

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 10: Schlucken : viel mehr als nur Reflex  
  
**Rubrik:** Fakten & Tipps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.11.2024

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

## MAGEN-DARM-INFEKTE

## Bei Kindern hilft auch Apfelsaft

Wenn Kinder eine Magen-Darm-Entzündung bekommen, wird häufig eine Elektrolytlösung empfohlen, um den Flüssigkeits- und Mineralienverlust auszugleichen. Bei einer leichten Ausprägung mit geringer Austrocknung könnte verdünnter Apfelsaft eine Alternative sein.

Kanadische Ärzte der Universität Toronto hatten 647 Kinder im Alter zwischen sechs Monaten und fünf Jahren mit einem akuten Magen-Darm-Infekt und leichter Dehydrierung behandelt. Dabei verabreichten sie einem Teil der kleinen Patienten einen Mix aus

Apfelsaft und Wasser im Verhältnis 1:1, dem anderen eine Elektrolytlösung mit Apfelgeschmack. In der «Apfelsaft-Gruppe» mussten nur 17 Prozent der Kinder weiterhin vom Arzt versorgt oder sogar stationär behandelt werden. In der «Elektrolyt-Gruppe» waren es dagegen 25 Prozent. Apfelsaft hilft also ein bisschen besser, dem Körper

die verlorenen Nährstoffe zurückzugeben. *medical-mirror.de*



## BUCHTIPP «Wild- und Heilkräuter, Beeren &amp; Pilze finden»

Wer sucht, der findet. Jedenfalls, wenn man mit diesem Buch bewaffnet durch Wald und Wiesen zieht und erst mal schauen lernt, was da draussen alles ess- und geniessbar ist. Wild- und Heilkräuter, Beeren und Pilze: Die Natur vor unserer Haustür ist ein Schlaraffenland. Der «Blitzkurs für Einsteiger» zeigt einladend, was das Bücken und Pflücken lohnt. Mit sehr vielen Fotos, pragmatischer «Erste(r) Hilfe beim Identifizieren», Ausrüstungstipps für ungeübte Sammler, Anleitung zur schonenden Verarbeitung der guten Gaben und einer schier unendlichen Fülle kurzgefasster, nützlicher Infos rund um die jeweiligen Pflanze, ihre Wirkweise, ihr kulinarisches Potential – und ihre giftigen Doppelgänger.

Einen prima Leitfaden bieten Tabellen zu Sammelzeit, Indikation (welches Kraut wofür) und Teemischungs-Varianten.

Wer noch niemals «in die Pilze» gegang-

gen ist, hat mit dieser Such-Fibel den richtigen Partner an der Hand. Weil man erst mal was über Wald und Bäume lernt, also die entsprechenden Suchgebiete für die jeweiligen Pilzarten identifiziert. Sehr nützlich!

Einziges Manko: Die Kapitel «Who-is-who der Besten» von Kräutern, Beeren und Pilzen folgen nicht dem Alphabet, man blättert also eher auf gut Glück. Nun ja, wer sucht, der findet ...



«Wild- und Heilkräuter, Beeren & Pilze finden» von Schneider/Beiser/Gliem, 464 S., Ulmer Verlag 2016, kartoniert  
ISBN: 978-3-8001-1291-3;  
21,90 CHF/16,90 Euro

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



Farbenpracht im Herbst: Zierkohl.

## ZIERKOHL

# Balkonschmuck für den Kochtopf

Zierkohl (*Berassica oleracea* var. *acephala*) verschönert mit seinen krausen, grünen, violetten und weissen Blättern nicht nur Balkonkästen, Gartenbeete und Parks – er ist sogar essbar.

Die meisten Zierkohl-Arten vertragen Bedingungen von acht bis minus fünfzehn Grad. Bevor der hübsche Kohl an einem nicht gut geschützten Standort aber vielleicht doch zu erfrieren droht, kann man ihn genauso wie Weisskohl im Kochtopf zuberei-

ten. Beim Kochen gehen die schönen Farben zwar verloren, doch der Geschmack ähnelt dem vom Feder- bzw. Grünkohl, mit dem der Zierkohl eng verwandt ist. Wie alle Kohlsorten enthält auch der Zierkohl viel Vitamin A und C sowie Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen. Geniessen sollte man jedoch nur selbst angebaute Zierkohlköpfe, da gekaufte nicht selten mit Pflanzenschutzmitteln behandelt worden sind.

