Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 7-8: Männer-Leiden Prostatitis

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

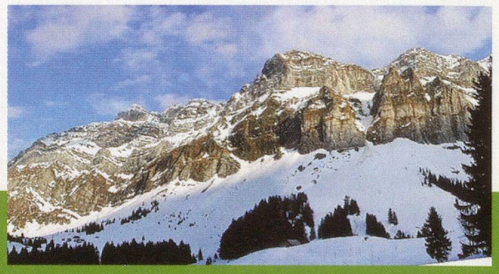
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

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

Gruppe für Parkinsonkranke

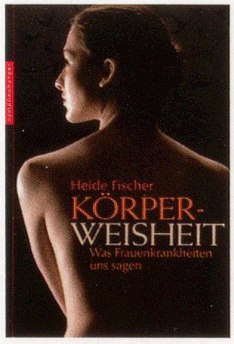
«Jupp Säntis» ist eine Selbsthilfegruppe für junge Parkinson-Patientinnen und -patienten aus der Ostschweiz. Der Säntis ist für die Betroffenen im Alter zwischen 41 und 65 Jahren ein Symbol der Stärke, der Unvergänglichkeit und der Hoffnung. Ziel der Gruppe ist, über die Parkinsonkrankheit zu informieren, Vorurteile abzubauen und anderen und sich selbst zu helfen, das Leben mit der chronischen Krankheit so gut wie möglich zu meistern.
Am 19. August 2009 findet für alle jungen respektive neu von Parkinson Betroffenen ein Treffen auf dem Säntis statt, bei dem Gedanken und Tipps ausgetauscht sowie Probleme, Ängste und Fragen mit Fachpersonen diskutiert werden. Neben dem Team der Selbsthilfegruppe werden zwei erfahrene Neurologen, eine Vertreterin von Parkinson Schweiz sowie eine Fachperson der Pharmaindustrie teilnehmen.
Anmeldung: bis 31. Juli 2009
E-Mail: juppsaentis@bluewin.ch
Postlagernd: SHG-Jupp-Säntis 9500 Wil 1
Internet: www.juppsaentis.ch



Fakten & Tipps

Buchtipp: Körperweisheit

In diesem Buch zeigt die Ärztin Heide Fischer, die sich seit fast dreissig Jahren mit Frauengesundheit aus ganzheitlicher Sicht beschäftigt, was Frauen aus Krankheiten lernen können. Zwölf Fallbeispiele decken Erkrankungen wie Brustkrebs, chronische Vaginalinfekte, Dysmenorrhöe, Endometriose, Myome, Zyklusstörungen oder Zysten ab. Zu jedem Krankheitsbild erklärt die Autorin die medizinischen Hintergründe, organische und psychosomatische Ursachen und welche Therapie die Schulmedizin vorsieht.
In einem nächsten Schritt beschreibt sie ganzheitliche Methoden der Behandlung, gibt Ernährungstipps und präsentiert Rezepte für Tinkturen, Cremes und Tees zum Selbermachen. Sie gibt Anregungen, wie jede Frau die eigenen Symptome verstehen und deuten kann und nennt konkrete Massnahmen zur Selbsthilfe und Selbstheilung.
Das Buch über ganzheitliche Frauenheilkunde ergänzt zudem medizinischen Rat mit Übungen, Visualisierungen und vielen naturheilkundlichen Tipps. Die Autorin Heide Fischer ist Mitbegründerin der Frauengesundheitsbewegung, Ärztin mit langer Praxiserfahrung, Dozentin, Seminar- und Ausbildungsleiterin.



Heide Fischer, «Körperweisheit», 192 S., gebunden, Nymphenburger Verlag 2009, ISBN-13: 978-3485011723, CHF 27.50/ EUR 14.95
Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Die Gelbwurz oder Kurkuma (Curcuma longa) gehört zu den Ingwergewächsen. Als Gewürz und Arzneimittel verwendet wird nicht die Blüte (Bild), sondern der intensiv gelb gefärbte Wurzelstock.

