Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 80 (2023)

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: 16.12.2025

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

Wie viel Sport im Alter?

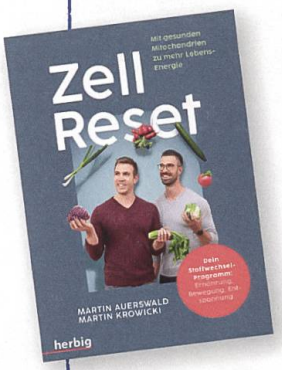
Sport ist in jedem Alter gesund. Aber wie viel davon sollten Ältere machen – und was genau?
Zwei US-Studien kommen zu dem Ergebnis, dass ältere Menschen ihr Sterblichkeitsrisiko senken, wenn sie 7,5 bis 15 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind. Gegenüber inaktiven Personen ist das Risiko dann um insgesamt 13 Prozent geringer. Vor allem Laufen und Schlägersportarten wie Tennis sind am effektivsten. Das Risiko der kardiovaskulären Sterblichkeit lässt sich durch Schlägersportarten am deutlichsten senken (um 27 Prozent), das der Krebsmortalität am effektivsten mit Laufen (um 19 Prozent).
Die zweite Studie untersuchte die Auswirkungen von Kraft- und Ausdauertraining. Am effektivsten war das Training für Personen ab 65 Jahren, wenn diese zwei bis sechs Einheiten mit einer Mischung aus Gleichgewichtstraining, muskelstärkenden Aktivitäten sowie moderaten (mindestens 150 Minuten) bis intensiven (75 Minuten) Ausdaueraktivitäten pro Woche betrieben. Damit verringerte sich das Sterberisiko um bis zu 34 Prozent.
Aber auch Sportmuffel können laut australischen Forschern das Risiko senken: Bereits ein- bis zweiminütige Phasen intensiver körperlicher Betätigung, wie sie im Alltag z.B. beim Rennen zum Bus vorkommen, können das Sterblichkeitsrisiko senken.
➔ Tipps fürs richtige Joggen gibt's auf Seite 18.

„Da Vorbeugen stets besser ist als Heilen, sollte uns die vielgepriesene Selbstbeherrschung helfen ..."

Alfred Vogel

Buchtipp

Was gibt uns Energie, wie können wir sie erhalten und fördern? Dieser Frage gehen Martin Auerswald und Martin Krowicki in «Zell Reset» nach. Sie beleuchten, wie jeder von uns den Mitochondrien, also den «Kraftwerken» unserer Zellen, Gutes tun kann.



Keine Frage: Was Mitochondrien sind und wie sie arbeiten, ist eine hochkomplexe Sache. Die beiden Autoren erklären das alles gut verständlich und zeigen Diagnostikmöglichkeiten auf. Ein Check im Buch ermöglicht es (noch vor teuren Laboranalysen), die eigene Mitochondrien-Fitness einzuschätzen.
Der Hauptteil von «Zell Reset» widmet sich einer Ernährung, «die uns glücklich macht», Rezepte inklusive. Vorgestellt werden Nährstoffe für gesunde Mitochondrien sowie deren Anwendungsmöglichkeiten. Bewegungs- und Entspannungsübungen ergänzen den «Weg zu unbändiger Lebensfreude».

«Zell Reset» von Martin Auerswald/ Martin Krowicki, Herbig Verlag, 2023
ISBN: 978-3-96859-057-8
Preis: siehe Bestellkarte

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

Echter Salbei – Arzneipflanze 2023

Aufgrund seiner reichhaltigen Nutzung in Geschichte und Gegenwart sowie des grossen Potenzials für die weitere Forschung hat der «Interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» den Echten Salbei (*Salvia officinalis*) zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Der beliebte Lippenblütler wird bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts (Sodbrennen, Blähungen), bei vermehrter Schweissabsonderung sowie äusserlich bei der symptomatischen Behandlung von Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und zur Behandlung leichter Hautentzündungen verwendet.
Salbeiblätter enthalten in ihrem ätherischen Öl und den Gerbstoffen antibakteriell und antiviral wirkende Stoffe. Im Laborversuch ist auch eine entzündungshemmende Wirkung belegt.

