

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 4

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: 22.02.2026

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



Fasten ist etwas Herrliches. Doch es muss verstanden werden, wenn es uns gute Dienste leisten soll.

Alfred Vogel

Diabetes: Ernährungsumstellung vor Insulintherapie

Beim Diabetes Typ 2 ist die Umstellung der Lebensweise zwar gängiger Bestandteil der Therapie, häufig wird trotzdem zu früh eine Insulin-Therapie begonnen, wie die Sendung «Visite» des NDR informierte. Denn das Hormon kann zu einer Gewichtszunahme führen, da der im Blut zirkulierende Zucker durch das Insulin besonders gut verwertet und als Fettdepot angelegt wird. Außerdem tritt eine Gewöhnung des Körpers an das Insulin ein, was immer höhere Dosen erforderlich macht.

Bei der Ernährungsumstellung ist vor allem eine Reduktion der Kohlenhydrate, eine Erhöhung des Gemüseanteils sowie des pflanzlichen Eiweisses wichtig. Erst wenn eine Ernährungsumstellung sowie vermehrte Bewegung nicht ausreichen, um den Blutzuckerspiegel nachhaltig zu senken, können neue Medikamente helfen, z.B. indem sie die Bauchspeicheldrüse anregen, mehr eigenes Insulin zu produzieren oder die Nieren, mehr Zucker über den Urin auszuscheiden. Sollten auch diese Massnahmen nicht greifen, wird eine Insulin-Gabe unumgänglich.

Buchtipp

Dass Lavendel ausgleichend wirkt, Ginkgo die grauen Zellen stimuliert und Baldrian gegen Stress hilft: Ist Ihnen geläufig? Gut! Aber wissen Sie auch, weshalb?



Die Wissenschaftlerinnen Nicolette und Elaine Perry zeigen, welche Heilpflanzen warum positiv auf Kopf und Seele wirken können. Ihr Ansatz, die 56 Pflanzenporträts mit dem aktuellen Stand der Forschung in puncto Wirksamkeit zu versehen, ist eine echte Bereicherung. Pharmakologisches Hintergrundwissen wird gut verständlich vermittelt; zur Auflockerung sind feine Rezepte eingestreut, obendrein unterhaltsame Tipps und Tricks. Die Pflanzen sind anhand der Gewichtung wissenschaftlicher Belege angeordnet: Die bestfundierten stehen vorn. Es wird unterschieden, was im Labor erforscht wurde und was in klinischen Studien. Tipps zur Anwendung runden das Kompendium ab; auch Sicherheitshinweise fehlen nicht. Nützlich für alle, die auf pflanzliche Helfer für Kopf und Seele setzen!

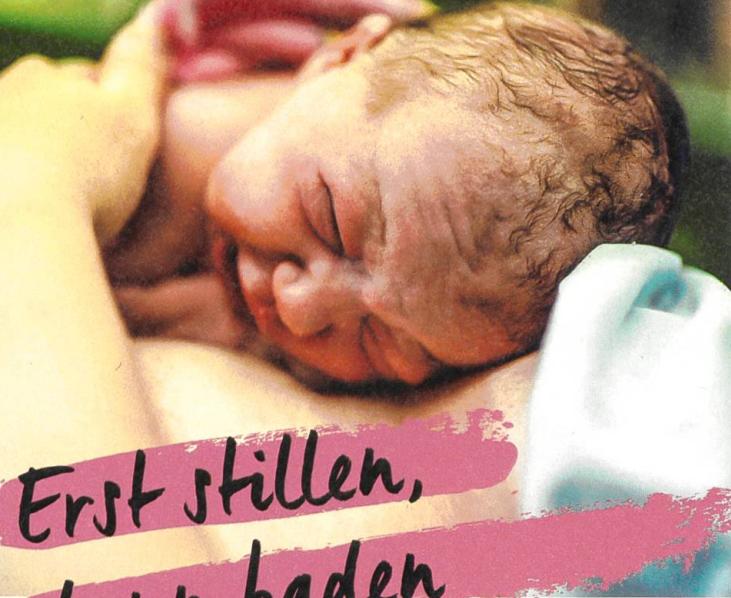
**«Heilpflanzen für Kopf und Seele»
von Nicolette und Elaine Perry,
240 S., 180 Abb., Haupt Verlag,
Hardcover**