Gelbwurz stärkt die Zellen

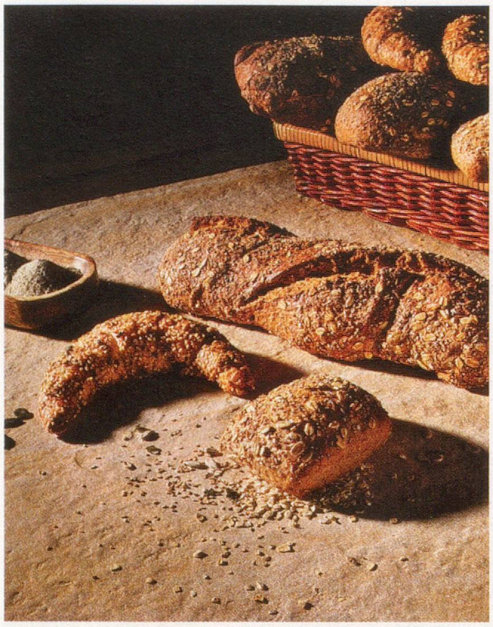
Der Farbstoff Curcumin, der dem Gewürz Kurkuma seine gelbe Farbe verleiht, festigt die Zellmembranen und erhöht damit ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheitserregern. Das haben amerikanische Forscher herausgefunden. Die Curcuminmoleküle bauen sich demnach in die Zellmembranen ein und stabilisieren diese, berichten die Wissenschaftler von der Universität Michigan in Ann Arbor.

Zahlreiche Studien belegen die vielfältige Wirkung des Farbstoffes Curcumin: Er wirkt unter anderem antimikrobiell, senkt den Cholesterinspiegel, wirkt Entzündungen entgegen und beugt Krebs vor. Bislang war jedoch unklar, wie genau das Curcumin seine Wirkung entfaltet.

Bei Untersuchungen mit Hilfe der so genannten Kernresonanzspektroskopie (NMR) bestätigte sich eine Vermutung der Wissenschaftler: Das Curcumin beeinflusst die physikalischen Eigenschaften der Zellmembran, indem es sich in die Doppellipidschichten hineinschiebt.

Im Gegensatz zu gesunden Zellen wirkt Curcumin auf Krebszellen jedoch nicht stabilisierend, sondern schädigt sie, indem es die Membranen durchlässiger macht.

Kurkumapulver ist nicht nur als Gewürz in der indischen und asiatischen Küche sehr beliebt, wo es unter anderem Bestandteil zahlreicher Currymischungen ist. Es wird darüber hinaus auch in der traditionellen chinesischen und indischen Medizin als Heilmittel verwendet. wissenschaft.de



A. Vogel-Brot

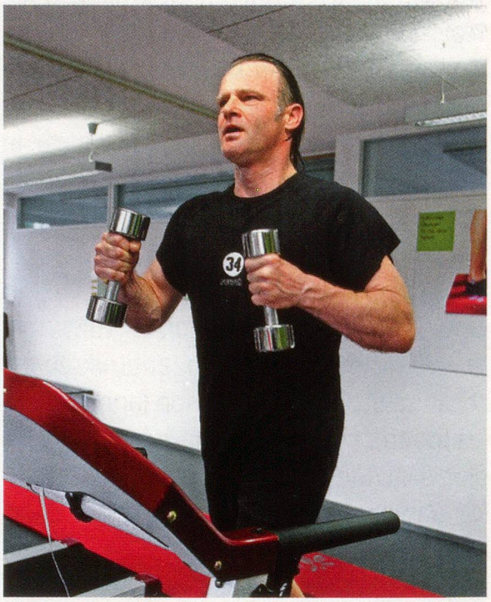
Seit wieder A.Vogel-Brot von «Fredy's» in Baden gebacken wird (s. GN 5/09), haben sich viele Leser danach erkundigt. Die Liste der Bäckereien, die das knusprige Backwerk im Angebot haben (im Internet unter «www.avogel.ch/Aktuelles/A. Vogel-Brot» zu finden) können Sie auch beim A.Vogel-AktivClub anfordern:
Remo Vetter, Tel. +41 71 335 66 11, Fax +41 71 335 66 12, oder E-Mail: r.vetter@avogel.ch.
Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, Vogel-Brot über den Online-Shop bei «Fredy's» zu bestellen: Diese Option finden Sie unter: «www.fredys.ch/Brotpost».