Rund **1000**

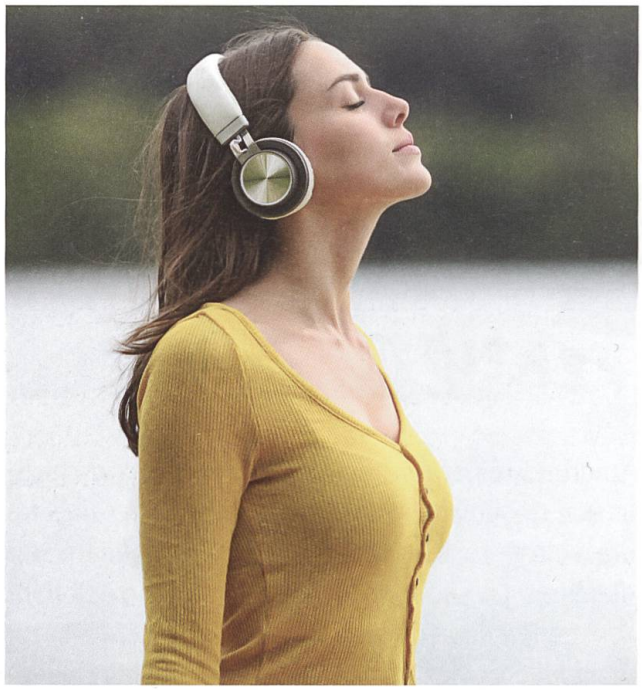
...Salbei-Arten sind bekannt. Im Altertum wurden ganz andere Arten verwendet als heute, z.B. der Griechische Salbei (Salvia fruticosa), der Apfeltragende Salbei (Salvia pomifera), der Buntschopf-Salbei (Salvia viridis, Bild rechts) und der Ungarn-Salbei (Salvia aethiopis).

Mehr über die Pflanze finden Sie auf der Webseite www.avogel.ch, Stichwort Salbei.

Kombitherapie wirkt gegen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben und sind daher oft schwer zu behandeln. Denn häufig ist der Schmerz chronisch geworden und hat sich verselbstständigt. Neben Schmerzmitteln wird den Betroffenen meist Physiotherapie, Krafttraining und Stabilisationstraining verschrieben – und am Schluss steht häufig eine Rückenoperation an, die jedoch vermeidbar wäre.
Forscher der Goethe-Universität in Frankfurt am Main haben in einer Metastudie gezeigt, dass die Erfolgsaussichten am grössten sind, wenn eine individuell angepasste Bewegungstherapie mit einer kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) kombiniert wird. Die Bewegungstherapie beinhaltet ein persönliches Coaching, bei dem gezielt auf Potenziale und Bedürfnisse der Patienten eingegangen und gemeinsam mit ihnen entschieden wird, wie die Therapie aussehen soll. Schon mit diesem Coaching war die Erfolgsquote bei der Schmerzlinderung 38 Prozent höher als bei einer Standardbehandlung. Zusammen mit der KVT, die an den schmerzverstärkenden negativen Gedanken, Ängsten und Verhaltensweisen ansetzt, lag die Erfolgsquote gar 84 Prozent höher.

Achtsamkeitstraining wirkt gleich gut wie Antidepressivum



In der Schweiz sind etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens von einer Angststörung betroffen. In leichten Fällen hilft eine kognitive Verhaltenstherapie, um typische Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu korrigieren. Bei stark ausgeprägten Angststörungen wird meist eine medikamentöse Behandlung zusätzlich zur Psychotherapie angewandt.

