Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 6: Alternative zu Antibiotika? : Bakteriophagen

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: 14.12.2025

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

Lavendel- und Teebaumöl ist nichts für Buben

Ätherische Öle aus dem Teebaum oder aus Lavendel werden aufgrund ihrer antimikrobiellen, aromatischen und beruhigenden Eigenschaften verwendet. Deshalb sind sie häufig auch in Shampoos und Duschgels enthalten. Für heranwachsende Jungen könnten diese aber ungeeignet sein. Der Grund: Laut einer Studie amerikanischer Wissenschaftler stören die darin enthaltenen Stoffe bei Jungen vor der Pubertät den Hormonhaushalt. Beispielsweise entfalten die in beiden Ölen vorkommenden organischen Verbindungen Eucalyptol und Limonen eine östrogenartige Wirkung, was ein vermehrtes präpubertäres Brustwachstum, eine Gynäkomastie, begünstigen kann. Sobald die Haut nicht mehr in Kontakt mit den Ölen kommt, bildet sich das Brustwachstum zurück.

Richtige Liebe fördert das Kind, und richtige Liebe lässt auch Schwierigkeiten mit Geschick und Weisheit überwinden.

Alfred Vogel

Buchtipp

Was sind das plötzlich für angeknabberte Stellen an den Rosenblättern? Warum sind die Gurkenpflanzen merkwürdig grau? Welche Laus klebt denn da? Garten-Anfänger und bisweilen selbst versierte Hobby-Gärtner sind verunsichert, wenn sie «komische Stellen» am sorgsam gepflegten Grün entdecken.

100 gängige Gartenprobleme erkennen und lösen, das macht die Biologin Bärbel Oftring mit vorliegendem Buch zu einer einfachen Sache. Anhand 300 detaillierter Fotos lernt man, Verfärbungen, Frassspuren und sonstige Auffälligkeiten einzuschätzen und erfährt, wo die Ursachen liegen. Abwarten oder schnell handeln? Ratschläge zur Bekämpfung von Krankheiten, Pilz- oder Insektenbefall sind inklusive, ebenso Tipps, wie mancher Befall gar nicht erst entsteht. Jedem Schädling oder Phänomen ist ein Steckbrief gewidmet. Die Autorin legt dabei Wert auf natürliche Gesunderhaltung des Gartengrüns. Fazit: ein nützlicher Ratgeber.

«Bist du noch zu retten?» von Bärbel Oftring, 144 S., Kosmos Verlag, broschiert
ISBN: 978-3-440-15968-2
Preis siehe Bestellkarte

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

Zu viel Acrylamid in Rösti

Was haben Pommes frites, Kaffee oder Brot gemeinsam? Stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln oder Getreideprodukte bilden beim Erhitzen sogenanntes Acrylamid, einen kristallinen Stoff, der in hohen Dosen die DNA schädigt und krebserregend wirkt. Obwohl dies keine neue Erkenntnis ist, hat die EU erst im April ihre für Lebensmittelhersteller verschärften Richtlinien in Kraft gesetzt. In der Schweiz ist laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) eine Anpassung auf Mitte 2019 geplant. Die organische Verbindung entsteht, indem zuckerhaltige Bestandteile ab 120 °C mit Aminosäuren, v.a. Asparagin und Glutamin, reagieren. Dies ist z.B. beim Frittieren, Braten, Rösten, Grillieren und Backen der Fall. Entscheidend hierbei ist jedoch die Menge pro Kilogramm Körpergewicht. Das macht den Stoff besonders für Kinder problematisch, da diese relativ zum Körpergewicht viel mehr Nahrung und damit auch mehr Schadstoffe aufnehmen.

Je höher der Bräunungsgrad der Lebensmittel, desto höher ist auch der Acrylamidgehalt. Doch mit der richtigen Lagerung- und Zubereitungsform (s. Kasten) lässt sich die Menge des Stoffs deutlich reduzieren. Am meisten Acrylamid steckt im Übrigen in Zigaretten: Raucher nehmen etwa 0,5 bis 2 Mikrogramm (µg) Acrylamid pro Kilogramm Körpergewicht auf. Durch Lebensmittel sind es nur rund 0,3 µg. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung bietet auf seiner Webseite einen Acrylamid-Rechner an: http://www.bfr.bund.de/cd/8616.

Tipps für weniger Acrylamid:

- Kartoffelsorten mit wenig Stärke und Eiweissgehalt nutzen (Charlotte, Lady Felicia, Agria, Victoria und Bintje enthalten wenig, Nicola, Agata und Amandine dagegen viel Glucose und Fructose)
- Kartoffeln mit hohem Wassergehalt verwenden
- Lagerung bei acht bis zehn Grad mit hoher Luftfeuchte
- Frittieren ist besser als backen
- Möglichst nicht über 168 °C frittieren, Fritteuse vorheizen
- Kartoffeln vorkochen und nur frittieren oder braten, bis sie eine goldgelbe Farbe aufweisen, dann wenden
- je grösser die Kartoffelstücke sind, desto langsamer läuft der Erhitzungsprozess im Vergleich zu kleineren Stücken ab und desto weniger Acrylamid wird gebildet

Bewerten & gewinnen!