Fakten & Tipps

Mit Jörg Stiel und A.Vogel zum slowUp

Das slowUp-Rezept ist so einfach wie überzeugend: Man sperre Strassen in einer attraktiven Landschaft einen Tag lang für den motorisierten Verkehr und sorge für ein attraktives Rahmenprogramm entlang der Strecke. Daraus wird ein Fest für Jung und Alt, Gruppen und Familien, Musikfans, Genuss- und Bewegungsmenschen.
GN-Leser können gemeinsam mit Goalie Jörg Stiel an diesem Fest teilnehmen: Am Sonntag, 30. August 2009, gibt es ab 9 Uhr ein leichtes Frühstück bei der Bioforce AG in Roggwil, um 9.45 Uhr folgt das Warm up mit Jörg Stiel, ab 10 Uhr die gemeinsame Teilnahme am slowUp (Teilstrecke Roggwil-Tübach, 6 km) mit einer gesunden Schlussverpflegung in Tübach.
Die Teilnahme ist gratis; die Teilnehmerzahl jedoch limitiert, eine Anmeldung ist obligatorisch.

Anmeldung bis Freitag, 21. August 2009 bei:
Marlene Weber, Tel. + 41 71 454 62 42, E-Mail: ma.weber@bioforce.ch



Ex-Torhüter bei der Schweizer Fussballnationalmannschaft, Stammtorhüter und Publikumsliebling bei Borussia Mönchengladbach: Jörg Stiel engagiert sich auch heute noch für den Sport und gesunde Bewegung.

Im Sommer grillen ist etwas Schönes. Fisch, Würstchen oder Fleisch sollten jedoch nicht zu dunkel werden!

Krebsrisiko vom Grill

Sommerzeit – Grillsaison. Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums warnen jedoch: Finger weg von scharf angebratenen Steaks und angekohlten Würstchen, denn die beim Grillen oder Braten entstehenden heterozyklischen aromatischen Amine steigern erheblich das Risiko, Gewebeveränderungen im Dickdarm zu entwickeln. Diese als Adenome bezeichneten Polypen sind häufig Vorstufen für Dickdarmkrebs.

Ob auf dem Grill oder in der Pfanne: Werden Fleisch, Fleischprodukte oder Fisch starker Hitze ausgesetzt, löst dies eine Vielzahl chemischer Reaktionen aus. Bestimmte Stoffe stehen schon länger unter Krebsverdacht – offenbar zu Recht, wie eine aktuelle Untersuchung bestätigt.

Dr. Sabine Rohrmann und Kollegen ermittelten für 4484 Studienteilnehmer die Menge des als «PhIP» bezeichneten wichtigsten Vertreters der heterozyklischen aromatischen Amine. Die Teilnehmer wurden anhand ihrer PhIP-Aufnahme in vier Gruppen eingeteilt.

In der Gruppe mit der höchsten PhIP-Zufuhr beobachteten die Wissenschaftler etwa 50 Prozent mehr Dickdarmadenome als bei den Personen, deren Nahrung die geringste Menge dieser Substanz enthielt. .

«Das um 50 Prozent höhere Risiko für Dickdarmadenome in der Gruppe mit der höchsten PhIP-Zufuhr lässt sich nicht allein durch einen generell höheren Fleischkonsum erklären», sagt Dr. Sabine Rohrmann. Die Wissenschaftler beobachteten einen klaren Zusammenhang zwischen der Vorliebe für stark Gebratenes und der Häufigkeit von Adenomen, was die Rolle der heterozyklischen aromatischen Amine bei der Krebsentstehung bestätige.

Journal Onkologie