ISBN: 978-3-258-08041-3

Preis siehe Bestellkarte



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



Erst stillen, dann baden

Stillen stärkt die Mutter-Kind-Bindung sowie das Immunsystem des Babys. Wenn das Kind jedoch schon kurz nach der Geburt gebadet wird, kommt es seltener zum Stillen. Dies zeigt eine Studie von Forscherinnen des Hillcrest Hospital in Cleveland. Hierzu analysierten sie das Stillverhalten von etwa 1000 Mutter-Kind-Paaren. Während die eine Hälfte der Babys in den ersten Stunden nach der Geburt gebadet wurde, war das bei der anderen Hälfte erst nach frühestens zwölf Stunden der Fall. Bei der ersten Gruppe wurde anschliessend in fast 60 Prozent der Fälle gestillt, bei der zweiten Gruppe waren es fast 69 Prozent. Die Ursache könnte am engen Hautkontakt sowie am vertrauten Geruch liegen, denn das Fruchtwasser rieche ähnlich wie die Brust. Auch die Körpertemperatur spielt offenbar eine Rolle, denn die früh gebadeten Babys waren im Mittel etwas stärker abgekühlt als jene, die später ins Bad kamen.

Dreifach gegen Akne

Junge Menschen mit Acne vulgaris leiden unter entzündeten Pusteln und Knötchen. Unter anderem sind dafür auch Staphylokokken verantwortlich, welche häufig mit antibiotikahaltigen Cremes wie Erythromycin behandelt werden. Einer italienischen Studie zufolge schneidet unter jenen, bei denen sich diese synthetische Creme bereits als wirksam erwiesen hatte, eine Kombination aus Propolis

(20 %), Teebaumöl (3 %) und Aloe vera (10 %), besser ab. Der Akne-Index sank nach 30 Tagen bei den Patienten mit leichter bis mittelschwerer Ausprägung um 66 Prozent, in der Gruppe mit der Erythromycin-Creme nur um knapp 50 Prozent.

Da die Studien-Creme nicht im Handel erhältlich ist, fragen Sie in Ihrer Apotheke, ob sich diese zusammenstellen lässt.

Bienen können rechnen

75 Jahre nach der Entdeckung der Bienen-Tanzsprache haben Forscher des Royal Melbourne Institute of Technology eine weitere verblüffende Erkenntnis gewonnen. Die Forscher stellten den Insekten Rechenaufgaben in Form von Symbolen (Zahlen eins bis fünf) sowie durch die Farben Blau (Addition) und Gelb (Subtraktion). Die Tiere mussten sich in einem Y-förmigen Labyrinth für ein Resultat entscheiden. Die richtige Antwort wurde mit einer Zuckerlösung belohnt, die falsche mit einer bitteren Chininlösung. Wählten die Bienen zu Beginn ihren Weg durchs Labyrinth noch zufällig, kamen sie nach 100 Versuchen auf eine Trefferquote von 60 bis 75 Prozent.

Sie hatten also gelernt, dass entweder etwas abgezogen oder etwas addiert werden muss, um an die Zuckerlösung zu gelangen.



150 ...

... Milligramm Vitamin C enthält der Frühlingsbote Bärlauch pro 100 g.

Das ist etwas mehr als in 100 g frischer roter Peperoni (Paprikaschote).

Alzheimer vorhersagen?

Forscher vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen haben im Fachblatt «Nature» einen Test vorgestellt, mit dem Hinweise auf Alzheimer frühzeitig erkannt werden könnten. Der Test misst bestimmte Teile von Proteinen, sogenannte Neurofilamente, die lange vor dem Ausbruch der Krankheit nachweisbar sind. Die Studie nutzte Daten von über 400 Patienten mit genetischem Risiko, bei denen Alzheimer schon im mittleren Alter auftrat. Das Ergebnis: Bis zu 16 Jahre vor dem Erscheinen der ersten Symptome konnten Veränderungen im Blut nachgewiesen werden. Die Konzentration der Neurofilamente war ein Gradmesser für das Absterben von Hirnzellen, was Voraussagen über das Auftreten von kognitiven Beeinträchtigungen zulässt. Da diese Proteinstücke auch bei Multipler Sklerose auftreten können und nicht klar ist, ob diese auch bei Personen ohne familiäre Vorbelastung auftreten, ist dieser Test allein nicht als Diagnose-Instrument geeignet. Er zeigt aber sehr genau den Krankheitsverlauf an und kann zur Erforschung neuer Therapien genutzt werden.

