Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 7-8: Chronische Entzündungen : Chaos im Körper

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

81 %

der Personen mit Blutgruppe A sind schneller und schwerer von Reisedurchfall in Verbindung mit bestimmten E. coli-Bakterien betroffen. Bei Blutgruppe 0 und B erkrankte dagegen nur etwa die Hälfte so schwer.

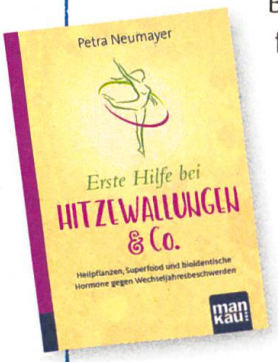
Welches Sonnenschutzmittel?

Sommer, Sonne, Sonnenbrand. Jedes Jahr stellt sich die Frage, welche Sonnencremes am besten schützen und der Hautalterung vorbeugen. Herkömmliche Produkte nutzen chemische Filter, welche in die Haut eindringen und die UV-Strahlen absorbieren. Allerdings können diese Stoffe Allergien auslösen und hormonell wirksam werden. Laut einer Studie der ETH Zürich aus dem Jahr 2015 nutzen Schweizerinnen und Schweizer vermehrt Sonnencremes mit den Stoffen Octocrylen sowie Ethylhexylmethoxycinnamat (EHMC), die diesbezüglich als problematisch eingestuft wurden. Diese Stoffe, von denen jährlich bis zu 14 000 Tonnen in die Ozeane gelangen, können Meeresfische und Korallen schädigen. Die alternativen Sonnencremes nutzen dagegen mineralische Filter wie Zinkoxid und Titandioxid, die eine Schutzschicht auf der Haut bilden (sofern sie nicht als Nanopartikel enthalten sind, s. S. 12). Laut der Zeitschrift «Öko-Test» schneiden fast alle Naturkosmetik-Produkte sehr gut ab, z.B. «Eco Cosmetics Sonnen-lotion» und «Lavera Sun Sensitiv».

Wer zusätzlich etwas für die Haut tun möchte, sollte natürliche Radikalenfänger wie Vitamin A, C und E für den Zellschutz sowie Biotin für die Zellerneuerung zu sich nehmen.

Buchtipp

Schwitzattacken, Wallungen, Verstimmungen: Zahlreiche Frauen leiden unter Beschwerden, wenn sie in die Wechseljahre kommen. Petra Neumayers Büchlein über «Erste Hilfe» liefert einen Überblick über die Palette an Mitteln und Massnahmen aus der Ganzheitsmedizin, mit denen sich menopausale Befindlichkeiten lindern lassen. Aufschlussreich ist das Kapitel «Basiswissen», um zu verstehen, welche Prozesse überhaupt im Körper ablaufen. Die Betrachtung der «klassischen Beschwerden» hilft einzuschätzen, ob man in den Wechseljahren ist und beleuchtet medizinische Denkansätze, woher die Hitzewallungen kommen. Die «praktischen Anwendungen» reichen von Hilfe aus der Pflanzenwelt über Homöopathie, Schüssler Salze, Ernährungs- und Bewegungstipps bis zu bioidentischen Hormonen, welche in Wirkung und Anwendung gut erklärt sind. Zahlreiche Extra-Tipps liefern prima Anregungen für naturbasierte Selbsthilfe.



«Erste Hilfe bei Hitzewallungen & Co.»
von Petra Neumayer, 127 S., Mankau Verlag, 2018, broschiert
ISBN: 978-3-86374-435-9
Preis: siehe Bestellkarte

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

Nasse Badekleider, ein leichter Wind und schon ist es passiert: Während der Badesaison kommt es nicht selten zu Blasenentzündungen. In der Volksmedizin wird schon seit dem 12. Jahrhundert die Echte Bärentraube (Arctostaphylos uva-ursi) gegen Harnwegsinfekte eingesetzt. Charakteristischer Inhaltsstoff ist Arbutin, weiterhin sind Chinonine, Flavonoide und Gerbstoffe enthalten.
Verwendet werden die frischen oder getrockneten Blätter, deren antibakterielle Wirkung sich besonders in Verbindung mit dem Roten Sonnenhut zeigt.
Mehr erfahren unter: baerentraube.avogel.ch

Saatgut ohne Patent?

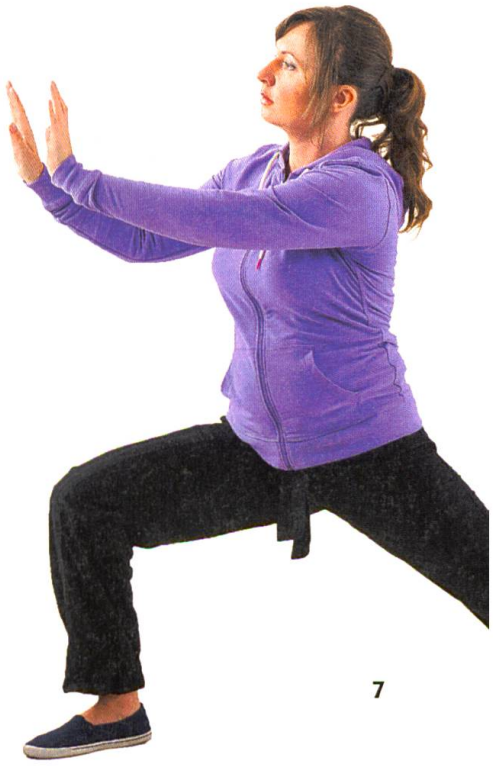
Der Saatgutmarkt wird von Agrarriesen beherrscht, die fast alle gentechnisch veränderte Pflanzen anbieten und mit Patenten sichern.
Dabei gehen nicht nur Sorten- und Geschmacksvielfalt verloren, die Züchtungen bilden auch keine fruchtbaren Samen, weshalb Landwirte und Hobbygärtner das Saatgut nach jeder Ernte neu hinzukaufen müssen. Dagegen regt sich seit Langem Widerstand: Samentauschbörsen und Open-Source-Initiativen wie die Samenbibliothek der ProSpecie-Rara-Stiftung wollen die Bio-Diversität erhalten und bieten seltene Samensorten ohne Patentschutz an.

