Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 58 (2001)

Heft: 1: Kristalle : der Glanz der Natur

Rubrik: Aktuelles und Wissenswertes

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: 11.07.2025

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

Möglichst wenig schneuzen

Eine Forschergruppe der University of Virginia (USA) kommt nach verschiedenen Untersuchungen und Messungen zum Schluss, dass erkältete Patienten durch häufiges Schneuzen den Schnupfen eher verlängern. Denn beim Schneuzen werden mit dem Nasenschleim unter hohem Druck grosse Mengen der krankmachenden Viren in die Stirnhöhlen gepresst und bilden dort ein Depot, aus dem die Nase erneut mit Viren besiedelt wird. Deshalb empfehlen die Forscher verschnupften Personen, nach Möglichkeit nicht zu schneuzen und die tropfende Nase lediglich mit einem Taschentuch abzutupfen. Wen die verstopfte Nase arg stört, darf (gemäss den Forschern, nicht Knigge!) den Schleim vorsichtig hochziehen und in den Rachen befördern. Im Magen richten Schleim und Schnupfenviren keinen Schaden an. Oder befolgen Sie den Tipp von Wissenschaftlern des Mount Sinai Medical Centers in Miami: Das Schlürfen heisser Hühnersuppe hilft dabei, dass Nasensekrete sich verflüssigen und durchatmen wieder möglich ist. Besonders wirksam soll die Suppe sein, wenn man sie mit Ingwer würzt (antibakteriell, aber auch scharf). Übrigens: Mit Salzwasser-Nasenduschen werden Viren herausgewaschen und so ihre Vermehrung behindert.

Inka-Korn jetzt bei uns

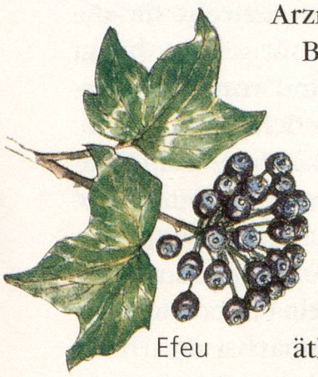
Quinoa, nebst Kartoffeln und Mais ein Hauptnahrungsmittel der Inkas, erlebt eine Renaissance. Das Getreide, dessen Gehalt an Kohlenhydraten, Proteinen und biologisch hochwertigem Eiweiss höher als bei anderen Kornsorten ist, bringt Abwechslung in den Menuplan. Quinoa ist in Bio-Qualität in Reformhäusern, Drogerien, Bioläden und guten Lebensmittelfachgeschäften erhältlich. Damit auch Neulinge in der Küche keine Schwierigkeiten bei der Zubereitung haben, hat der Koch(buchautor) Felix Herzog ein feines Rezept für vier Personen kreiert: *Curry-Quinoa mit Riesendatteln*. 200 g Quinoa in 4 dl (400 ml) Wasser kochen, bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen, bis das Wasser verdampft ist. Vom Feuer nehmen und zugedeckt stehen lassen. Zwei Bananen in Stücke schneiden, zuerst im Mehl, dann in einem geschlagenen Ei und anschliessend in Paniermehl wenden und in Butter braten. 2 EL Pistazien und Cashew-Nüsse ohne Fett in der Pfanne rösten und zusammen mit den entsteinten und geschnittenen Datteln (8 bis 12 Stück) erwärmen. Quinoa in Butter erwärmen, mit Kräutersalz würzen und in eine heisse gebutterte Form (z.B. Tasse) pressen und auf den Teller stürzen. Dazu eine Curry-Sauce, die mit Rahm und gedünsteten Fruchtstücken von einem halben Apfel und einer halben Banane verfeinert wurde. Mit der Sauce auf dem Teller einen Spiegel machen, Bananen, Datteln und Nüsse arrangieren und mit Pfefferminze garnieren.

