Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 4: Komplementäre Therapie bei Krebs

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: 16.07.2025

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

OFFA 2015

Für mehr Energie!

Besuchen Sie die Lehrlinge von A. Vogel vom 15. bis 19. April 2015 an der OFFA in St. Gallen! Dieses Jahr dreht sich alles um das Thema «Energie». Probieren Sie Bambu-Früchtekaffee (ohne Koffein) und unsere fruchtigen «Natural Energy Toffees».

Bewegung bringt's: Versuchen Sie doch einmal, auf unserem Fahrradsimulator in kurzer Zeit möglichst viel Strom zu erzeugen. Ihnen winken tolle Tagesgewinne. Nehmen Sie auch am Hauptwettbewerb teil und gewinnen Sie einen Wellness-Verwöhn-Tag im Hotel Hof Weissbad. Am Sonntag, den 19. April, wird Yves Keller, der Ostschweizer «Morgenshow-Moderator» von Radio FM1, den A. Vogel-Stand sympathisch und humorvoll aufmischen.

Die A. Vogel-Lehrlinge freuen sich, den Besuchern ihr gemeinsam ausgearbeitetes Messekonzept in der Gesundheitshalle 9.1 zu präsentieren. Sie sind gespannt auf Ihren Besuch und täglich von 10 bis 18 Uhr für Sie da. Weitere Informationen sowie Impressionen von der OFFA finden Sie unter www.avogel.ch und www.offa.ch.

BUCHTIPP «Krebs ganzheitlich behandeln»

Wer nach der Lektüre unseres Artikels zum Thema «Krebs und Naturheilkunde» noch mehr wissen und weitere Therapien und Wirkstoffe kennenlernen möchte, liegt mit diesem Buch richtig.

Der renommierte Mediziner Prof. Josef Beuth hat zu komplementären und naturheilkundlichen Ansätzen in der Krebsbehandlung bereits mehrere Bücher veröffentlicht und ist Leiter des Instituts zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren der Universität Köln. Der Onkologe, der von Patienten als «verantwortlicher Arzt» und «fürsorglicher Mensch» charakterisiert wird, geht ausführlich auf praktisch alle Methoden ein, die die Standardtherapien der Krebsbehandlung unterstützen, im Idealfall verbessern und die Lebensqualität der Patienten erhöhen.

Seine Ausführungen zu Ernährung, Sport und seelischer Bewältigung richten sich an den mitredenden Patienten ebenso wie an Ärzte und begleitende Therapeuten. Ebenso finden sich zuverlässige Empfehlungen, welche Therapien kombinierbar sind. Sehr nützlich sind die Tabellen zu den einzelnen Krebsarten, die übersichtlich aufzeigen, welche Massnahmen bei welchem Tumor und in welcher Therapiephase empfehlenswert sind. In einer abschliessenden Übersicht geht Beuth zudem sehr informativ auf «bedenkliche Methoden» ein – ein wichtiges Schlusskapitel in Anbetracht der Tatsache, dass die Angst und Hilflosigkeit von Krebspatienten oft genug schamlos ausgebeutet wird.

«Krebs ganzheitlich behandeln» von Prof. Dr. med. Josef Beuth, 215 S., Trias Verlag 2014
broschiert, ISBN: 978-3-8304-8157-7
CHF 36.50/Euro 26.00

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.
Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66
Telefon in Deutschland: 07121 960 80

KINDLICHE ENTWICKLUNG

Frühe Pubertät durch Süssgetränke

Mädchen bekommen ihre erste Menstruation heute drei bis vier Jahre früher als noch im 19. Jahrhundert, durchschnittlich bereits mit 12,5 Jahren. Warum die Pubertät früher einsetzt, ist noch nicht vollständig erforscht. Als eine Ursache gilt mit hoher Wahrscheinlichkeit die Ernährung. Da das weibliche Geschlechtshormon Östrogen auch im Körperfett hergestellt wird, könnten Fettpölsterchen und Übergewicht den Beginn der Pubertät beschleunigen. Ein Nebeneffekt dabei: Gezuckerte Getränke beeinflussen den Hormonhaushalt junger Mädchen und beschleunigen den Beginn ihrer Pubertät noch weiter, wie eine Studie von Forschern der Harvard Medical School in Boston zeigt. Bereits eineinhalb Gläser Limonade täglich reichen aus, um die erste Menstruation von Mädchen um fast drei Monate nach vorne zu verschieben. Das klingt wenig, kann sich aber auf das spätere Brustkrebsrisiko auswirken, warnen die Forscher. Je früher die Menstruation eintritt, desto höher ist das Brustkrebsrisiko. Keinen Einfluss hatten dagegen Fruchtsäfte mit natürlicher Süsse oder Diät-Drinks. *scinexx.de*

PFLANZENSTOFFE

Zitrusduft hemmt Krebszellwachstum

Intensiv duftende Pflanzenstoffe haben antibakterielle, antivirale und pilztötende Eigenschaften. Einige ätherische Öle können offenbar das Wachstum von Krebszellen hemmen. Leberkrebszellen stellen beispielsweise ihr Wachstum ein, wenn sie mit Terpenen, den Hauptbestandteilen dieser Öle, in Kontakt kommen.

Was dabei genau passiert, haben Forscher der Ruhr-Universität Bochum untersucht. Bei den im Labor gezüchteten Krebszellen erhöhte sich die Kalziumkonzentration, wenn sie mit den Terpenen Citronellal und Citronellol in Kontakt kamen. Das weist auf einen gestörten Stoffwechsel der Zelle hin, so dass diese nicht mehr weiter wachsen kann. Offenbar verfügen diese Zellen über Rezeptoren, mit denen sie die Terpene erkennen.

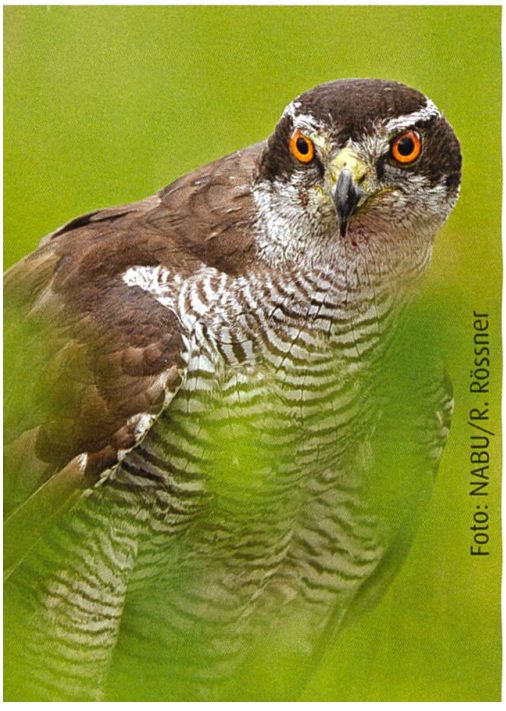
Damit ist zwar noch keineswegs ein Durchbruch geschafft, aber das interessante Ergebnis zeigt, dass Düfte auch ausserhalb der Nase wahrgenommen werden und eine Wirkung entfalten. Die Forscher hoffen, damit in Zukunft neue Medikamente mit geringeren Nebenwirkungen für die Krebstherapie entwickeln zu können. *scinexx.de*

Haussperling: Das Männchen mit dem grössten Brustlatz gewinnt die Gunst des Weibchens.

VÖGEL DES JAHRES 2015

Ein «Allerweltsvogel» und ein unsichtbarer Jäger

Der **Haussperling (Passer domesticus)** ist vom Schweizer Vogelschutz SVS/BirdLife Schweiz zum Vogel des Jahres 2015 gewählt worden. Zwar ist der Kulturfolger praktisch überall anzutreffen, doch sind die Bestände in den letzten dreissig Jahren in manchen Gebieten der Schweiz um 20 bis 40 Prozent zurückgegangen.



Den Haussperling trifft man überall dort an, wo noch ausreichend Nist- und Nahrungsmöglichkeiten vorhanden sind, in Dörfern, Vorstadtbezirken, Gartenstädten oder Stadtzentren mit grossen Parkanlagen. Doch die moderne Bauweise lässt zunehmend weniger Platz für Nischen und Höhlen für die Nester. Dabei ist der Haussperling ein guter und vor allem biologischer «Schädlingsvernichter». Der Singvogel ernährt sich zwar vorwiegend von Sämereien kultivierter Getreidearten, aber auch von Wildgräsern und Insekten.

In Deutschland kürten NABU und der bayerische Landesbund für Vogelschutz (LBV) den **Habicht (Accipiter gentilis)** zum Vogel des Jahres. Der scheue Greifvogel frisst vorwiegend Ringel- oder Stadttauben sowie Krähen, die er in dichten Wäldern jagt. Obwohl die Jagd auf Habichte seit den 1970er-Jahren verboten ist, werden diese noch immer häufig illegal abgeschossen, vergiftet oder gefangen genommen.

Aktuell dürften in Deutschland 11500 bis 16500 Brutpaare leben. Eine der höchsten Populationen weltweit findet sich übrigens in der Hauptstadt Berlin mit etwa 100 Brutpaaren. NABU und LBV sprechen sich dafür aus, mehr Horstschutzzonen einzurichten, in denen Forstwirtschaft und Jagd während der Brutzeit zwischen März und Juni ruhen sollten.

birdlife.ch/nabu.de

ARTHROSE

Ingwer für bessere Beweglichkeit?

Forscher der Universität Kopenhagen untersuchten in einer Metaanalyse mehrere Studien, die sich mit der Wirkung von Ingwer-Präparaten zur Behandlung von Arthrose im Knie bzw. der Hüfte beschäftigten. Bei den 593 Patienten konnte eine signifikante Schmerzreduktion gegenüber Placebo sowie eine ebenfalls signifikante Verringerung der Bewegungseinschränkungen verzeichnet werden. Der schmerzlindernde Effekt von Ingwer lag damit etwa im gleichen Bereich wie der anderer pflanzlicher Wirkstoffe. Die Tagesdosis Ingwer reichte von 500 bis 1000 Milligramm bei unterschiedlicher Zusammensetzung und Dauer der Therapie.

Gerade weil es sich bei der Arthrose um eine langwierige Erkrankung handelt, ist es wichtig, Nutzen und Nebenwirkungen gut gegeneinander abzuwägen, erklären die Forscher. Bei einer Ingwertherapie müsse beispielsweise die Frage nach Allergien sowie die gerinnungshemmende Wirkung der tropischen Wurzel berücksichtigt werden.

aerztezeitung.de

ERNÄHRUNG

«Low Carb» ist nicht gesünder

Viele Anhänger von «Low Carb», also kohlenhydratreduzierten Diäten, versprechen sich neben Gewichtsverlust auch eine generell bessere Gesundheit. Die auch als «Steinzeitdiät» bekannte Ernährungsform basiert auf einer hohen Zufuhr von Eiweiss (Fleisch und Fisch) sowie viel Gemüse. Der Verzicht auf Kohlenhydrate in Form von Getreide soll nicht nur Übergewicht, sondern auch Magen-Darm-Krankheiten verhindern, da der Mensch nicht an Getreide als Hauptnahrungsquelle angepasst sei.

Dem widersprachen nun Wissenschaftler der Universität Warwick (Grossbritannien) in einer Studie. Den zwei Prozent der Bevölkerung, die an Unverträglichkeiten gegenüber Weizen leiden, steht eine Mehrheit gegenüber, die aus Vollkorngetreide grossen Nutzen zieht. In ihrer Studie schnitten die kohlenhydratarmen Diäten schlecht ab: Höhere Preise für den Verbraucher bei weniger Nährstoffen – mit letzterem gemeint sind die im Vollkorngetreide enthaltenen Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und Antioxidanzien.

Weizen enthält, relativ gesehen, am meisten Protein, Hafer am meisten Fett und Reis die meisten Kohlenhydrate.

scinexx.de