

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 4: **Vorsicht giftig!**

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

KAMPF GEGEN HIV

Hemmt Geranien-Extrakt Vermehrung von HI-Viren?

Eine Substanz aus den Wurzeln der Kapstadt-Geranie könnte ein neuer Meilenstein in der Aids-Therapie werden. Wissenschaftler vom Helmholtz-Zentrum in München haben entdeckt, dass Extrakte der Geranienpflanze *Pelargonium sidoides* das HI-Virus angreifen und es daran hindern können, sich zu vermehren.

Die Forscher stellten fest, dass die Stoffe aus der Wurzel das Anheften des Virus an die Wirtszelle behindern. Sie vermuten, dass die Substanzen die Viruspartikel umhüllen, sodass sie nicht mehr an die Wirtszelle andocken können. Bisher sei kein Medikament be-



kannt, das in dieser Weise wirke, erklärten die Forscher. Detaillierte Analysen zeigten, dass nicht nur ein einzelner Wirkstoff, sondern mehrere, nämlich Polyphenole,

für die Wirkung verantwortlich sind. Gerade im Hinblick auf die schwierigen Lebensumstände in vielen afrikanischen Ländern, besonders auch für die vielen infizierten Frauen und Kinder, wäre ein leicht herzustellendes pflanzliches Medikament sehr hilfreich. So könnte ein pflanzenbasiertes Medikament in Gegenden eingesetzt werden, in denen die Menschen sonst keinen Zugang zu HIV-Medikamenten haben.

Noch ist der Wirkstoff allerdings nicht an Menschen getestet worden, und es bleibt abzuwarten, welche Ergebnisse kommende Studien zeigen werden. *welt.de*

BUCHTIPP «Heilsames Basenfasten für Berufstätige»

Fasten muss nicht darben heissen: Gut essen, satt werden, abnehmen, sich wohlfühlen ist das Motto des Buches von Elisabeth Fischer, der besonders in Österreich bekannten Autorin von zahlreichen Ernährungsratgebern und Kochbüchern.

Dieser Band ist speziell – aber nicht nur – für Berufstätige geeignet, wenn im Alltag wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen bleibt. Er liefert Basiswissen zum Säure-Basen-Gleichgewicht und basenbildenden Lebensmitteln, Wochenpläne, Einkaufslisten und praktische Tipps.

Die 120 appetitanregenden Rezepte sind aus gängigen Zutaten schnell und einfach zubereitet, auch von wenig geübten Köchinnen und Köchen. Die pfiffigen und abwechslungsreichen Gerichte lassen sich vielseitig kombinieren und sind zum Einpacken und zum Aufwärmen geeignet. Vieles lässt sich in grösseren Portionen vorkochen,

einfrieren und ohne Qualitätsverlust auftauen. Die schmackhaften Gerichte werden sicherlich auch nach einer oder zwei Wochen Basenfasten weiterhin gern gegessen, was dem bekannten Jo-Jo-Effekt vorbeugt. Das sichert das Wunschgewicht und fördert die Gesundheit.

Alle Rezepte sind vegan, cholesterinfrei und enthalten Angaben zu Kalorien, Fett-, Eiweiss- und Kohlenhydratgehalt. So funktioniert Basenfasten ohne grossen Aufwand.



«Heilsames Basenfasten für Berufstätige» von Elisabeth Fischer, Kneipp-Verlag, 132 S., gebunden, ISBN: 978-3-7088-0575-7 CHF 27.90/Euro 17.99

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.



Waldohreule: Verbirgt sich tagsüber gern in Bäumen. Foto: Carl'Antonio Balzari

VÖGEL DES JAHRES 2014

Die «Unscheinbare» und der «Lachvogel»

Die Waldohreule (*Asio otus*) ist Schweizer Vogel des Jahres 2014. Sie brütet im Mittelland und im Jura sowie in den Alpentälern auf bis zu 1500 Metern Höhe.

Aufgrund ihrer nächtlichen Lebensweise bekommt sie kaum jemand zu Gesicht. Meist verschläft sie den Tag auf einem Baum sitzend, wo sie durch ihr gelblichbraunes Gefieder mit einer dunklen, rindenähnlichen Marmorierung gut getarnt ist.