Haare statt Federn

«Der Mensch ist kein Vogel und braucht daher auch kein Federkleid» – insbesondere keine Daunen zum Schlafen, so die Aussage von Peter und Marianne Müller. Stattdessen empfehlen sie Haare: naturbelassene Bettmaterialien aus Merinowolle oder Kamelhaar sowie Seide für einen optimalen Temperatur- und Feuchtigkeitsausgleich. Infos und Gratiskatalog: *P. und M. Müller, Gutenbergstr. 14, CH 8640 Rapperswil, Tel. und Fax 055/211 10 66.*

Pflanzliche Hustenarznei

Phytopharmaka lassen sich bei vielen Beschwerden einsetzen - sei es alternativ oder begleitend zu einer Therapie mit synthetischen Arzneimitteln. Gerade bei der Behandlung von Patienten mit grippalen Infekten werden pflanzliche Arzneimittel gerne angewendet. Sie sind gut verträglich und deswegen auch für Säuglinge und Kinder geeignet. Ein Beispiel dafür sind die ätherischen Öle des Thymians. Sie wirken schleimlösend, entzündungshemmend und krampflösend. Thymianöl regt die Schleimproduktion der infizierten Atemwege an, der Sekretstau und damit der Hustenreiz werden beseitigt. Ausserdem wirkt das ätherische Öl antibakteriell, denn der Wirkstoff gelangt über die Atemluft direkt an den Krankheitsherd in der Lunge. Das Abhusten wird erleichtert, die Ausbreitung der Krankheitskeime verhindert und der Hustenreiz gemildert. Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern mit akuter oder häufig wiederkehrender Bronchitis sollte bereits zu Krankheitsbeginn versucht werden, den Husten zu dämpfen und den zähen Schleim zu verflüssigen. Nach Aussagen des Kinderarztes Prof. Dietrich Hofmann von der Universitäts-Kinderklinik Frankfurt/Main sind Phytopharmaka wie Efeu, Thymian oder Eukalyptus durchaus gleichrangig zu Substanzen wie Ambroxol oder N-Acetylcystein.

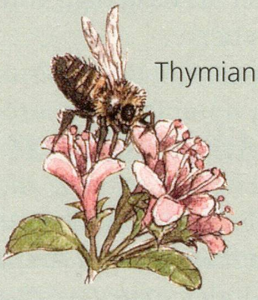


Efeu

Quelle: Ärzte Zeitung Online

Der A. Vogel-Tipp

Bronchosan-Hustentropfen mit Thymian, Efeu und Süssholz wirken auswurffördernd, schleimlösend, hustenreizmildernd und entzündungswidrig.

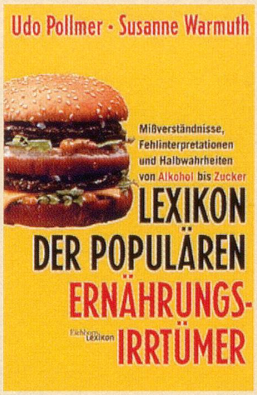


Thymian

BUCHTIPP

Zum Büffett

Ernährung ist tödlich. Jeder, der lange genug isst, stirbt irgendwann. Vorher lohnt es sich aber, einen Blick in das «Lexikon der populären Ernährungsirrtümer» zu werfen, aus dem, abgewandelt, dieses Zitat stammt. Hier entlarven der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer und die Biologin Susanne Warmuth Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten, die seit Jahren und manchmal Jahrzehnten in unseren Kochtöpfen schmoren. Immerhin gilt in Bezug auf die Ernährung, was für jedes andere komplexe Problem auch gilt: Es gibt immer eine einfache, logische und falsche Lösung. Welches die «richtige» Lösung ist – oder vielleicht eher der aktuellere Stand des Irrtums? – erfahren die Leser in 112 ein- bis mehrseitigen Kapiteln. Sie reichen von Abnehmen über Bodenhaltung, Hamburger und Kalbsleberwurst bis hin zu Vollwerternährung, Zucker und Zusatzstoffen. Lauter Themen, deren Verunsicherungspotential enorm ist. Die Autoren stellen in diesem klugen Buch nicht nur richtig, was ernährungsphysiologisch falsch ist, sondern plädieren auch für einen gelasseneren Umgang mit dem «Trommelfeuer an Ernährungsgeund -verboten», das uns im Namen der Gesundheit um die Ohren fliegt. Da und dort wurde vielleicht der klärende Anspruch des «Lexikons» ein bisschen sehr ins Witzig-Anekdotische gestreckt (z.B. Chateaubriand, Cola usw.) – dennoch lohnt es sich, liebgewonnene Ernährungsirrtümer anhand des reichhaltigen Wissens-Büffetts zu korrigieren. Genussvoll, versteht sich.



