Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 79 (2022)

Heft: 9

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

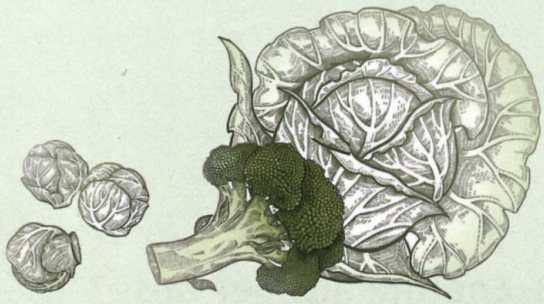
Download PDF: 11.12.2025

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

Stoff aus Brokkoli & Co. tötet Keime ab

Biofilme sind ein grosses Problem bei der medizinischen Wundversorgung. In über 60 Prozent der Fälle bakterieller Infektionen schützen sich die Erreger durch die Bildung von Biofilmen. Forscher der Ben-Gurion University of the Negev haben hierzu das Antioxidans Diindolylmethan (DIM) untersucht, das in Kreuzblütler-Gemüse wie Brokkoli, Rosen- oder Weisskohl vorkommt. Die Substanz wird schon länger aufgrund ihrer krebshemmenden Eigenschaften erforscht.

Gab man die Substanz auf Biofilme, die aus den Keimen Acinetobacter baumannii oder Pseudomonas aeruginosa bestanden, wurden 65 beziehungsweise 70 Prozent der Keime abgetötet. Kombiniert mit Antibiotika stieg die Zahl auf bis zu 94 Prozent. Trugen die Mediziner die Substanz auf Wunden auf, beschleunigte sich auch der Heilungsprozess signifikant.



„Wie bei einem Gesang die Begleitung, soll das Gewürz angenehm ausgleichen und verschönern."

Alfred Vogel

Buchtipp

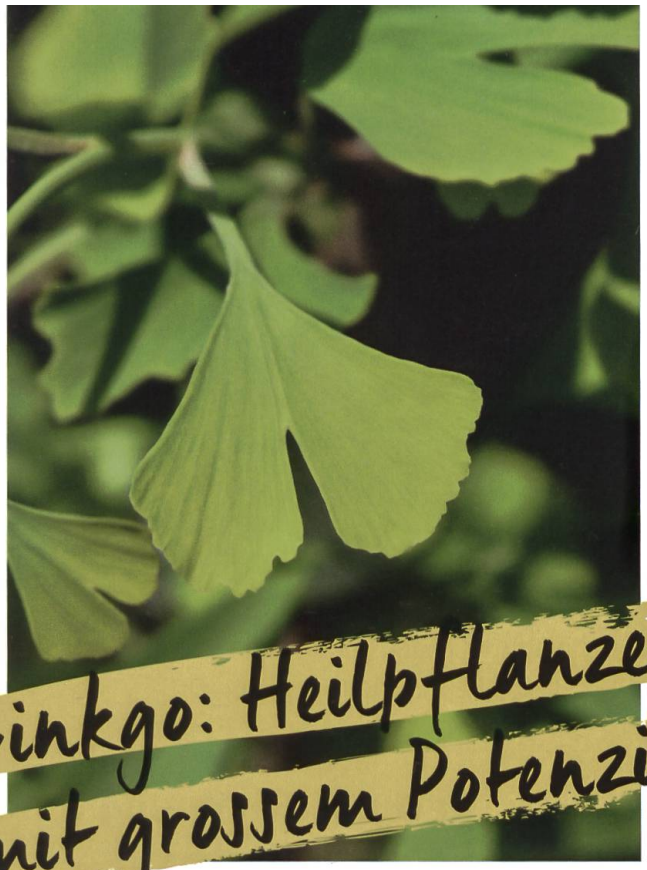
Woher kommen bloss meine Fussschmerzen? Falls Sie sich das auch schon gefragt haben, dürfte das Buch mit den «einfachsten Fussübungen aller Zeiten» das Richtige für Sie sein. Die Autoren schildern komprimiert und gut verständlich Ursachen von Fussbeschwerden und bieten eine Fülle von Trainingsanleitungen.

Alle Übungen sind mit Fotos bebildert, so dass gut nachvollziehbar ist, was genau geübt werden soll. Angesichts der 28 Knochen und 33 Gelenke und Muskeln am menschlichen Fuss gibt es eine Menge Ansatzpunkte, die sich trainieren lassen!

