Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 3: Medikamente und Essen: was verträgt sich womit?

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

KOSMETIK IM TEST

Was taugen Antifaltencremes?

Jede zweite Frau glaubt, dass Cremes die Falten im Gesicht sichtbar verringern oder sogar ganz verschwinden lassen. Untersuchungen der Stiftung Warentest und der Schweizer Sendung «Kassensturz» zeigen jedoch: Solche Wunder sind von Antifaltencremes nicht zu erwarten.

Ganz gleich, ob teure Markenprodukte oder vom Discounter, egal ob mit Pro-Retinol A oder Coenzym Q10, die bei der Stiftung Warentest untersuchten Produkte erhielten alle die Note mangelhaft.

Dagegen zeigte der Test in der Schweiz immerhin, dass das günstigste Produkt ebenso gut gegen Falten wirkt wie ein neunmal teureres aus der Apotheke.

Fragt man aber die Frauen nach ihrem Gefühl, stellen diese oft eine Verbesserung fest. Die Tester erklären das mit einem psychologischen Effekt: wer viel investiert, sieht auch schneller Ergebnisse, wo keine sind.

Den Testern zufolge ist die sichtbare Faltenminderung minimal und mit blossem Auge kaum feststellbar. Die einzelnen Testergebnisse finden Sie im Internet unter: http://bit.ly/1MuIqZt und http://bit.ly/1ZDOCWp.

test.de/srf.ch

BUCHTIPP «Blasenprobleme natürlich behandeln»

Es ist schon eine echte Volkskrankheit: Jede vierte Frau und jeder zehnte Mann leiden in der Schweiz an Blasenschwäche, in Deutschland zählt man über acht Millionen Betroffene. Die gute Nachricht: Blasenbeschwerden können fast immer kuriert werden. Und zwar auf «schonende» Weise. Welche natürlichen Mittel und Wege es gibt, zeigt dieser Ratgeber. Dr. Andrea Flemmer erklärt anschaulich, was man über das Organ wissen muss, wie es zu Erkrankungen von Blase und Prostata kommt, was man vorbeugend und im Akutfall tun kann und wann ein Arztbesuch empfehlenswert ist. Breiten Raum gibt die Autorin den Heilpflanzen und Heilkräutern, mit denen sich Blasenprobleme mittels Durchspülen und Desinfizieren behandeln lassen. Besonders interessant sind hier spezielle pflanzliche Antibiotika und Heilkräuter aus dem Regenwald, die wie alle im Buch genannten Heilpflanzen mit Wirkung und Zubereitungsart vorgestellt werden. Gut gestaltete Listen zu den Heilkräutern und zahlreiche Info-Kästchen sorgen für rasche Übersicht. Blasen- und Prostatabeschwerden werden gleichermassen beleuchtet, weshalb sich dieser Ratgeber ausdrücklich auch für Männer empfiehlt. Tipps zur individuellen Vorsorge, zum Beckenbodentraining und nützliche (Selbsthilfe-)Adressen ergänzen dieses hilfreiche und wirklich empfehlenswerte Buch.

«Blasenprobleme natürlich behandeln» von Dr. Andrea Flemmer, 144 S.
humboldt-Verlag 2015, broschiert
ISBN: 978-3-89993-870-8
CHF 26.90/Euro 19.99

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

MEHR GELASSENHEIT

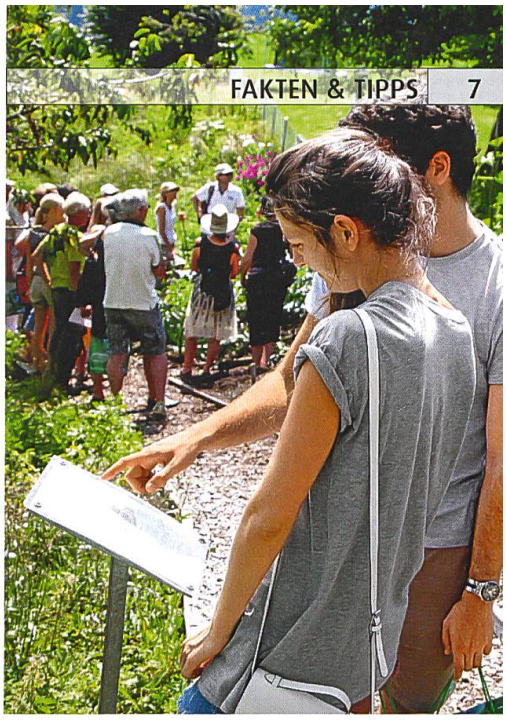
Was man mit 65 wirklich bereut

Was bereuen Menschen im Alter am meisten, wenn sie auf ihr bisheriges Leben zurückblicken? Dieser Frage ging Karl Pillemer, Professor für Humanentwicklung an der Cornell-Universität (USA), für sein 2004 gestartetes «Legacy Project» nach.

