann der Verzehr von frischem Obst jedoch sogar vor Diabetes und Komplikationen der Zuckerkrankheit schützen.

Menschen mit Diabetes Typ 2, die täglich Obst verzehrten, hatten weniger Komplikationen und eine niedrigere Sterberate. Diese Erkenntnis ist bemerkenswert, da vielen Diabetikern geraten wird, aufgrund des hohen Zuckeranteils auf Obst zu verzichten. Doch die Vorteile überwiegen die Nachteile deutlich. Wer Insulin spritzt, sollte einfach seine Dosis der gegessenen Menge anpassen. Innerhalb der üblichen Verzehrmengen, das heißt zwei Portionen pro Tag, sollte sich der Blutzuckeranstieg aber im Rahmen halten.

Empfehlenswert sind Fruchtsorten mit hohem Wasseranteil und Ballaststoffen, dazu zählen zum Beispiel Orangen oder Beeren (siehe auch GN Juni 2017). Der Zuckeranteil ist bei ihnen geringer. Die Ballaststoffe verzögern zudem den Blutzuckeranstieg. Das gilt jedoch nur für frische und nicht für Trockenfrüchte, hier ist der Zuckergehalt durch den Entzug von Wasser sehr viel höher.

— aponet.de

Künstliche Süßstoffe schädigen das Gehirn

Viele greifen aufgrund des geringen Zuckergehalts zu Lightgetränken. Doch die vermeintlich gesünderen Produkte stehen schon länger in der Kritik. Forscher der Boston University School of Medicine konnten in einer Studie zeigen, dass, wer täglich mit künstlichen Süßstoffen versetzte Getränke konsumierte, ein dreifach erhöhtes Schlaganfall-Risiko aufwies (verglichen mit Personen, die keine mit Süßstoffen versetzten Limonaden zu sich nahmen). Auch das Demenz-Risiko war im Vergleich zu Nicht-Konsumenten um mehr als das Doppelte erhöht, wenn täglich mindestens ein Drink mit künstlichen Süßstoffen konsumiert worden war.

Die Wirkung in Bezug auf Gewichtsverlust oder Bauchumfang ist ebenfalls umstritten: Studien kommen zu dem Schluss, dass Süßstoffe entweder keine oder gar negative Auswirkungen auf das Gewicht bzw. den BMI haben können.

— pharmazeutische-zeitung

~66 %

der 60- bis 69-jährigen Frauen und Männer in Deutschland schätzen ihre subjektive Gesundheit als gut bis sehr gut ein. In der Schweiz liegt der Wert etwas höher.

Männer schätzen sich generell gesünder ein als Frauen.

— rki.de/obsan.admin.ch

Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel



Bewegungstag

Sa, 19. August und Fr, 1. September 2017
9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Programm:

- * A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
 - * Einblicke in die A.Vogel Philosophie
 - * Sportliche Übungsideen für einen fitten Start in den Tag (medfit, Roggwil)
 - * Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
 - * Fachvortrag: «Fit und schmerzfrei»
(Dr. med. Silvia Bommer)
 - * Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
 - * Rundgang durch die Produktionsanlagen
 - * Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop
 - * Verabschiedung mit Geschenk
- CHF 55.– inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke

Lange Nacht der Bodenseegärten:

Sa, 9. September 2017
19.00 bis ca. 22.00 Uhr

- * Blütendrink im EchinaPoint
- * A.Vogel Philosophie im Freien
- * Vortrag «Die wichtigsten Heilpflanzen in der Selbstmedikation»
- * Film «A.Vogel heute»
- * Herstellen eines eigenen Produktes
- * Rundgang durch die Heilpflanzenkulturen
- * Genussvolle Blütenhäppchen
- * Verabschiedung mit Geschenk

CHF 15.– (Erwachsene)
Kinder bis 16 Jahre kostenfrei



Freundinnentag:

«Cool durch die Wechseljahre»
Sa, 26. August, Di, 19. September 2017
9.30 bis ca. 15.30 Uhr
CHF 55.– inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke

Freundinnen-Abend

Mi, 27. September 2017
19 bis 21 Uhr
CHF 15.– inkl. Häppchen

Anmeldung:
Bioforce AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG
Tanja Fässler, 071 454 62 42
t.faessler@bioforce.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche