Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 74 (2017)

Heft: 1-2: Weide, Ginkgo, Birke & Co. : heilende Bäume

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: 07.08.2025

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

STUDIE: MIGRÄNE BEHANDELN

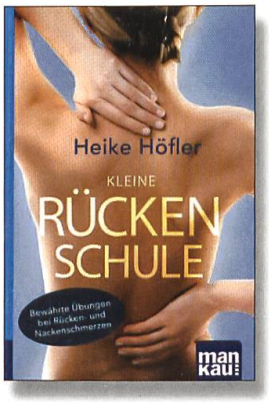
Koriander lindert Anfälle und Schmerzen

Herkömmliche Medikamente zur Prävention von Migräne-Attacken sind häufig mit Nebenwirkungen verbunden. Hierzu haben iranische Wissenschaftler Koriander (Coriandrum sativum) näher untersucht, der in der traditionellen persischen Medizin bei neurologischen Leiden verwendet wird.
Die Studien-Teilnehmer erhielten einen Monat lang nach dem Zufallsprinzip zusätzlich zu einem Medikament entweder 15 Milliliter eines Sirups aus Korianderfrüchten oder die gleiche Menge eines Placebo-Getränks. Im Mittel konnte für die Koriander-Gruppe eine um die Hälfte reduzierte Anfallshäufigkeit und eine um 5,7 Stunden kürzere Anfallsdauer festgestellt werden. Auch die Höhe des Schmerzgrades zeigte sich unter dem gemessenen Wert der Patienten, die Placebos erhielten. In keiner der beiden Gruppen berichteten die Probanden über unerwünschte Nebenwirkungen. Der Sirup aus Korianderfrüchten wurde eigens für die Studie hergestellt und ist leider nicht im Handel erhältlich. In der Studie verwendete man für die Herstellung des Sirups das frisch gepresste Öl getrockneter Koriandersamen, das reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Linalool und Geraniol ist.

carstens-stiftung.de

BUCHTIPP «Kleine Rückenschule»

Wissen Sie, warum die Füsse auf dem Tisch manchmal erlaubt sein sollten? Oder warum Pezzi-Ball und Thera-Band unbedingt ins Büro gehören? Die Antworten finden sich im Buch «Kleine Rückenschule». Denn bei 70 bis 90 Prozent der von Rückenproblemen Betroffenen sind weder Bandscheiben noch Skelett die Ursache für die Beschwerden, sondern verkürzte und zu schwache Haltemuskeln. Diese bilden sich als Folge von mangelnder Bewegung sowie Fehlhaltungen (nicht nur) am Arbeitsplatz zurück.
Das Buch im handtaschentauglichen Format versammelt zahlreiche gezielte Anleitungen, um Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Vom Rücken über die Bauchpartie bis hin zu Gesäss- und Oberschenkeln präsentiert Heike Höfler leicht nachzumachende Übungen. Diese lassen sich ohne Probleme zwischen Bürostuhl und Aktenschrank mithilfe einer Matte täglich in die Mittagspause integrieren. Mit diesen Übungseinheiten aktivieren Sie Ihre Haltemuskeln und legen die Grundlagen für weniger oder gar keine Beschwerden in Rücken und Nacken.
Heike Höfler ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin mit jahrzehntelanger Berufserfahrung im Bereich Rücken- und Nackenkurse, aber auch bei Entspannungs-, Atem-, Gesichts- und Kiefergelenkprobleme.



«Kleine Rückenschule» von Heike Höfler,
126 S., Mankau Verlag 2016 , broschiert
ISBN: 978-3-86374-329-1
CHF 10.90/Euro 7.99
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

ARTERIOSKLEROSE VORBEUGEN

Besser mit Kalzium aus der Nahrung

Kalzium ist in Verbindung mit Vitamin D und Vitamin K wichtig für den Knochenaufbau sowie für gesunde Gefässe. Wer hierzu jedoch auf hochdosierte Kalziumtabletten zurückgreift, schadet seinem Körper, wie eine US-Studie belegt.

Forscher der University of North Carolina werteten über zehn Jahre hinweg Gesundheitsdaten von 2742 Männern und Frauen ab 45 Jahren aus. Das Ergebnis: Eine kalziumreiche Ernährung wirkt sich positiv auf die Knochen sowie auf die Herz- und Gefässgesundheit aus. Jene Probanden, die mehr als 1400 Milligramm Kalzium täglich aufnahmen, entwickelten innerhalb von zehn Jahren fast um ein Drittel weniger häufig Arteriosklerose oder Herzerkrankungen.

Doch das gilt nicht für Kalzium aus Nahrungsergänzungsmitteln. Denn jene Teilnehmer, die das Mineral in Form von Tabletten aufgenommen hatten, entwickelten 22 Prozent häufiger eine Arteriosklerose.

Es gibt also Unterschiede, wie Kalzium aus Ergänzungsmitteln oder aus der Nahrung aufgenommen und verarbeitet wird. Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass das Kalzium in Tablettenform häufig gar nicht dort ankommt, wo es benötigt wird – in den Knochen. Eine ausgewogene Ernährung aus Milchprodukten, Getreide und Gemüse schützt also viel besser vor Arteriosklerose.

Wer auf die Einnahme von Kalziumpräparaten angewiesen ist, sollte sich mit seinem Arzt über die richtige Dosierung abstimmen.

scinexx.de

LEBENSMITTELHYGIENE

Abgepackte Salate häufig mit Salmonellen belastet

Wer in Eile ist und sich noch schnell etwas Gesundes gönnen will, greift nicht selten zum Salat aus der Tüte. Wissenschaftler aus England bestätigen nun, worauf Verbraucherorganisationen schon mehrfach hingewiesen haben: Abgepackte Salate sind ein idealer Nährboden für Salmonellen. Demnach ist besonders der an den Schnittflächen des Salates austretende Pflanzensaft attraktiv für Bakterien. Die Salmonellen waren im feuchten Mikroklima der Tüte zudem viel beweglicher und schneller unterwegs. Innerhalb von fünf Tagen vermehrten sie sich um das Tausendfache.

Salmonellen überstehen auch Temperaturen von Kühl- und Gefrierschränken problemlos. Sie sterben erst ab Temperaturen von 75 Grad Celsius ab. Bereits 2013 kam die Stiftung Warentest zu dem Ergebnis, dass fast 50 Prozent der untersuchten Fertigsalate zu viele Keime enthielten. Salate sollten vor dem Verzehr auf jeden Fall nochmals gewaschen werden.

Noch besser ist es, auch im Winter ganz auf abgepacktes Grünzeug zu verzichten und sich reichlich an saisonalem Gemüse wie Kohl, Rüben, aber auch Hülsenfrüchten, Nüssen und frischen Sprossen zu bedienen.

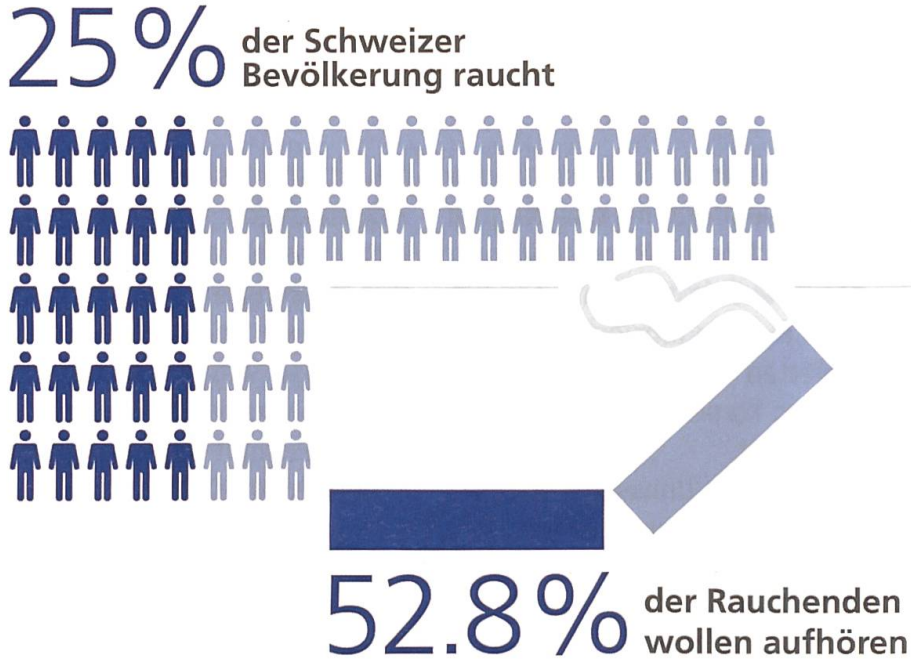
sueddeutsche.de

MUNDGESUNDHEIT

Aloe vera hilft

In der Ayurveda-Medizin wird das Gel der Aloe vera bei Erkrankungen und Beschwerden wie Wunden, Hautkrankheiten, Sonnenbränden und Verdauungsproblemen verwendet. Indische Wissenschaftler kommen nach der Auswertung von 15 Studien zu dem Schluss, dass die entzündungshemmende, antibakterielle und antimykotische Wirkung der Aloe vera bei folgenden Erkrankungen belegt ist: bei der oralen Form des Lichen planus, bei Pilzinfektionen durch eine Strahlentherapie, Zungenbrennen, Mundaphten sowie Mundtrockenheit.
Besonders trug die Heilpflanze zur Schmerzlinderung und Verminderung des Mundbrennens bis hin zum Verschwinden der klinischen Symptome bei. Insgesamt wurde das pflanzliche Gel auch gut von den Patienten vertragen. Die Behandlung entzündlicher Erkrankungen der Mundschleimhaut mit Aloe-vera-Gel sollte unter Aufsicht eines Arztes stattfinden, denn die Verträglichkeit ist noch nicht abschliessend bestätigt worden.

carstens-stiftung.de



GUTE VORSÄTZE FÜR 2017

Rauchen: Risiko für 17 Krebsarten

Eine Studie mit englischen und amerikanischen Forschern konnte erstmals den Zusammenhang zwischen Rauchen und den molekularen Veränderungen in der DNA quantifizieren.
Demnach verursacht das tägliche Rauchen einer Schachtel Zigaretten pro Jahr durchschnittlich 150 Mutationen in jeder Lungenzelle. Zusätzlich entstehen rund 97 Mutationen in jeder Zelle des Kehlkopfes sowie 39 Mutationen in der Rachenhöhle.
Doch auch andere Organe wie Harnblase und Leber sind betroffen, obwohl sie nicht direkt mit dem Tabak in Berührung kommen. Die Wissenschaftler hatten über 5000 Krebstumore untersucht, und sie verglichen solche von Rauchern mit denjenigen, die noch nie geraucht hatten. Rauchen, so die Schlussfolgerung, erhöhe das Risiko für 17 Krebsarten. In der Schweiz und Österreich raucht etwa ein Viertel der Bevölkerung, in Deutschland sind es ca. 28 Prozent. Über die Hälfte der Schweizer Raucher geben an, gerne aufhören zu wollen. Das Schweizer Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat mit der «Buddy-App» eine Applikation für das Handy entwickelt, mit der man gemeinsam mit anderen aufhören kann, inklusive Chat, Erfolgsstatistik und Notruf. Zusätzlich bietet die Rauchstopplinie der Krebsliga Schweiz unter Telefon 0848 000 181 Hilfe und Beratung. *aerztezeitung.de/BAG*

Weitere Tipps sowie Infografiken bieten wir auf avogel.ch/rauchstopp.