Pillemer befragte hierzu mehrere Hundert Personen über 65 Jahre. Das Ergebnis überrascht: Nicht etwa Affären, dubiose Geschäfte oder Abhängigkeiten wurden von den Befragten am häufigsten genannt, sondern dass sie sich so viele Sorgen in ihrem Leben gemacht hatten.

Ihr Ratschlag fürs Leben ist erstaunlich einfach: Sorge sei eine Vergeudung der wertvollen und begrenzten Lebenszeit. Dies deckt sich auch mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, die besagen, dass wir uns am meisten Sorgen machen, wenn es überhaupt keinen Grund dazu gibt. Um dem entgegenzuwirken, sei es besser, die Zeit mit dem Lösen von konkreten Problemen zu verbringen als mit dem Grübeln über mögliche kritische Punkte.

Der Autor hat die Ergebnisse seiner Befragungen in dem Buch «30 Lessons for Living» (bisher nur auf Englisch erhältlich) zusammengefasst. *welt.de*



TAG DES OFFENEN GARTENS 2016

«Madame Hardy» erwartet Sie!

Wir laden Sie am 11. Juni 2016 herzlich zum Tag des offenen Gartens in Teufen ein, wo Alfred Vogel lange Zeit gelebt und geforscht hat. Nehmen Sie an einer der geführten Gartenbesichtigungen (gestaffelt in Gruppen) teil und lernen Sie die Philosophie von A.Vogel sowie viele verschiedene Heilpflanzen kennen.

Erfreuen Sie sich z.B. an der Damaszener-Schönheit «Madame Hardy» oder gehen Sie dem Geheimnis von *Dictamnus albus* auf den Grund. Sie können wie immer an einem der zahlreichen Stände degustieren, am Bücherstand des Verlags stöbern oder einfach den Garten mit Ausblick auf den Säntis geniessen.

Parkplätze in Teufen, Shuttleservice gratis ab Bahnhof Teufen bis zum A.Vogel-Gelände.

Samstag, 11. Juni 2016
10 bis 16 Uhr
Hätschen, 9053 Teufen AR.

WUNDBEHANDLUNG

Salzwasser hilft besser als Seife

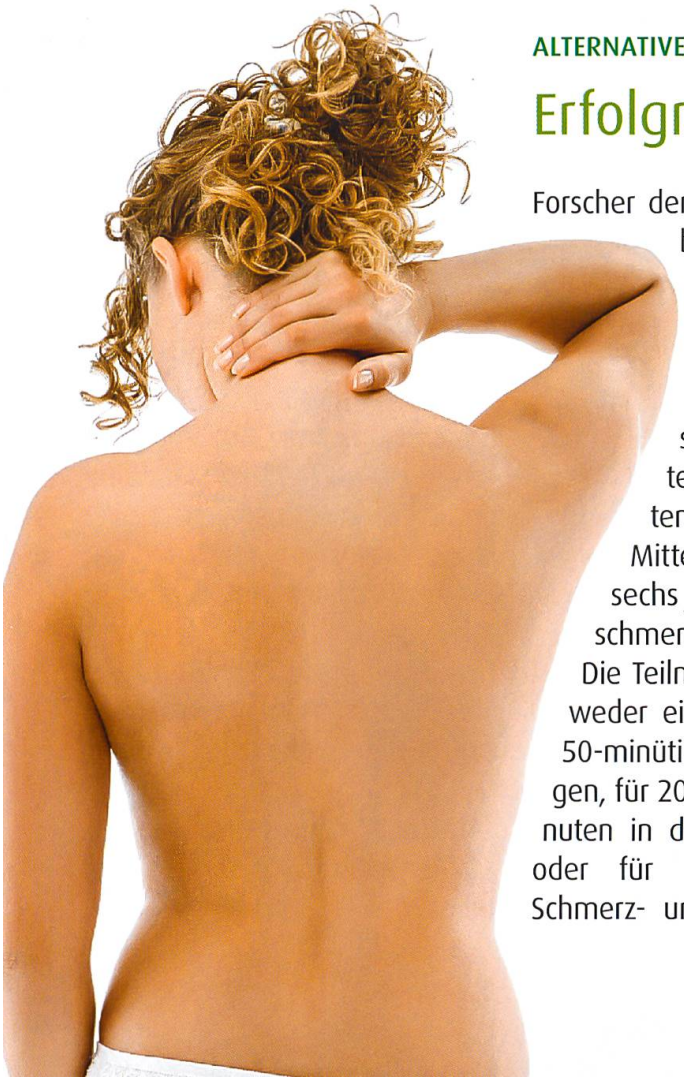
In Krankenhäusern werden offene Brüche meist mit Hochdruck-Seifenwasser gereinigt. Ein Forscher-Team der McMaster University in Hamilton hat nun eine neue Methode entdeckt: Salzwasser.