Die Waldohreule ist aufgrund ihres nahezu geräuschlosen Flugs eine vorzügliche Jägerin. Hauptsächlich ernährt sie sich von Feldmäusen, die sie mit ihrem guten Gehör aufspürt. Jedoch dienen die grossen, oft aufgestellten Federohren nicht dem Hören, sondern der Mimik. Steil aufgerichtete Ohren weisen beispielsweise auf eine Beunruhigung hin.

Der Lebensraum der Waldohreule

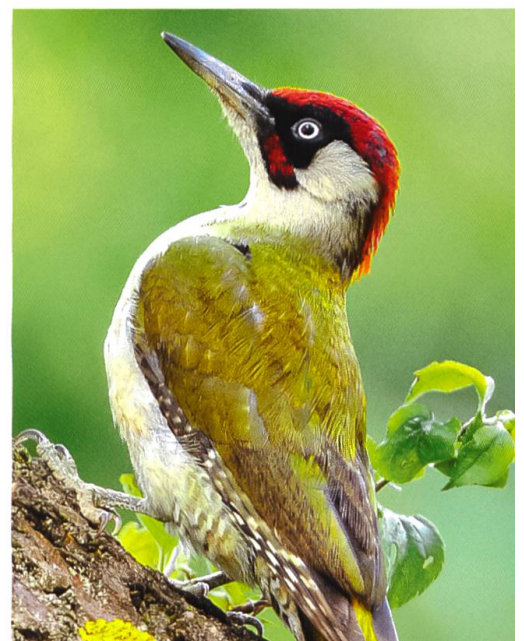
ist der Übergangsbereich zwischen Wald und Kulturflächen, wo lichte Waldpartien, Hecken, Feldgehölze und Obstgärten mit Magerwiesen optimale Bedingungen bieten. Jedoch werden diese Flächen immer seltener, da das Kulturland oft bis zur Waldgrenze ausgereizt wird und so Übergangflächen verloren gehen.

Zum Vogel des Jahres 2014 in Deutschland wurde der Grünspecht (*Picus viridis*) gekürt.

Trotz seines auffälligen Lachens und farbenfrohen Gefieders ist der Vogel nicht leicht zu entdecken. Er findet überall ein Zuhause, wo es alte Bäume zum Bau von Nisthöhlen und Grünland mit ausreichend Ameisen als Futter gibt. Mit seinem Schnabel und der bis zu zehn Zentimeter langen klebrigen Zunge holt er seine Leibspeise aus Boden und Bäumen.

Besonders geeignete Bedingungen findet der Grünspecht auf Streuobstwiesen, die jedoch in ganz Deutschland dramatisch zurückgegangen sind. Um den Lebensraum des Grünspechts besser zu schützen, sollte deshalb konsequent auf Pestizide in Hausgärten, auf Streuobstwiesen sowie städtischen Grünanlagen verzichtet werden.

Schweizer Vogelschutz SVS/NABU



HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN

Sonnenlicht senkt den Blutdruck

Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten im Winter und mit zunehmender Entfernung vom Äquator, also auch bei schwächerer Sonneneinstrahlung, häufiger auf. Warum, war bisher unklar. Zwei Forscherteams haben nun unabhängig voneinander festgestellt, dass UV-Strahlung die Adern elastischer macht und den Blutdruck senkt. Offenbar fördert das Sonnenlicht die Bildung des Signalstoffs Stickstoffmonoxid in der Haut. Dieser bringt die Blutgefäße dazu, sich zu entspannen. Die Forscher fanden zwei unterschiedliche Mecha-

nismen. Einerseits beeinflusst das bei energiereicher UV-B-Strahlung gebildete Vitamin D die Produktion der Stickstoffverbindung. Leidet man an Vitamin-D-Mangel, wird auch weniger Stickstoff freigesetzt. Andererseits gibt die Haut auch bei UV-A-Licht (hier wird kein Vitamin D gebildet) mehr Stickstoff frei. Sie verfügt über grosse Vorräte an Stickoxidverbindungen, die

sich bei Sonnenbestrahlung lösen und ins Blut wandern. Noch bleibt offen, wie dieser Blutdruckabfall dem Herz-Kreislauf-System zugute kommt. Doch die Autoren beider Studien sind sich einig: Solange kein Sonnenbrand entsteht, ist ein gewisses Mass an Sonnenlicht nicht nur empfehlenswert, sondern sogar äusserst wichtig. *NZZ/scinexx.de*