Laut einer US-Studie kann bei einer mittleren Ausprägung der Beschwerden ein auf Achtsamkeit basierendes achtwöchiges Stressreduktionstraining die Angststörungen gleich gut lindern wie eine medikamentöse Behandlung mit einem Antidepressivum. Doch während in der Medikamenten-Gruppe 8 Prozent der Probanden die Studie aufgrund von Nebenwirkungen abbrachen, blieben in der Achtsamkeitsgruppe alle Patienten bis zum Studienende dabei. In der Gruppe mit dem Antidepressivum trat zudem bei fast 80 Prozent der Patienten eine therapiebedingte Nebenwirkung auf, in der Achtsamkeitsgruppe war dies nur bei über 15 Prozent der Fall.

Heilsame Rezepte

Bleiben Sie gesund durch die Kraft der Natur: Viele hilfreiche Wirkstoffe liegen in der Obstschale oder wachsen am Wegesrand. Oft genügt die richtige Kombination oder ein kleiner Kniff in einem bekannten Rezept für einen echten Immunboost.

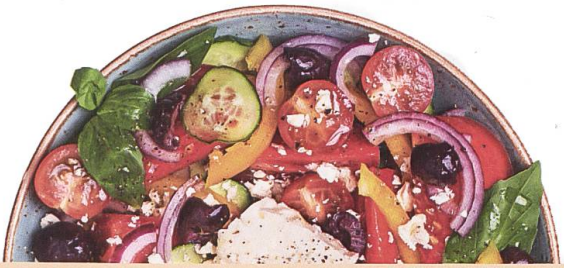
Tipp von Eva Fauma, Ernährungswissenschaftlerin, Hochschullektorin, Leiterin des Zentrums «Präventissimo»

aus:
«Helden des Immunsystems. Wie Nahrungsmittel die Abwehr natürlich stärken» von Eva Fauma, Maudrich Verlag

Zutaten (4 Portionen):
200 g Sojagranulat
500 ml Gemüsebrühe (stark konzentriert)
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
je 1 Dose (ca. 250 g) rote Bohnen, weisse Bohnen und Mais (Bio, abgeseiht)
2 grüne Paprikaschoten
1 EL Tomatenmark
Öl zum Braten
Zum Würzen:
Chili, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Oregano

Eine mediterrane Ernährung ist auch gut für die Fruchtbarkeit

Die auch Mittelmeer-Diät genannte Ernährungsweise gilt aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung als eine der besten für die Gesundheit.
Australische Forscher konnten in einer Überblicksstudie zeigen, dass sich mit einer an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Flavonoiden reichen Ernährung die weibliche und männliche Fruchtbarkeit verbesserte. Ursache dafür war z.B. ein regelmässigerer Menstruationszyklus, ein selteneres Auftauchen von Endometriose (siehe auch S. 10 in dieser Ausgabe), ein besserer Gesundheitszustand des Embryos, eine höhere Rate an Lebendgeburten sowie eine bessere Spermienqualität.



Ausflüge zu A.Vogel

Frühlingstage: Fit und frisch ins Frühjahr
Mi., 19.04., und Sa., 29.04.2023,
9.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr,
sowie Fr., 21.04.2023,
9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Anmeldung und weitere Infos:
A.Vogel AG, Grünaustrasse 4,
9325 Roggwil TG, Michaela Knus,
Tel.: +41 (0)71 454 62 42
E-Mail: team.roggwil@avogel.ch

Informieren Sie sich über Barrierefreiheit direkt auf der Webseite
www.avogel.ch/erlebnisbesuche

Serie, Teil 1

Chili mit Soja

Zubereitung:
Sojagranulat in der Gemüsebrühe aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einem grossen Topf mit etwas Öl anschwitzen.
Sojagranulat abtropfen lassen, vorsichtig ausdrücken und zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung in den Topf geben. Alles zusammen kräftig anbraten.
Tomaten, Paprika, Bohnen und Mais dazugeben und alles reduzieren, bis der Eintopf eindickt.
Nach Geschmack würzen und bei Bedarf etwas mehr Gemüsebrühe zufügen.
Vor dem Servieren noch etwas nachziehen lassen.