Hierzu führten sie eine Studie an 2400 Patienten mit offenen Brüchen an Armen und Beinen in fünf Ländern durch. Die Patienten erhielten entweder die konventionelle Seifen- oder aber eine Salzwasserspülung. Beide Varianten wurden zudem mit unterschiedlich hohem Druck getestet. Das Ergebnis war verblüffend: Die Patienten, deren Wunden mit Wasser und Seife gespült worden waren, mussten häufiger wegen Infektionen und Komplikationen nachbehandelt werden. Die Salzwasserspülung mit niedrigem Druck erwies sich als völlig ausreichend und war sogar effektiver als die mit hohem Druck.

Das Resultat passt gut zu der erst kürzlich veröffentlichten Erkenntnis, dass Salz auch gegen Infektionserreger, z.B. auf der Haut, schützen kann.

Einige Spitäler haben ihr Verfahren bereits umgestellt. Salzwasserspülungen sind günstiger und leichter durchzuführen und könnten auch in Entwicklungsländern zu wertvollen Fortschritten in der Wundbehandlung führen.

scinexx.de



ALTERNATIVE BEHANDLUNGEN

Erfolgreich gegen Nackenschmerzen

Forscher der Universität York haben untersucht, wie gut alternative Methoden bei Nackenschmerzen wirken. Hierzu untersuchten sie über 500 Patienten, die seit mindestens drei Monaten, im Mittel jedoch bereits seit sechs Jahren, unter Nackenschmerzen litten.

Die Teilnehmer erhielten entweder ein Angebot für zwölf 50-minütige Akupunktursitzungen, für 20 Schulungen à 30 Minuten in der Alexander-Technik oder für eine konventionelle Schmerz- und physikalische Behandlung. Mit Hilfe der Alexander-Technik sollen Betroffene eigene Fehlhaltungen erkennen und ändern können. Verglichen wurden die Methoden durch einen speziell für Nackenschmerzen entwickelten Erhebungsbogen.

Die Alternativmethoden waren erfolgreich: Mit Akupunktur oder Alexander-Technik konnte ein Rückgang der Schmerzen um über 30 Prozent erzielt werden. Der schmerzlindernde Effekt war auch sechs Monate nach Therapieende noch messbar. Die konventionell behandelten Patienten erreichten im Durchschnitt nur eine Reduktion um 23 Prozent.