Vitamin B12: Neue Referenzwerte

Die Ernährungsgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz haben einen neuen Referenzwert für Vitamin B12 vorgeschlagen. Neu sollen Erwachsene 4 statt 3 Mikrogramm (μg) pro Tag zu sich nehmen. Diese Menge steckt in einem kleinen Glas Milch, einem Becher Joghurt, einem Ei und 60 Gramm Camembert. Für Babys ab 4 Monaten 1,4, für Schwangere 4,5 und für Stillende 5,5 μg .

Vitamin B12 ist ein Sammelbegriff für mehrere Stoffe, die fast ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln sowie in einigen wenigen Algen vorkommen. Es ist wichtig für die Zellteilung, da es an der Bildung von DNA- und RNA-Bestandteilen beteiligt ist. Veganer sollten Vitamin B12 dauerhaft mit Nahrungsergänzungsmitteln supplementieren. Auch ältere Menschen und Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen sowie Personen, die Protonenpumpeninhibitoren oder H2-Antihistamika einnehmen, sollten aufgrund einer beeinträchtigten Resorption auf den Vitamin-B12-Spiegel achten.

Vitamin B12 pro 100 g

- * Chlorella-Algen (Pulver): 100 μg
- * Kalbsleber: 60 μg
- * Kalbsnieren: 28 μg
- * Austern: 15 μg
- * Makrele: 9,4 μg
- * Hering: 7,2 μg
- * Rindfleisch: 5 μg
- * Käse: 3 μg



Migränebetroffene haben höheres Risiko für Gefässkrankheiten



Etwa 20 Prozent der Frauen und 8 Prozent der Männer sind regelmässig von Migräne betroffen. Zwei grosse Studien aus den USA und Dänemark zeigen, dass Patienten, bei denen die Migräne mit einer Aura einhergeht, ein um 56 Prozent höheres Risiko für Schlaganfälle und ein um 20 Prozent höheres Sterberisiko aufweisen. Für alle Migränegeplagten ohne Aura galt ein 42 Prozent höheres Risiko für vaskuläre Ereignisse, die Sterblichkeit blieb jedoch im Gegensatz zu den Personen mit Aura unverändert. Betroffene sollten sich jedoch nicht verunsichern lassen, da die absolute Zahl der kardiovaskulären Ereignisse insgesamt gering ist. Aura-Patienten sollten jedoch ihre anderen vaskulären Risikofaktoren wie z.B. das Rauchen abklären lassen.

Warum Patienten lügen

Wenn Patientinnen gegenüber dem Arzt nicht ganz ehrlich sind, dann hat das oft damit zu tun, dass diese nicht ermahnt oder verurteilt werden wollen, wie Wissenschaftler im Online-Journal «JAMA Network Open» in einer Studie mit über 4500 Personen berichten. Die erste Gruppe mit einem Durchschnittsalter von 36 Jahren sagte in über 80 Prozent der Fälle mindestens einmal die Unwahrheit. In der zweiten Gruppe, durchschnittlich 62 Jahre alt, waren es nur 61 Prozent. Viele hatten zudem behauptet, eine ärztliche Anweisung verstanden zu haben, obwohl das nicht der Fall war. Weibliche und jüngere Teilnehmer und solche, die ihren Gesundheitszustand als schlecht einstuften, gaben häufiger Falschinformationen als die anderen. Dies zeigt, wie wichtig ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis ist.

A.Vogel in Roggwil und Teufen: Immer einen Besuch wert



Bioforce AG, Grünaustrasse 4
9325 Roggwil TG
Kontakt: Michaela Knus
Tel. +41 (0)71 454 62 42
E-Mail: m.knus@bioforce.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche