Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 77 (2020)

Heft: 3

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: 15.12.2025

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

«Wundermittel» Vitamin K2?

Das fettlösliche Vitamin K2 (Menachinon) wird zusammen mit ähnlichen Vertretern dieser Gruppe gesamthaft als Vitamin K bezeichnet und ist u.a. wichtig für die Blutgerinnung und Knochenmineralisation. Zurzeit werden Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin K2 intensiv beworben. Ob Gefässe, Diabetes, Demenz oder Krebs, überall soll laut den Herstellern das Vitamin helfen. Allerdings fehlen bisher gesicherte Belege. Es existiert nicht einmal ein empfohlener Tagesbedarf für Menachinon, lediglich einer für Vitamin K: 70 Mikrogramm (µg).

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat Vitamin K2 eine unterstützende Funktion von Herz und Blutgefässen attestiert, d.h., wer keinen Mangel aufweist (der zudem sehr selten ist), profitiert nicht zusätzlich von einer Vitamin-K2-Einnahme. Bei gesunden Erwachsenen lässt sich der Vitamin-K-Bedarf ausreichend über die Nahrung decken.

Vitamin K2 steckt in Poulet, Eigelb, in Milchprodukten sowie bestimmten Käsesorten. Es wird zusätzlich etwa zur Hälfte durch Darmbakterien gebildet.

Vitamin-K-Gehalt pro 100g Lebensmittel:

- Grünkohl 817 µg
- Portulak 381 µg
- Schnittlauch 380 µg
- Spinat 305 µg
- Traubenkernöl 280 µg
- Kichererbsen 264 µg
- Brunnenkresse 250 µg
- Rosenkohl 236 µg

„Oft helfen bescheidene Kuren bessser, von lästigen Krankheiten loszukommen, als jene, die viel Umstände erfordern."

Alfred Vogel

Buchtipp

Mehr als 20 Prozent der Bevölkerung leiden regelmässig unter Nackenschmerzen. Warum verspannt sich der Nacken bei langer Schreibtischarbeit? Wieso reagiert die Halswirbelsäule so empfindlich auf Fehlhaltungen? Diesen Fragen geht Physiotherapeut Kay Bartrow nach – und leitet mit gut durchführbaren Tests dazu an, die eigene Haltung zu überprüfen.

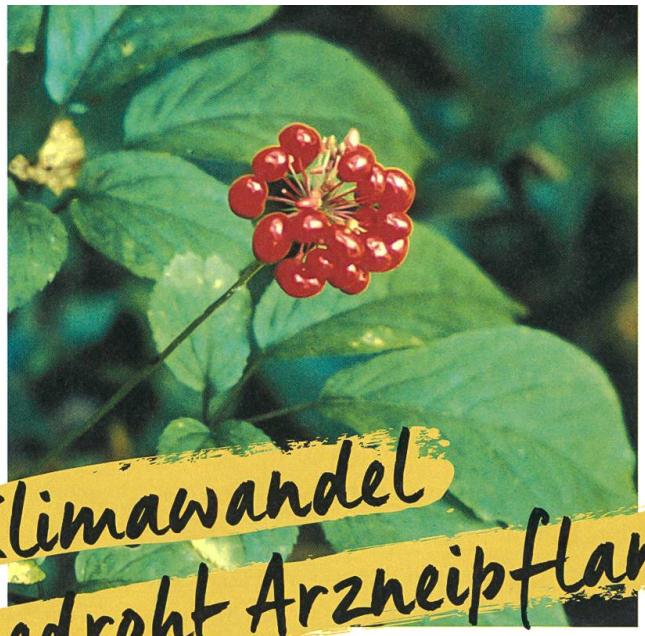
Wer seine Schwachstellen identifiziert hat, kann mit den verständlich beschriebenen und bebilderten Übungen starten. Ziel ist, das Körpergefühl und die Beweglichkeit zu verbessern sowie Ausdauer, Kraft und Stabilität zu trainieren. Ein eigenes Kapitel widmet Bartrow Übungen bei Nervenreizungen, denn nicht selten sind die Armnerven bei Nackenbeschwerden mitbeteiligt. Wem es schwerfällt, eine persönliche Übungsroutine zu entwickeln, dem gibt der Autor drei Programme mit auf den Weg, mithilfe derer man die Nackenübungen in den Alltag integrieren kann.

«Schmerzfreier Nacken» von Kay Bartrow, Trias Verlag, 2019, 142 S.