Die **neue Webseite von A.Vogel** www.avogel.ch ist online. Klicken Sie sich durch unser umfangreiches Online-Angebot, und geben Sie Ihre Bewertung ab. Zu gewinnen gibt es 20 Herbamare® Spicy-Sets und zehnmal die «Kleine Outdoor-Apotheke».

Hier gehts zum Voting:
https://voting.avogel.ch

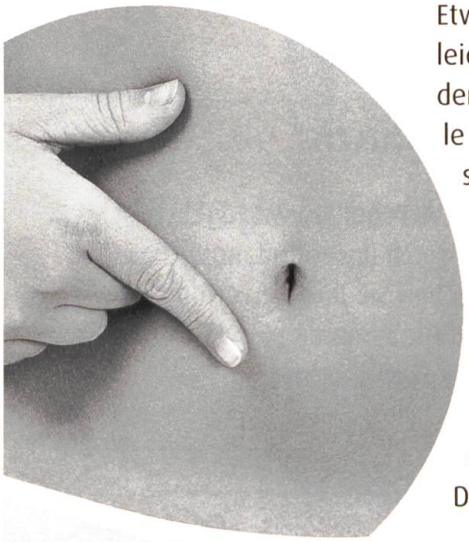
Grössere Erdbeeren dank Bienenbestäubung

In der Landwirtschaft sind Qualität und Haltbarkeit von Früchten entscheidend. Forscher der Universität Göttingen haben herausgefunden, wie die Bestäubung durch Insekten oder per Hand die hormonellen Prozesse während der Fruchtentwicklung beeinflussen. Dabei untersuchten die Experten drei unterschiedliche Bestäubungsarten: die Selbstbestäubung, z.B. indem durch das Schliessen der Blüten die Staubblätter mit der Narbe in Kontakt kommen, das Bestäuben durch Menschenhand und die Bestäubung durch Insekten. Selbstbestäubung führte zu kleineren und stärker deformierten Früchten mit einer kürzeren Haltbarkeit. Hand- und Insektenbestäubung brachten dagegen grössere und wohlgeformtere Früchte hervor.

~60%

der Schweizer
und Deutschen (Erwachsene)
gehen regelmässig zu
Vorsorgeuntersuchungen.

Selbstakupressur wirkt lindernd bei Regelschmerzen



Etwa 25 bis 35 Prozent aller Frauen leiden an Menstruationsbeschwerden. Hierzu zählen das prämenstruelle Syndrom (PMS) und die Regelschmerzen (Dysmenorrhoe). Wissenschaftler der Charité in Berlin konnten mithilfe der eigens hierfür entwickelten App Luna (nur in Deutschland erhältlich) zeigen, dass Akupressur die Symptome von Regelschmerzen deutlich reduzierte. Die Probandinnen konnten mithilfe der Applikation die richtigen Punkte bei der Selbstakupressur finden. Nach drei Monaten hatte sich bei 37 Prozent der Frauen der Schmerz um die Hälfte reduziert, nach sechs Monaten um fast 60 Prozent. Haupt-Akupressurpunkte sind eine Handbreit unter dem Nabel sowie in der Scham- und Leistengegend. Hilfspunkte sind der Grosszehenballen, das Kniegelenk sowie die Kniescheibe.

Asiatische Heilpflanze bei Harnsteinen

Die Häufigkeit von Harnsteinen beträgt zwischen 1 (Asien), 5 (Schweiz) und 13 Prozent (Nordamerika), zudem haben über die Hälfte der Betroffenen nach fünf Jahren mit Rückfällen zu kämpfen. Der in Asien beheimatete Rotwurzel-Salbei (Salvia miltiorrhiza, auch Danshen genannt) wird schon länger in der Traditionellen Chinesischen Medizin für die Aktivierung der Blutzirkulation und zur Schmerzlinderung verwendet. Die Ergebnisse einer taiwanesischen Studie legen nun den Schluss nahe, dass die Einnahme dieser Heilpflanze auch zur Prävention von Harnsteinen geeignet sein könnte. Personen, welche die getrockneten Wurzeln des Lippenblütlers regelmässig einnahmen, hatten die Harnsteine auch seltener operativ entfernen lassen müssen.
Bisher sind keine Nahrungsergänzungsmittel mit Danshen in der Schweiz erhältlich, weshalb eine Einnahme ohne ärztliche Beratung nicht zu empfehlen ist.

Tag des offenen Gartens

Im Juni stehen an einem Wochenende in der ganzen Schweiz die Gartentüren offen, so auch auf dem Hätschen im A.Vogel Heilpflanzenschaugarten. Erleben Sie aus nächster Nähe und mit allen Sinnen, wie bekannte und weniger bekannte Heilpflanzen auf die Gesundheit wirken. Das erwartet Sie:

- geführte Besichtigungen im Heilpflanzen-Schaugarten
- Tipps und Tricks im Umgang mit Pflanzen
- Wettbewerb
- Degustation von A.Vogel Produkten
- Beratung in der A.Vogel Drogerie inklusive Bücherverkauf
- Kaffee und Kuchen

Bitte öffentliche Parkplätze in Teufen benutzen, da auf dem A.Vogel Gelände keine vorhanden sind.

Wann: 17. Juni 2018, 9.30 bis 15.30 Uhr
Wo: A.Vogel Heilpflanzen-Schaugarten, Hätschen, 9053 Teufen AR
Infos: www.avogel.ch