*Kraut & Rüben*

VERLAG A.VOGEL

## Fotograf/in gesucht

Wie gut die Leserinnen und Leser der Gesundheits-Nachrichten fotografieren können, zeigt sich jedes Jahr aufs Neue in unserer beeindruckenden Lesergalerie. Für eine ganz spezielle Herausforderung suchen wir nun ein Talent unter Ihnen, liebe Abonnenten, das «fit» ist in der Food-Fotografie.

Da Spitzenköchin Vreni Giger – wie im Editorial erwähnt – seit September die Gastronomie im Sorel Hotel «Rigiblick» in Zürich leitet (ergo dort für uns Rezepte austüfelt und zubereitet), ist es erforderlich, ihre köstlichen Kreationen ab sofort in der Limmatstadt ins rechte Licht zu rücken.

Sie wohnen in Zürich oder im Umkreis, sind zeitlich flexibel und haben Lust, fünfmal im Jahr kulinarische Leckerbissen zu fotografieren? Dann freuen wir uns auf Ihre Zuschrift, idealerweise gleich mit Beispielbildern, die Sie im Food-Bereich bereits «geschossen» haben. Wir sind schon gespannt und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Mail-Post bitte direkt an:

[a.pauli@verlag-avogel.ch](mailto:a.pauli@verlag-avogel.ch)

Gerne nehmen wir auch Ihren Anruf entgegen, Telefon: 071 335 66 66.

## SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

## Antibiotikum in der Nase

In der Regel werden Wirkstoffe für Antibiotika aus Pilzen und Bodenbakterien gewonnen. Jetzt wurde in der Nase ein Bakterium entdeckt, das ebenfalls antibiotisch wirkende Stoffe produziert. Forschern der Universität Tübingen fiel bei der Untersuchung von 187 Patienten etwas Besonderes auf: Je häufiger sie das Bakterium *Staphylococcus lugdunensis* in der Nasenflora nachweisen konnten, desto seltener trat das mehrfach gegen Antibiotika resistente Bakterium *Staphylococcus aureus* (MRSA)

auf. Nähere Untersuchungen ergaben, dass das Nasenbakterium eine Substanz produziert, welche eine stark antimikrobielle Wirkung entfaltet.

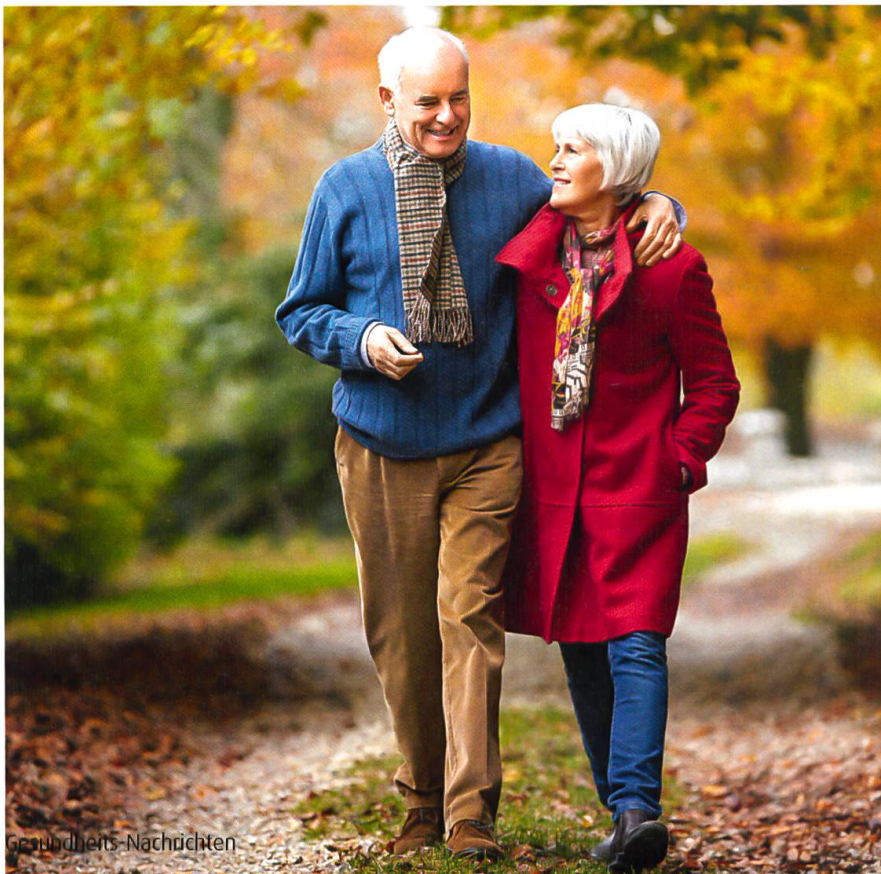
In Laborversuchen tötete die Lugdunin-Mikrobe nicht nur MRSA-Erreger ab, sondern auch Listerien, Enterokokken, *Escherichia coli* und *Bacillus subtilis*.