ISBN: 978-3-432-10965-7

Preis: siehe Bestellkarte

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



Klimawandel bedroht Arzneipflanzen

Der Klimawandel bedroht nicht nur unsere Gesundheit, er wird auch zu einem Verlust vieler Arzneipflanzen führen. In den meisten Entwicklungsländern werden die Heilpflanzen zu 70 bis 95 Prozent als Hauptmedikamente genutzt, schreiben die Autoren des Aufrufs «Scientists' Warning on Climate Change and Medicinal Plants». Diejenigen Pflanzen, die nicht gleich ganz verschwinden, wachsen schlechter und sind von geringerer Qualität. Damit könnte sich auch ihre medizinische Wirkung ändern. Die Auswirkungen würden vor allem kleinere Volksgruppen und indigene Stämme betreffen.

Wirken mehrere Faktoren zusammen, wächst die Bedrohung exponentiell, wie das Beispiel des Amerikanischen Ginsengs (im Bild: Pflanze mit Früchten; medizinisch verwendet werden die Wurzeln) zeigt: Mit einer Wahrscheinlichkeit von 65 Prozent stirbt die Heilpflanze in den nächsten 70 Jahren aus, wenn Klimawandel und Übernutzung weitergehen wie bisher. Die am stärksten vom Klimawandel gefährdeten Pflanzen wachsen übrigens in alpinen Regionen und in nördlichen Breitengraden.

Achtsamkeitsübungen senken den Blutdruck

Der Blutdruck lässt sich nicht nur mittels Medikamenten, sondern auch natürlich mit einer Kombination verschiedener Elemente senken. Zu diesem Schluss kommt eine kleine Studie von Wissenschaftlern der Brown's School of Public Health in Rhode Island, USA. Eine wichtige Rolle dabei spielt die achtsamkeitsreduzierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Die Methode beinhaltet u.a. achtsame Körperwahrnehmung, Dehnungsübungen aus der Yoga-Praxis und Meditationen im Sitzen und im Gehen. Die Probanden konnten mithilfe von MBSR (inklusive einer speziellen Diät, mehr körperlicher Aktivität und weniger Alkohol) ihre Blutdruckwerte deutlich verbessern. Am meisten profitierten diejenigen Patienten, die eine Hypertonie im Stadium 2 (systolischer Wert über 140 mmHg) aufwiesen. Auch sechs bzw. zwölf Monate nach der Therapie war dieser Effekt noch nachweisbar.

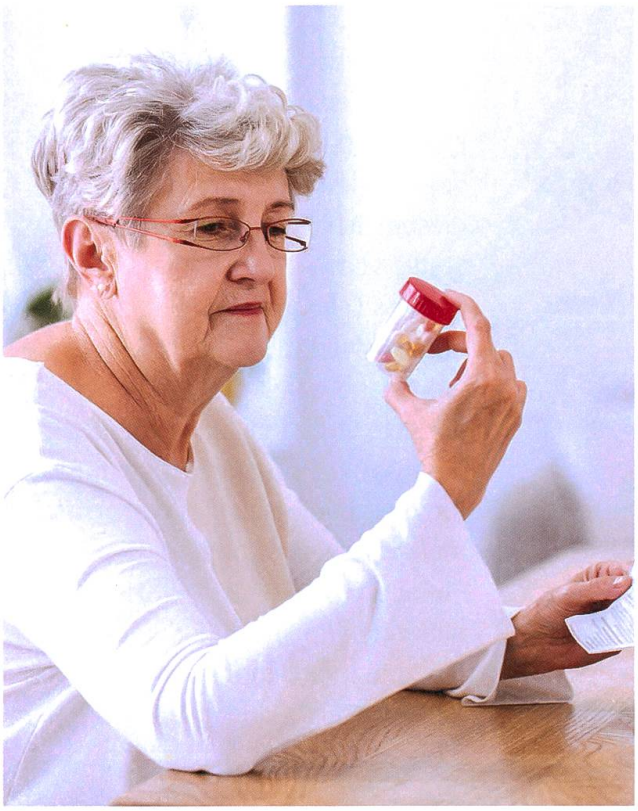
Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Fit und frisch ins Frühjahr
Erfahren Sie Wissenswertes über Stoffwechsel, Verdauung und Säure-Basen-Haushalt.

Unsere Frühlingstage:
17. und 26. März, 4. April 2020

Anmeldung & weitere Infos:
A.Vogel AG, Grünaustrasse 4
9325 Roggwil TG
Michaela Knus, Tel. +41 (0)71 454 62 42
E-Mail: m.knus@avogel.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche

Neue Erkenntnisse zur Nierenfunktion im Alter



Die Leistungsfähigkeit der Nieren nimmt bekanntlich im Alter ab. Kommen viele Medikamente hinzu, steigt die Gefahr für einen Leistungsabfall, da die Nieren die Wirkstoffe nicht mehr schnell genug ausscheiden können. Doch was bei Patienten über 70 noch als normal gilt und was nicht, war bislang aufgrund fehlender Studien nicht klar. Die bisherigen Formeln zur Bestimmung der Nierenfunktion stützen sich auf Daten jüngerer Patienten.