aerztezeitung.de

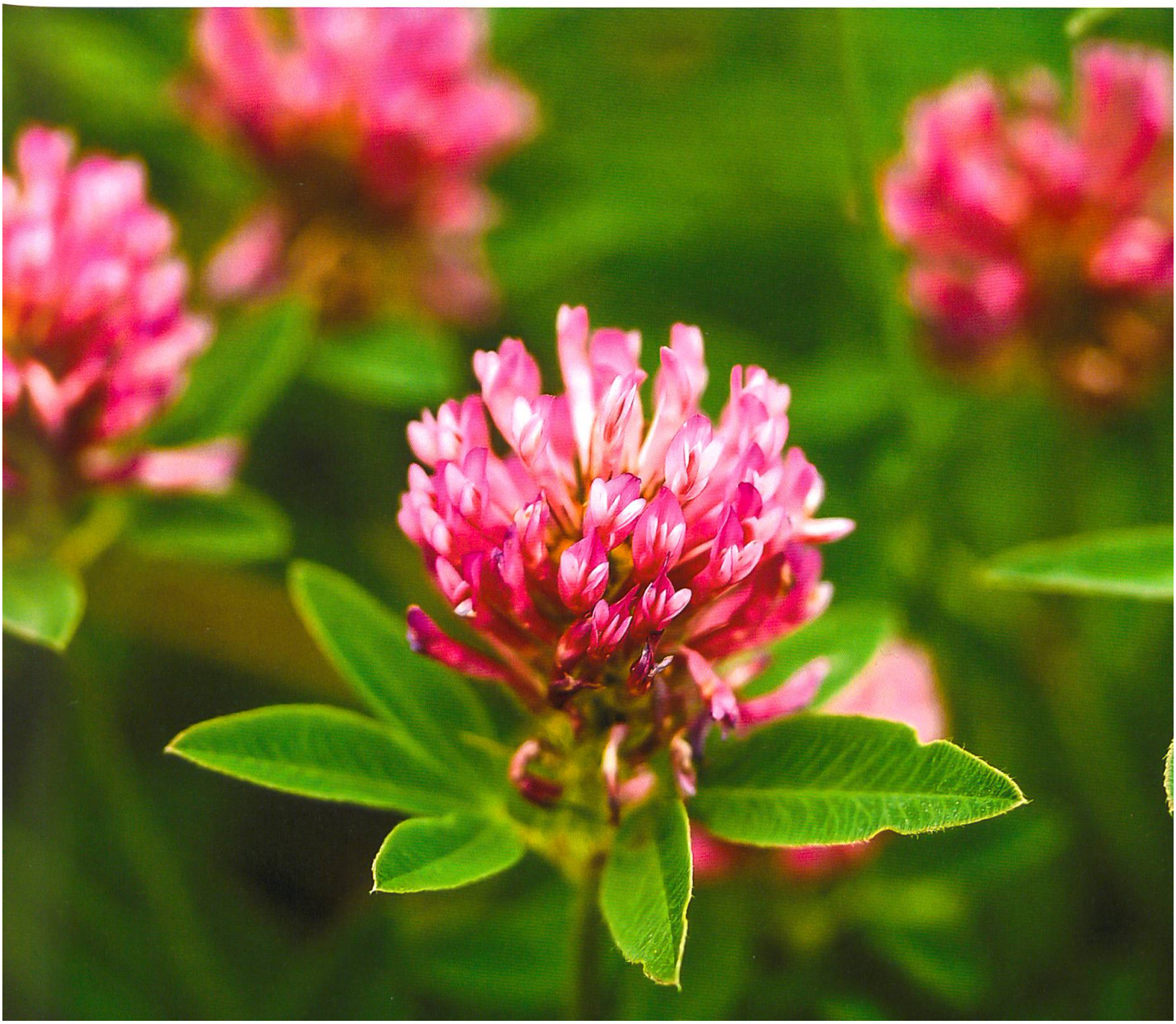
PHYTOÖSTROGENE

Isoflavone nur nach den Wechseljahren unbedenklich?

Isoflavone sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Soja und Rotklee vorkommen. Sie werden aufgrund ihrer östrogenartigen Wirkung häufig in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt. Bis heute fehlte es allerdings an ausreichenden Daten, um das Auftreten von Nebenwirkungen an Brustdrüse, Gebärmutter und Schilddrüse auszuschliessen. Jetzt ergab eine Untersuchung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), dass die Einnahme von Isoflavonen für gesunde Frauen nach den Wechseljahren unbedenklich ist, wenn die Dosierungs-Empfehlungen eingehalten werden.

Für Soja-Präparate werden bis zu 100 Milligramm Isoflavone pro Tag bei einer Einnahmedauer von maximal zehn Monaten empfohlen, Rotklee-Präparate mit bis zu 43,5 Milligramm pro Tag über maximal drei Monate.

Für Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden oder von östrogenabhängigen Krebserkrankungen der Brustdrüse oder der Gebärmutter betroffen sind, gelten die Empfehlungen jedoch nicht. Hier sei die Datenlage noch nicht ausreichend, so die EFSA.

apotheke-adhoc.de

Isoflavone finden sich ausser in Soja vor allem in Rotklee (Trifolium pratense).