Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

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: 12.12.2025

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

Vitamin A: neue Referenzwerte

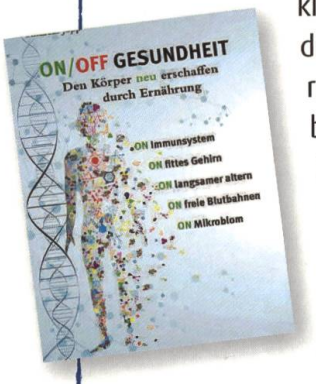
Die Ernährungsgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben die Referenzwerte für die Vitamin-A-Zufuhr überarbeitet. Das fettlösliche Vitamin A (auch Retinol genannt) besteht aus mehreren chemischen Verbindungen und kommt nur in tierischen Lebensmitteln wie Leber, Eiern, Milch und Milchprodukten vor. Gemüse und Obst wie Karotten, Süsskartoffeln, Kürbis, Grünkohl sowie Honigmelonen und Aprikosen tragen durch ihren Gehalt an Beta-Carotin – ein Provitamin A – ebenfalls zur Versorgung bei. Denn Beta-Carotin lässt sich im Körper in Vitamin A umwandeln, allerdings mit unterschiedlichen Umwandlungsraten in die Vitamin-A-Wirkform Retinol sowie mit unterschiedlicher Bioverfügbarkeit. Der neue Referenzwert, angegeben in Retinolaktivitätsäquivalent (RAE, früher Retinoläquivalente RE), berücksichtigt diese Unterschiede stärker. Die empfohlene Zufuhr für Vitamin A beträgt für Frauen 700 µg RAE pro Tag und für Männer 850 µg RAE. Der Wert lässt sich z.B. mit 150 g gegarten Karotten, 150 g gegartem Kürbis und 12 g Rapsöl erreichen. Um Carotinoide optimal zu verwerten, sollten beispielsweise Karotten immer zusammen mit etwas Fett gegessen werden.

„Wer mit der Verdauung Unannehmlichkeiten hat, dem ist ein Glas Molke eine wahre Wohltat."

Alfred Vogel

Buchtipp

«Den Körper neu erschaffen durch Ernährung» lautet der Untertitel des Buches von Gesundheitscoach und Medizinjournalist Andreas Jopp. Das klingt verwegen, doch die Möglichkeiten, unseren Organismus mit bewusster und gezielter Nahrungsaufnahme gesund und «jung» zu erhalten, sind immens. Die neuesten Ernährungs- und Anti-aging-Forschungsergebnisse bis Juli 2020 flossen in die Recherche zu diesem Sachbuch mit ein. Jopp nimmt uns mit auf eine Reise durch unseren Körper und versteht es hervorragend, das Verständnis für die biochemischen Prozesse in uns zu wecken. Was ihm ebenfalls gut gelingt, ist, Studienergebnisse durch anschauliche Beispiele und alltagsnahe Sprache «greifbar» zu machen. So erlebt man einen Aha-Effekt nach dem anderen.



Mit zahlreichen Tipps und auch mittels häufiger Wiederholung wichtiger Botschaften präsentiert der Autor sein «On/Off-System» so einleuchtend, dass man umgehend Lust hat, damit loszulegen.

«On/Off Gesundheit» von Andreas Jopp, Consult Media Verlag, 2021
ISBN: 978-3-948319-00-7
Preis: siehe Bestellkarte

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

Brunnenkresse hilft bei Nierenleiden

Weltweit leiden mehr als 500 Mio. Menschen, etwa jeder zehnte Erwachsene, an einer chronischen Nierenkrankheit. Eine Niereninsuffizienz ist mit einem meist starken oxidativen Stress verbunden. Oxidativer Stress entsteht, wenn sich eine hohe Konzentration an reaktiven Sauerstoffverbindungen im Blut befindet. Eine iranische Studie hat untersucht, wie sich ein Extrakt aus Echter Brunnenkresse (Nasturtium officinale) auf verschiedene Parameter des oxidativen Stresses bei Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz auswirkt. 46 Patienten erhielten vier Wochen lang täglich 500 mg des Extrakts. Es zeigte sich, dass die Werte zweier Parameter (Blut-Harnstoff-Stickstoff und MDA, ein Abbauprodukt bei der Oxidation von mehrfach ungesättigten Fettsäuren) zurückgingen, während sich die Menge eines Enzyms, das Sauerstoffradikale entfernt, vergrösserte.
In der Volksmedizin werden der Echten Brunnenkresse appetitanregende, stoffwechselfördernde, harn- und wehentreibende Eigenschaften zugeschrieben.

20

...Tage früher beginnt und zehn Tage länger dauert die Pollensaison als vor 30 Jahren. Wichtigster Einflussfaktor ist die jeweilige Jahresdurchschnittstemperatur.

Randensaft unterstützt Reha bei COPD

Randensaft ist reich an Nitrat, das u.a. für den Blutfluss, den Glukose- und Kalzium-Haushalt sowie die Muskelfunktion wichtig ist. Frühere Studien wiesen bereits darauf hin, dass sich der Sauerstoffbedarf bei Gesunden und Patienten mit COPD (chronisch-verengender Lungenerkrankung) verringerte, wenn vorher eine Nitrat-Supplementierung stattgefunden hatte. Britische Wissenschaftler konnten diese Erkenntnisse nun in einer Studie bestätigen. COPD-Patienten, denen vorab 140 ml Rote-Bete-Saft verabreicht wurde, schnitten in einem Leistungstest nach einer pneumologischen Rehabilitation deutlich besser ab als Patienten mit Placebo. Die Reha zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität bei chronischen Lungenkrankheiten beinhaltet ein achtwöchiges Trainingsprogramm aus Aerobic und Krafttraining und wird in den Leitlinien zur Behandlung von COPD empfohlen.

Schädigt Radfahren die Prostata?

Ist häufiges Radfahren schädlich für die sexuelle Potenz sowie die Prostata? In früheren Studien gab es Hinweise darauf, dass das Radfahren mit einer erektilen Dysfunktion im Zusammenhang stehen könnte. Heute gilt eher das Gegenteil – wenn man den Sattel richtig einstellt. US-Forscher hatten in ihrer Studie hinsichtlich Prostata- und Harnwegsbeschwerden keine Unterschiede zwischen Vielfahrern (mindestens zwei Jahre, mehr als drei Trainingseinheiten pro Woche und 40 Kilometer pro Tag) und Hobbyfahrern finden können. Nur Harnröhrenstrikturen (narbige Verengung der Harnröhre) traten bei Freizeitfahrern deutlich häufiger auf. Wer im Dammbereich oder in das Glied ausstrahlende Taubheitsgefühle bemerkt, sollte sich um eine bessere Sitzposition kümmern und sich in einem Velofachgeschäft beraten lassen.

Mehr dazu auf www.avogel.ch, Stichwort Radfahren.

Krebs: Bewegung wirkt messbar

Bewegung ist ein zentrales Element bei der Krebstherapie, auch in schweren Fällen. Dies berichten deutsche Wissenschaftler im Fachblatt «Journal of Physiology». Hierzu wurden Patienten mit fortgeschrittenem Prostata- oder Darmkrebskarzinom einem zwölfwöchigen Elektromyostimulationstraining (elektrische Stimulation von Muskeln mithilfe von angebrachten Elektroden) unterzogen. Bei der Blutuntersuchung konnte festgestellt werden, dass das Wachstum der Krebszellen gehemmt war. Die Tumorzellen starben zudem häufiger den programmierten Zelltod.

Ein internationales Expertenteam hatte bereits 2018 empfohlen, dass Krebsüberlebende dreimal pro Woche Ausdauer- und Krafttraining für jeweils etwa 30 Minuten betreiben sollen. Sport reduziert messbar die Nebenwirkungen einer Chemo-, Radio- oder antihormonellen Therapie. Darüber hinaus werden die Leistungsfähigkeit und das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt. Vor allem für Brust- und Darmkrebs liegen gute Daten vor. Aber auch Betroffene mit Lungen- oder Kehlkopfkrebs, Leukämie oder Lymphom profitieren von sportlicher Betätigung.

Mehr Menschen in der Natur während der Pandemie

Die Pandemie hat einen positiven Nebeneffekt. Forscher der Universität Vermont haben in einer Online-Umfrage festgestellt, dass die Menschen während des «Lockdowns» vermehrt spazieren gingen, Wildtiere beobachteten oder draussen entspannten. Dabei hielten sich besonders Frauen häufiger in der Natur auf als Männer. Positive Effekte auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden wurden von fast 60 Prozent genannt, 30 Prozent wertschätzten die Natur mehr als vor der Pandemie. In der Schweiz waren laut einer Umfrage der Gesundheitsförderung Schweiz eher gegenteilige Tendenzen zu verzeichnen: 22 Prozent der Befragten gaben an, sich im Vergleich zu vor der Pandemie weniger bewegt zu haben; 7 Prozent bewegten sich mehr als vorher.

Verdaulichkeit von Getreide hängt von speziellen Faktoren ab

FODMAP (**F**ermentierbare **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharide und **P**olyole) sind spezielle Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die im Dünndarm schlecht aufgenommen werden und bei Reizdarmpatienten Schmerzen verursachen können. Hierzu zählen z.B. Fruktose (in Obst und Gemüse), Laktose (Milch), Fruktane (Getreide) und Oligosaccharide (entstehen bei industrieller Fermentation von Weizen- oder anderen Getreidemehlen). Bisher galt eine lange Teigführung als Mittel, den Gehalt an FODMAP zu reduzieren. Wissenschaftler der Universität Hohenheim haben jedoch festgestellt, dass bereits eine Teiggehzeit von zwei Stunden den Anteil dieser Stoffe um 70 Prozent reduzieren kann. Ausserdem erkannten sie, dass Herstellungsprozesse und Weizensorten ebenfalls einen Einfluss auf den Gehalt an FODMAP haben. Der Fruktan-Gehalt der Mehle gab dabei einen groben Aufschluss über die Verträglichkeit des Brotes: Je weniger Fruktan im Mehl, desto weniger FODMAP im Brot.

→ Mehr Tipps gegen den Blähbauch gibt's auf der nächsten Seite in diesem Heft; das Thema Reizdarm behandeln wir in der Mai-Ausgabe.

Ausflüge zu A.Vogel

Fit und frisch ins Frühjahr
Frühlingstage 2021
Sa, 17.04., Di, 20.04, Mi, 28.04.
Frühlingsabend: Do, 22.04.

Anmeldung und 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