Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 1-2

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: 12.07.2025

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

Wie einfach und praktisch doch die Natur in ihrer Gesetzmässigkeit wirkt, wenn man sie ungestört gewähren lässt!

Alfred Vogel

Gute Vorsätze für die Figur?

Wer sich jedes Jahr erfolglos vornimmt, ein paar Kilo zu verlieren, sollte sich die experimentelle Studie des Boston Children's Hospitals zu Gemüte führen. Die meisten Diäten scheitern bekanntlich am Jojo-Effekt: Verliert der Körper Gewicht, sinkt der Grundumsatz mit, d.h. der Körper arbeitet effizienter und verbrennt weniger Kalorien. Weil die Konzentration von Glukose und Lipiden im Blut sinkt, werden auch Appetit und Sättigung beeinflusst: Das Hungergefühl nimmt zu. Am Ende sind mehr oder gleich viele Kilo auf den Rippen als vorher.

Die Forscher hatten im Rahmen ihrer Studie untersucht, wie die Kalorienverbrennung im Anschluss an eine Diät abläuft. Hierzu erhielten die Probanden 2000 Kilokalorien täglich mit unterschiedlichen Kohlenhydratanteilen (60%, 40% bzw. 20%). Um auf die gleiche Kalorienmenge zu kommen, wurde der Fettanteil jeweils variiert, die Proteinmenge blieb gleich. Das Ergebnis: Die Gruppe mit dem geringsten Kohlenhydratanteil verbrannte täglich 209 bis 278 Kilokalorien mehr als die Gruppe mit hohem Kohlenhydratanteil. Auch das Sättigungsgefühl trat schneller ein, und der Appetit wurde gezügelt. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass eine kohlenhydratreduzierte Lebensweise besser geeignet ist, das Gewicht nach einer Diät zu halten.

Weitere hilfreiche Tipps zum Abnehmen unter **abnehmen.avogel.ch**

Buchtipp

Der Arzt hat bei Ihnen Diabetes Typ 2 diagnostiziert? Dann sollten Sie sich gleich mal schlau machen, um die Vorgänge in Ihrem Körper zu verstehen. Dr. Andrea Flemmer geht der Erkrankung auf den Grund und zeigt in der Reihe «Ich helfe mir selbst» auf, wie man idealerweise mit Diabetes umgehen sollte. Das Wissen um Zucker und Süssstoffe ist dabei ebenso wichtig wie die richtige Ernährung für Diabetiker – beides erhält breiten Raum in dem Buch.

Wichtig im Kampf gegen Diabetes ist zweifellos Bewegung, denn Sport wirkt der Insulinresistenz entgegen. Die Autorin zeigt auf, wie man in Schwung kommt, welcher Sport geeignet ist und wie häufig trainiert werden sollte.

Wer auf Naturheilkunde setzt, findet in dem Ratgeber gute Tipps zu entsprechenden Heilpflanzen. Wichtig ist auch, die möglichen Folgeerkrankungen einer Diabetes (z.B. Retinopathie) im Blick zu behalten, weshalb diesen ein eigenes Kapitel gewidmet ist.

«Ich helfe mir selbst: Diabetes»
von Andrea Flemmer, 144 S.,
Humboldt Verlag, Softcover
ISBN: 978-3-86910-694-6

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 071 21 960 80

Die Pflanzen des Jahres 2019

Das **Johanniskraut** (Hypericum perforatum, Bild re. im Kasten) ist die **Heilpflanze des Jahres 2019**. Es ist vor allem die Vielseitigkeit, die das Gewächs so wertvoll macht, teilt der Verein NHV Theophrastus mit. Äusserlich angewendet, dient es der Wundheilung und Hautpflege. Das Johanniskrautöl kann bei Verbrennungen Linderung verschaffen. Innerlich wirkt Johanniskraut bei leichten Depressionen sowie bei Verdauungsbeschwerden. Der zweite Grund für die Würdigung liegt an der immer wieder infrage gestellten Wirksamkeit der Pflanze, wie Heilpraktikerin Christina Schäfer, Vorsitzende der Jury, erklärt: «Eine Heilpflanze, die so eine Odyssee durchlebt hat, verdient es, wiederholt gewürdigt und unter verschiedenen Aspekten der Naturheilkunde betrachtet zu werden, auch wenn sie bereits Arzneipflanze des Jahres 2015 war.»