Weitere Infos unter:
www.prospecierara.ch
www.bioterra.ch
www.opensourceseeds.org
www.saatgutkampagne.org

Fibromyalgie: Tai Chi besser als Physiotherapie

Das Fibromyalgiesyndrom äussert sich durch chronische Muskel-Skelett-Schmerzen an wechselnden Stellen, Morgensteifigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen sowie starke körperliche und seelische Belastungen. Da die Ursachen weitgehend unklar sind, gibt es auch keine Standardtherapie. Einer im «British Medical Journal» veröffentlichten Studie zufolge erzielte die chinesische Kampfkunsttechnik Tai Chi bessere Resultate als die Standardtherapie mit Physiotherapie.

Dabei waren die Verbesserungen, die mit dem Fibromyalgie-Impact-Fragebogen erhoben wurden, klinisch relevant, wenn die Übungen mindestens zweimal wöchentlich über 24 Wochen absolviert wurden. Die Patienten hatten zudem ein besseres Wohlbefinden, weniger Gelenkbeschwerden, Angstzustände und depressive Phasen. Weitere Informationen über Fibromyalgie unter: rheuma.avogel.ch.



Ayurveda-Therapie lindert Kniearthrosebeschwerden

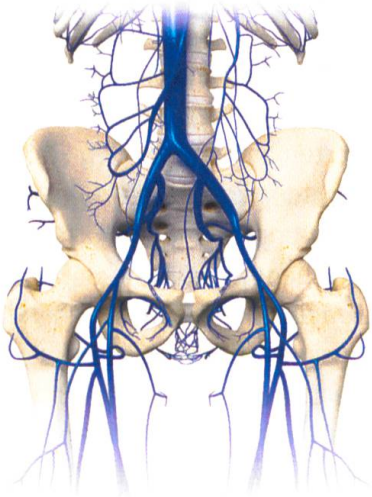
Einer Studie der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin zufolge, lindert eine komplexe Ayurveda-Behandlung bei Patienten mit Kniegelenksarthrose die Beschwerden doppelt so gut wie eine herkömmliche Physiotherapie. Die Massnahmen umfassten individuell angepasste Elemente wie Ölmassagen, Dampfbehandlungen und Kräuterbeutelmassagen. Darüber hinaus kamen ayurvedische Ernährungsberatungen und Knie-Yoga-Übungen zum Einsatz, bei einem Teil der Patienten auch ayurvedische Nahrungsergänzungen. Weitere Informationen unter naturheilkunde.immanuel.de.

Es ist gut, wenn unser gesundheitlicher Wahlspruch lautet, weniger Benzin, dafür aber mehr Sauerstoff zu tanken!

Alfred Vogel

Unterleibsbeschwerden: Beckenvenensyndrom?

Schmerzen im Unterleib sind für viele Frauen nichts Ungewöhnliches. Findet sich nach ärztlicher Abklärung keine Diagnose, sollte auch das relativ unbekannte Beckenvenensyndrom (PCS) als Ursache in Betracht gezogen werden. Wie die Sendung «Visite» des NDR vom 22. Mai 2018 (siehe ARD-Mediathek) berichtete, gehen Studien davon aus, dass jede Fünfte, die wegen Unterbauchschmerzen zur Gynäkologin geht, an PCS leidet. Häufig fehlt bei den Ärzten jedoch das Bewusstsein für diese Erkrankung, die deshalb oft psychosomatisch erklärt wird. Symptome sind stechende Schmerzen auf der linken Seite, die in den Rücken ausstrahlen. Der Grund ist ein Durchblutungsstau durch eine geweitete Ovarialvene (Vena ovarica). Die Krampfader lässt sich in der Regel mit einem minimalinvasiven Eingriff einfach verschliessen.



Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Freundinnentag: Cool durch die Wechseljahre
Mittwoch, 8. August 2018
Donnerstag, 23. August 2018
Mittwoch, 19. September 2018
9.30 bis ca. 15.30 Uhr
Auch als Abendprogramm mit Fachvortrag
(19 bis 21 Uhr, CHF 13.–) an folgenden Terminen:
Mittwoch, 5. September 2018
Donnerstag, 27. September 2018

Programm:
- A.Vogel Frühstück im Gewächshaus
- Einblicke in die A.Vogel Philosophie
- Besichtigung der Heilpflanzenkulturen
- Fachvortrag «Cool durch die Wechseljahre» (Dr. med. Silvia Bommer)
- Vitalstoffreiches Mittagessen im Gewächshaus
- Rundgang durch die Produktionsanlagen (Mo – Fr)
- Typgerechtes Styling – aber wie? (Andrea Fisch, eidg. Farb- und Modestilberaterin)
- Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel Shop (inkl. 5-Franken-Gutschein)
- Verabschiedung mit Geschenk

CHF 55.– inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke

Lange Nacht der Bodenseegärten
Samstag, 8. September 2018
19 bis ca. 22 Uhr

Programm:
- 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
- Geschenk

CHF 15.– / Kinder bis 16 Jahre kostenfrei

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