Udo Pollmer/Susanne Warmuth, «Lexikon der populären Ernährungsirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker», Eichborn Verlag, sFr. 41.–/DM 44.–, ISBN 3-8218-1615-5 • *CU*

Runter vom Sofa

Wer nach dem ersten Herzinfarkt aktiv wird und Sport treibt, verbessert seine Überlebenschancen. So das Ergebnis einer neuen Studie aus Minneapolis/USA, für die 406 Personen, die alle einen ersten Herzinfarkt erlitten hatten, sieben Jahre lang beobachtet wurden. Die Leidensgenossen, die ihr immobiles Leben als Couch-potatoes nicht änderten, erlitten häufiger einen zweiten Infarkt als die sportlichen Patienten.

Unerhörter Lärm-Alarm?

Je später die Nacht, desto lauter die Musik. Müssen die Ohren in der Disco am frühen Abend noch eine Lautstärke von 85 Dezibel ertragen (am Arbeitsplatz greifen da schon Schutzvorschriften), sind es einige Stunden später schon 120. Ein Teufelskreis, denn nicht nur der DJ ertaubt im Laufe des Abends und dreht den Lautstärkeregler immer weiter hoch, auch die meisten Nachtschwärmer hören immer schlechter und verlangen deshalb ständig neue Spitzenwerte. Jetzt schlagen Ohrenärzte Alarm: Die weitverbreitete Meinung, Schwerhörigkeit sei eine reine Alterskrankheit, trifft nicht mehr zu, denn die Zahl der jungen Menschen mit Hörproblemen wächst bedenklich; mehr als 60 Prozent der 20-jährigen leiden bereits unter einem Hörschaden. Der pausenlose Konsum von lauter Zimmer- oder Konzertmusik, Autoradio- oder Walkman-Hören kann auf Dauer das Innenohr schädigen. Eine Untersuchung der Hörgewohnheiten von Jugendlichen ergab, dass die normale Hörlautstärke jedes Dritten schlecht für die Ohren ist. Ob man schwerhörig wird, hängt von den Musikhörzeiten und von den Erholungsmöglichkeiten ab, die dem Ohr bleiben. Durch laute Geräusche können die Haarzellen des Ohres beeinträchtigt werden. Ist die Geräuschbelastung hoch und hält länger an, sterben die Haarzellen ab. Da sie nicht regenerationsfähig sind, entsteht ein bleibender Hörschaden. Hierbei nimmt zunächst die Hörfähigkeit für hohe Töne ab, dann auch für tiefere. Die Entwicklung geht meist langsam und für die Betroffenen unmerklich vor sich.

Rauchen und Polyarthritis

Beim 64. Jahreskongress des American College of Rheumatology im Herbst vergangenen Jahres wurde in Philadelphia das Ergebnis der Iowa Women's Health Study vorgestellt, die über 14 Jahre lief und die Krankengeschichten von über 31 000 Frauen auswertete. Die Forscher kamen zu einem ebenso neuen wie alarmierenden Ergebnis: Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Erkrankung an Polyarthritis im Alter und dem Rauchen bzw. der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten und dem Zeitraum, in dem geraucht wurde. Das Risiko, diese rheumatisch-entzündliche Erkrankung zu bekommen ist für Raucherinnen etwa doppelt so hoch wie für Nichtraucherinnen. Ein Rauchstopp wird mit einem geringeren Risiko belohnt, es bleibt aber höher als dasjenige von Frauen, die nie geraucht haben. Quelle: Medical Tribune

Stillen schützt vor Übergewicht

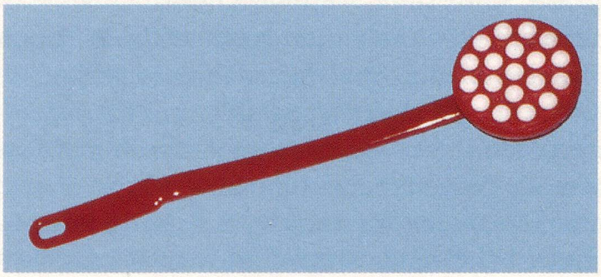
Eine Untersuchung an 9000 bayerischen Schulanfängern kam zu dem Ergebnis, dass gestillte Kinder später weniger leicht zu Übergewicht,

ja sogar Fettsucht (Adipositas) neigen als Flaschenkinder. Von den Kindern, die nie gestillt wurden, litten 4,5 Prozent unter Fettsucht. Bei den Kindern, die zwei Monate voll gestillt worden waren, sank die Adipositas-Häufigkeit auf 3,8 Prozent, bei drei bis fünf Monate Stillen auf 2,3 Prozent. Von den Babys, die länger als sechs Monate nur Muttermilch bekamen, wiesen nur 1,7 Prozent eine Fettsucht auf, bei den über ein Jahr lang gestillten sank die Rate auf 0,8 Prozent. Der schützende Effekt des Stillens war unabhängig von der sozialen Schicht und anderen Faktoren des Lebensstils.

Quelle: British Medical Journal

Nicht nur für Singles

«Body-Creamer» heisst das praktische Gerät, das zugleich eincremt und massiert. Schraubt man den oberen Deckel vom Mittelteil, lassen sich Körperlotionen, Sonnenmilch und medizinische Cremes einfüllen. 19 Kugeln massieren die Pflegemittel ein. Zum Reinigen schraubt man den Body-Creamer auseinander und spült die Einzelteile mit warmem Wasser oder in der Spülmaschine ab. Erhältlich in Drogerien/Apotheken oder bei BZ-Collection, CH 9402 Mörschwil, Tel./Fax CH 071/866 21 69



Feuerschlucker

«Mister Peperoncino» wurde kürzlich Adriano Gatto aus Albese, der binnen 30 Minuten genau 508 Gramm der kleinen scharfen Schoten roh verspeiste. Eine nicht ganz so feuerfeste Speiseröhre hatte offensichtlich sein weibliches Pendant, obwohl «Miss Peperoncino» immerhin 150 Gramm schaffte.

PFLANZE DES MONATS

Christrose

Die ersten Blüten der Schwarzen Nieswurz, Schnee- oder Christrose (*Helleborus niger*) können sich bereits im Dezember zeigen. Normalerweise aber blüht die Pflanze von Januar bis April in den Laubmisch- und Kiefernwäldern, wo sie nur auf kalkhaltigen Böden gedeiht.

Wie die häufige Stinkende Nieswurz (*Helleborus foetidus*) konnte man die Schwarze Nieswurz früher ebenfalls in Rotbuchenwäldern der tieferen Lagen bewundern. Hier wurde sie als einer der ersten Frühlingsboten und ihrer schönen Blüte wegen oft abgerissen und so ausgerottet. Heute ist die Christrose in der Schweiz und in Deutschland geschützt.

Der griechische Gattungsname setzt sich zusammen aus *helein* für töten und *bora* für Speise. Schon nach dem Verzehr von drei reifen Samenkapseln können schwere Vergiftungen eintreten. Erste Anzeichen sind erweiterte Pupillen, Atemnot und starker Durst. Weitere Vergiftungserscheinungen sind Übelkeit, Durchfall, Entzündungen der Mundschleimhäute oder Herzrhythmusstörungen. Es kann selbst zum Tod durch Atemlähmung kommen. Trotzdem wurde die stark schleimhautreizende Wurzel früher getrocknet und pulverisiert als Schnupfmittel verwendet. Ungefährlich ist die Anwendung in der Homöopathie. Dort gilt die Christrose als Heilmittel bei Nierenentzündung, Harnvergiftung, Wassersucht und Herzschwäche mit Ödemen.