Am Ende des Buches sind Indikationen aufgelistet (z.B. Hallux, Spreizfuss etc.), für die jeweils bestimmte Übungen aus dem Anleitungsteil des Buches vorgeschlagen werden. So kann man zielgerichtet gemäss des individuellen Problems trainieren.

«Die einfachsten Fuss-Übungen aller Zeiten» von Arndt Fengler/ Dr. med. Mellany Galla, Trias Verlag, 2022, broschiert
ISBN: 978-3-432-11346-3
Preis: siehe Bestellkarte

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



Ginkgo: Heilpflanze mit grossem Potenzial

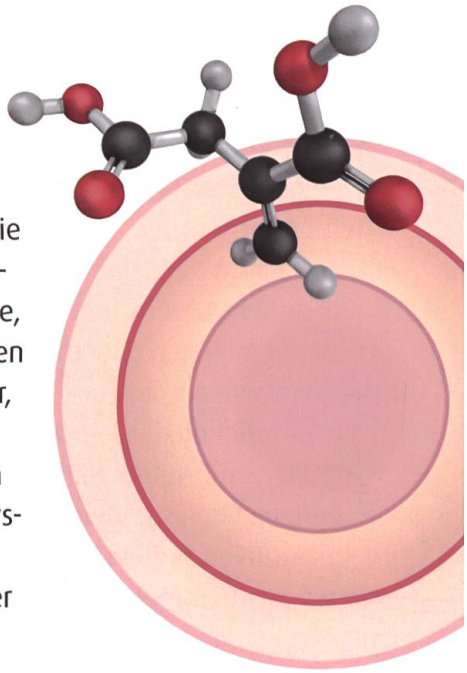
Ginkgo ist eine alte Pflanzenart, die viele bioaktive Komponenten wie Flavonoide, Terpenoide und Lignane enthält und für den Einsatz gegen eine Vielzahl an Erkrankungen infrage kommt. Laut der Überblicksarbeit einer internationalen Forschergruppe besticht *Ginkgo biloba* vor allem durch die Fähigkeit, als Radikalfänger zu fungieren, was sich in Kombination mit anderen Pflanzenextrakten noch verstärkt.
Viele Studien zeigen zudem, dass Ginkgo-Extrakte die geistige Leistung bei Demenz verbessern können. Wie gross der Effekt ist, wird in der Forschung noch untersucht.

Gesundheit richtig einschätzen

Wissenschaftler vom Institut für Demographie der Universität Wien haben in einer Studie an 80 000 Europäern herausgefunden, dass besonders ältere Menschen, die sich gesünder einschätzen als sie sind, bis zu 17 Prozent seltener den Allgemeinmediziner aufsuchen als jene, die ihren Gesundheitszustand richtig einschätzen. Problematisch ist das vor allem deshalb, weil dann wichtige Vorsorgeuntersuchungen nicht gemacht und Erkrankungen zu spät entdeckt werden. Demgegenüber konsultieren jene, die sich für kränker halten als sie sind, um 21 Prozent häufiger eine ärztliche Fachperson. Die Wahrnehmung der eigenen Gesundheit unterscheidet sich stark je nach Alter, Herkunft und Bildung.

Körpereigene Substanzen gegen Entzündungen

Eine internationale Gruppe von Wissenschaftlern hat bereits die zweite körpereigene entzündungshemmende Substanz identifiziert. Im Jahr 2013 entdeckte sie, dass Immunzellen im Blut und Gehirn von Säugetieren die antibiotisch wirkende Itakonsäure (im Bild) herstellen. Jetzt fand man heraus, dass der Körper aus der Itakonsäure die Mesaconsäure bildet. Labortests ergaben, dass sich ein «überschiessendes» Immunsystem wieder beruhigt, wenn es mit Mesaconsäure in Kontakt kommt. Die Substanz wirkt ähnlich stark entzündungshemmend wie die Itakonsäure, blockiert im Gegenzug aber nicht den Stoffwechsel. So hoffen die Forscher, in Zukunft diesen Wirkstoff gegen Autoimmunerkrankungen einsetzen zu können, bei denen das Immunsystem zu stark aktiviert ist, z.B. bei einer Sepsis sowie bei Psoriasis oder entzündlichen Darmerkrankungen.