Dass aggressive Bakterien bisher keine Resistenzen gegen das Nasenbakterium bilden können, stimmt die Forscher optimistisch, in Zukunft auch Antibiotika aus einer körpereigenen Quelle zu gewinnen.

*scinexx.de*

## DEMENZERKRANKUNGEN

## Laufen hält Gedächtnis fit



Dass mangelnde Bewegung und ungesunde Lebensweise das Risiko für Demenz-Erkrankungen erhöhen, ist bekannt. Neu ist aber, dass sich der Einfluss besonders im Alter zwischen 55 und 82 Jahren bemerkbar macht.

Bostoner Wissenschaftler fanden heraus: Je höher die Schrittzahl der Versuchsteilnehmer war, desto besser schnitten diese bei Denkaufgaben wie das Erinnern von Namen oder beim Bewältigen von Alltagsherausforderungen ab. Bei den 18- bis 31-Jährigen schienen die Schrittzahl und -intensität jedoch keinen Einfluss auf das Gedächtnis zu haben.

*Psychologie heute*

## BLUTDRUCK

## Immer an beiden Armen messen

Wer häufig seinen Blutdruck misst, sollte dies immer an beiden Armen tun. Studien zeigen, dass die Sterblichkeitsrate bei Personen mit Schädigungen an den Gefässen oder mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen grösser ist, wenn die Blutdruckwerte rechts und links voneinander abweichen.

Aber auch Patienten ohne Vorerkrankungen können laut einer schottischen Studie eine grössere Wahrscheinlichkeit für Schlaganfall oder Herzinfarkte aufweisen, wenn die beiden Messwerte unterschiedlich sind.

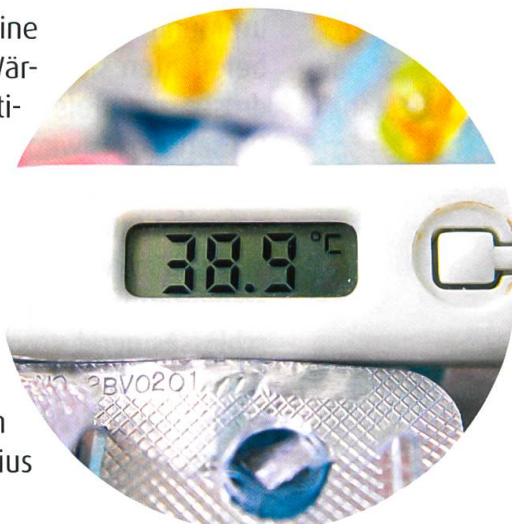
60 Prozent der 3350 Studien-Probanden wiesen eine Differenz von fünf mmHG des oberen (systolischen) Blutdruckwertes auf, fast 40 Prozent sogar zehn mmHG und mehr.

TR

## DEPRESSIONEN

## Wärmetherapie hellt Stimmung auf

US-Forscher entdeckten, dass eine als angenehm empfundene Wärme bestimmte Hirnregionen stimuliert, welche bei depressiven Menschen eine verminderte Aktivität aufweisen. Mithilfe von Heizspiralen und Infrarotlicht erhöhten die Wissenschaftler die Körpertemperatur von Patienten mit leichten Depressionen um fast zwei auf 38,9 Grad Celsius



(wobei man da schon von Fieber spricht). In den folgenden sechs Wochen sollten die Teilnehmer auf Antidepressiva verzichten.

Bereits nach sieben Tagen konnten deutliche Verbesserungen der Gemütslage festgestellt werden, die auch vier Wochen später noch anhielten. Ob ein Bad in der Badewanne oder an der Sonne zum gleichen Resultat führen, ist noch offen.

med.wisc.edu