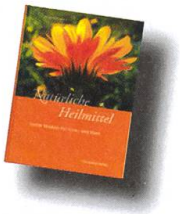
Forschende der Charité in Berlin haben nun in einer grossen Studie einen «einmaligen Datenschatz» zum Gesundheitszustand älterer Menschen erfasst und eine neue Formel entwickelt. Es stellte sich heraus, dass bei der Hälfte der Probanden die Nieren nur eingeschränkt arbeiteten. Der Unterschied zwischen alter und neuer Berechnung der Nierenfunktion ergab, dass die Ärzte die Leistungsfähigkeit der Nieren älterer Patienten bisher überschätzt hatten. Wer viele Medikamente einnehmen muss, sollte dies mit dem Arzt besprechen.

Gut gewickelt!

Tipp von
Brigitte Kurath,
dipl. Homöopathin
SKHZ, dipl. Pflegefachfrau, Winterthur

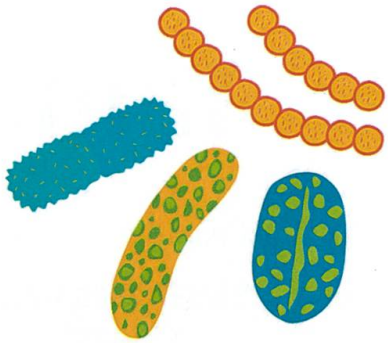
Material:

- 1 feines Tuch (z.B. Stofftaschentuch) in der gewünschten Kompressengrösse
- 1 Zwischentuch (im Bild beige)
- 1 Aussentuch (im Bild orange)
- Ingwerpuler
- Teesieb
- Wasser zum Befeuchten
- eventuell Johannisöl



Die ausführliche Anleitung finden Sie hier:
www.wickel.avogel.ch

Probiotika sind besser im Team



Probiotika sind Medikamente mit meist lebenden Bakterien oder Pilzen, die sich im Darm vermehren und z.B. Vitamine herstellen oder Nahrung verdauen. Ein Forscherteam des King's College in London hat herausgefunden, dass sich mit der Vielfalt des Mikrobioms auch die Zusammensetzung der gesundheitsförderlichen Stoffe positiv verändert. Denn die Mikroben arbeiten in Gruppen und können trotz ihrer Verschiedenheit ähnliche Aufgaben übernehmen, wie die Wissenschaftler in einer Zwillingsstudie feststellten. Bislang hatte sich die Medizin darauf konzentriert, einzelne Bakterien wie z.B. Laktobazillen, Bifidobakterien, Enterokokken sowie Hefepilze zuzuführen. Jetzt zeigt sich, dass die gewünschten positiven Effekte auf die Gesundheit eher durch eine vielfältige Zusammensetzung von Probiotika zustandekommen.

22%

Vegetarier haben laut einer Studie im Vergleich zu Fleischessern ein um *22 Prozent* geringeres Risiko für eine ischämische Herzerkrankung. Leider haben sie, so die Studie, auch ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko für Schlaganfälle.

Kurzanleitung und Anmerkungen:

- Ingwerpulver mithilfe eines Teesiebs auf die trockene Kompresse streuen, danach mit einem Wassersprüher befeuchten. Für eine Kompresse (25 x 20 cm) benötigt man ca. 1 TL Ingwerpulver.
- Kompresse auflegen.
- Zwischentuch über die Kompresse legen und mit dem Aussentuch fixieren.
- 30 bis 60 Minuten einwirken lassen (je nach Verträglichkeit).
- Die Wärme entwickelt sich, entsprechend Hauttyp, nach etwa 3 bis 10 Minuten. Die Ingwerkompresse kann stark brennen.
- Nach der Einwirkzeit Haut lauwarm abwaschen und gut abtrocknen. Empfehlenswert: Danach mit Johannisöl leicht massieren.
- Mindestens eine Stunde Ruhen danach.

Nicht geeignet für Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder.

«Die Ingwerkompresse ist der einfachste hautreizende Wickel. Ingwer durchwärmt die Haut, führt jedoch nicht zu Hautverbrennungen, wie es z.B. beim Senfwickel vorkommen kann», erklärt Brigitte Kurath. Die Ingwerkompresse hat aus ihrer Sicht einige weitere Vorteile: «Die Hitze baut sich beim Ingwer langsam auf, das macht den Wickel entspannter in der Anwendung. Darum kann man diesen Wickel auch gut bei sich selbst machen.»

Ideal ist Ingwerpulver, denn das lässt sich gut vorrätig halten und lange lagern. Interessanterweise wirkt es auch besser als frischer Ingwer; «der ist in dieser Anwendung weniger intensiv», weiss die Expertin aus Erfahrung, was bei empfindlichen Patienten durchaus auch ein Vorteil sein kann.