Darum ruft Hafer weniger Allergien hervor

Ein internationales Forscherteam hat erstmals das gesamte Erbgut des Hafers (Avena sativa) entschlüsselt. Dabei fand es auch den Grund, warum Hafer bei Weizenunverträglichkeit sowie bedingt auch bei Zöliakie konsumiert werden kann. Das Getreide enthält weniger jener Proteine (zusammengefasst als Gluten bezeichnet), welche in einem direkten Zusammenhang mit Zöliakie und Weizenunverträglichkeiten stehen. Darum treten beim Konsum von Hafer seltener Allergien oder Unverträglichkeiten auf. Ausserdem wissen die Forscher nun, welche Gene für die gesundheitsförderlichen Beta-Glucane verantwortlich sind. Diese Ballaststoffe tragen zu einem niedrigen Cholesterinwert im Blut bei und haben einen positiven Einfluss bei Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes.

Nur knapp **50%**

... der Schweizerinnen und Schweizer schlafen gut. Laut der «Health Forecast»-Studie werden fast zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung in der Nacht von mindestens einer Form von Schlafstörung geplagt.

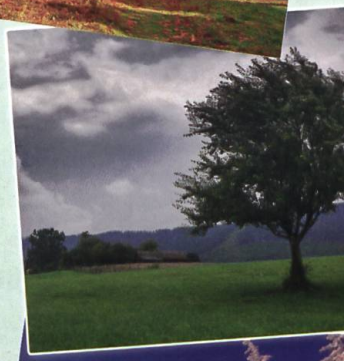
Gesunde Ernährung beugt Arthrose vor

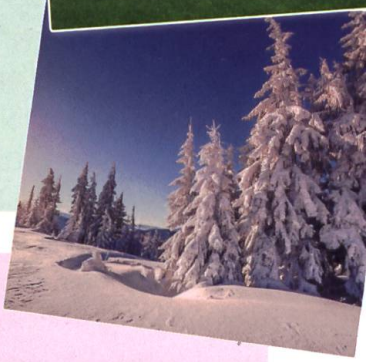
Eine vollwertige Ernährung hilft nicht nur, die Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen zu reduzieren, sie beugt diesen Erkrankungen auch vor. Forscher der Havard Medical School in Boston konnten zeigen, dass, wer sich häufig von rotem und verarbeitetem Fleisch sowie von raffiniertem Getreide und Fast-Food-Produkten ernährte, ein um 70 Prozent erhöhtes Risiko für Gelenkverschleiss aufwies. Wer sich dagegen von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst sowie Fisch ernährte, reduzierte das Risiko um 30 Prozent. Der Body-Mass-Index (BMI) war als einzelner Faktor nur für rund 30 Prozent der gefundenen Zusammenhänge verantwortlich.

Mehr Tipps gegen rheumatische Beschwerden finden Sie auf **www.avogel.ch**, Stichwort Rheuma.

«Welt der Bäume»

Ihre schönsten Fotos für die Lesergalerie 2023:
Machen Sie mit beim Wettbewerb!





Bäumen kommt in Zeiten des Klimawandels eine wichtige Bedeutung zu. Davon abgesehen sind sie einfach schön – und unverzichtbar in der Natur! Ob stolzer Mammutbaum, Wälder in leuchtender Herbstfärbung, wetterzerzauste Exemplare allein auf weiter Flur, schneeumhüllte Tannenschonungen oder kunstvoll verästelte Exemplare: Wir freuen uns auf Ihre abwechslungsreichen Baum-Bilder!
Die 20 Siegerfotos werden in den «Gesundheits-Nachrichten» 2022 abgebildet und mit 80 Franken bzw. 60 Euro honoriert. Unter den Zweitplatzierten verlosen wir je einen A.Vogel Pflanzenkalender.

Technisches: Die Auflösung der Bilder sollte gross genug für den Druck sein: **300 dpi bei einer Mindestgrösse von ca. 20 × 25 cm.**
Die Wettbewerbsfotos sollten im **Querformat** aufgenommen sein und gerne die verschiedenen Jahreszeiten berücksichtigen.

Bitte senden Sie digitale Bilder, CDs, Dias und Fotos bis zum 31. Oktober 2022 an:
Verlag A.Vogel, Leserforum-Galerie, Postfach 63, CH-9053 Teufen, oder per E-Mail an:
a.pauli@verlag-avogel.ch
Stichwort: Fotowettbewerb

Ausflüge zu A.Vogel

Öffentliche Führung in Roggwil
Mi., 7.9.2022, 9.00 bis ca. 11.30 Uhr
Lange Nacht der Bodenseegärten
Sa., 3.9.2022, 19.00 bis ca. 22.00 Uhr
Wintertag: Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit
Do., 13.10.2022, 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Öffentliche Führung in Teufen
Sa., 3.9.2022, 9.00 bis ca. 11.00 Uhr

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

Informieren Sie sich über Barrierefreiheit direkt auf unserer Webseite
www.avogel.ch