BABY-ERNÄHRUNG

Mehr Vielfalt auf dem Speisezettel

Die Auseinandersetzung mit Nahrungsmittel-Antigenen ist im Babyalter ein wichtiger Faktor für die Reifung des kindlichen Immunsystems. Dies bestätigt nun auch eine Studie aus Finnland mit 3100 Teilnehmern. Das Ergebnis: Kinder, die schon ab dem sechsten Monat mehr als acht Sorten Nahrungsmittel bekommen, leiden später seltener an Asthma und allergischem Schnupfen (Rhinitis). Kinder, bei denen nach sechs Monaten weniger als fünf verschiedene Nahrungsmittel auf dem Speiseplan standen, erkrankten bis zum Alter von fünf Jahren mehr als doppelt so häu-

fig an einem allergischen Schnupfen wie Gleichaltrige, die mit einem halben Jahr schon acht und mehr Sorten Lebensmittel gegessen hatten. Vor dem sechsten Lebensmonat ist es sinnvoll, einzelne Nahrungsbestandteile nacheinander einzuführen, so die Forscher. Ab sechs Monaten gewinnt aus Sicht der Autoren jedoch die Vielfalt der Nahrung zunehmend an Gewicht. Je öfter die Kinder unterschiedliche Nahrungsmittel zu sich nehmen, desto mehr erhöht sich auch die Toleranz des Immunsystems, resümieren die Studienautoren. *aerztezeitung.de*



WECHSELJAHRE

Diabetikerinnen sind früher dran

Das Eintreten des Klimakteriums vor dem 45. Lebensjahr kommt bei Diabetikerinnen viel häufiger vor als bei Frauen ohne Zuckerkrankheit. Zu diesem Schluss kommen Forscher in einer Studie mit 6079 Frauen. Unter den 40- bis 44-Jährigen ohne Diabetes waren nur 13,2 Prozent bereits in der Menopause, bei den Frauen mit Diabetes waren es 29,5 Prozent. Die

Forscher vermuten, dass die metabolischen Störungen die Alterung des reproduktiven Systems bei Diabetikerinnen beschleunigen.

Das Klimakterium erhöhe jedoch entgegen früheren Annahmen das Diabetesrisiko nicht. Die Wechseljahre setzen bei Diabetikerinnen nur früher ein, bei gleichbleibendem Beschwerdebild. *aerztezeitung.de*



HEILPRAKTIKERVERZEICHNIS SCHWEIZ

Wissen, wo man Hilfe findet

Seit 20 Jahren gibt es das Adressverzeichnis «Natürlich gesund – Heilpraktiker und Therapeuten». In 3400 Kurzporträts werden praktizierende Schweizer Heilpraktiker und Therapeuten vorgestellt. Zusätzlich werden die wich-

tigsten Methoden von A wie Akupressur bis W wie Wickel kurz erklärt.

Das Verzeichnis kostet CHF 24.00; Sie können es beim Verlag A. Vogel per E-Mail oder telefonisch unter + 41 (0)71 335 66 66 **bestellen**.

FRÜHJAHRSMESSA IN ST. GALLEN

A.Vogel bei der OFFA 2014

Wer mehr darüber erfahren möchte, wie man sein tägliches Wohlbefinden verbessern kann, sollte am Stand von A.Vogel/Bioforce an der OFFA 2014 in St. Gallen vorbeischauen. Wie jedes Jahr haben sich die Lehrlinge wieder etwas Besonderes ausgedacht. Besucher können z.B. das neue Produkt Molkosan Fruit degustieren und an Frida, der «Molkosan-Milch-Kuh», ihre Melkkünste unter Beweis stellen. Zusätzlich zu Informationen zur Gesundheit können Interessierte täglich attraktive Preise ge-



winnen und von den Messeaktionen profitieren.

Als zusätzliches Highlight wird am Sonntag, 13. April, von 11 bis 14 Uhr Yves Keller, der Moderator der FM1-Morgenshow, den A.Vogel-Stand aufmischen.

Der Stand mit der Nummer 118 befindet sich wie letztes Jahr in der Halle 9.1 (Gesundheit). Die OFFA 2014 ist vom 9. April bis zum 13. April täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Informationen sowie Impressionen finden Sie unter www.avogel.ch.