Die **Arzneipflanze des Jahres 2019** ist der **Weissdorn** (Crataegus, im Bild oben). Viele Studien bestätigen die positive Wirkung auf das Herz. Die Pflanze aus der Familie der Rosengewächse ist reich an Flavonoiden sowie Gerbstoffen. Für die heilende Wirkung werden Blätter und Blüten genutzt. Dabei sind kaum Nebenwirkungen bekannt, wie der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg schreibt.

Bei kleinen Verletzungen

Bei Blutergüssen, Prellungen und Quetschungen verhindert das Echte Johanniskraut durch seine gefässverengende Wirkung die weitere Ausbreitung der innerlichen Blutung.

Anwendung:
Blüten und Blätter ausquetschen und auf die betroffene Stelle legen. Alle zwei Stunden erneuern.

Mehr Tipps rund um pflanzliche Hilfe finden Sie in der **«Outdoor-Apotheke»** (Best.-Nr: 80). Oder Sie können das Echte Johanniskraut hautnah bei einem Besuch in unseren Heilpflanzengärten in Teufen oder Roggwil bewundern (s. S. 9).

300 ...

... km/h schnell sind Erkältungsviren, wenn sie beim Niesen aus der Nase geschleudert werden.

Weitere spannende Infos gibt's unter **erkaeltung.avogel.ch**

Mit Rotklee und Probiotika gegen Osteoporose

Etwa jede dritte Frau erkrankt nach der Menopause an Osteoporose. Eine der wichtigsten Ursachen für den Knochenabbau ist die natürliche Verringerung des Östrogenspiegels. Pflanzliche Östrogene wie Isoflavone aus Soja (Glycine max) oder Rotklee (Trifolium pratense, Bild u.) können diesen Prozess verzögern, wie eine Meta-Studie aus Dänemark aufzeigt. Hierzu wurden die Isoflavone in eine bioaktive, resorbierbare Form gebracht (Aglyka) und für die verbesserte Aufnahme zusätzlich mit einem Probiotikum kombiniert. Die 85 Teilnehmerinnen erhielten per Zufallsprinzip entweder zweimal täglich ein Flüssigpräparat mit Rotklee-Extrakt aus 60 mg Isoflavonen oder ein Placebo. Knochendichtemessungen zu Beginn, nach sechs sowie nach zwölf Monaten zeigten in der Rotklee-Gruppe deutliche Verbesserungen hinsichtlich der Verzögerung der Knochendichteverringerung. Das betraf insbesondere die Knochendichte in den Bereichen des Oberschenkelhalses und des Lendenwirbelabschnitts L1 bis L4. Die Einnahme des Rotklee-Extrakts bewirkte im Vergleich zu Placebo einen bis zu vierfach verminderten Abbau der Knochendichte in diesen Bereichen.
Brustkrebspatientinnen sollten jedoch keine Isoflavone zu sich nehmen. Im Tierversuch und in vitro förderten sie das Tumorwachstum und beeinträchtigten die Wirksamkeit antitumoraler Medikamente.

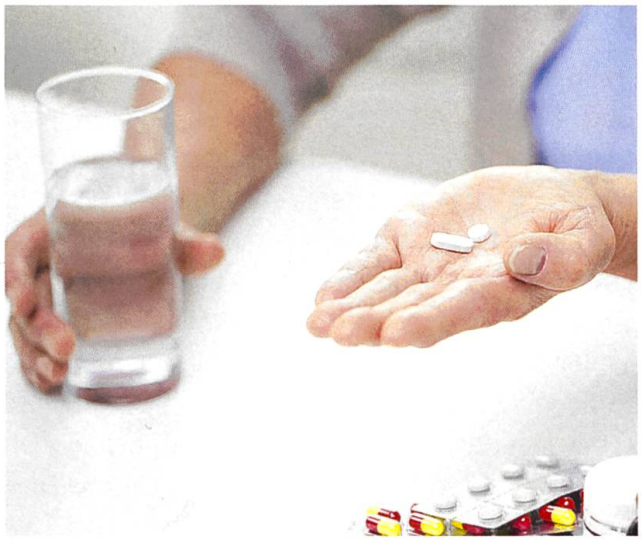
Brunnenkresse-Anbau wird fortgesetzt

Der einzige in Mitteleuropa verbliebene Brunnenkresse-Vollerwerbsbetrieb kann dank der eigens dafür gegründeten Stiftung Wasserland Oberaargau fortgesetzt werden.
Die neuen Geschäftsführer Bettina Springer und Daniel Nussbaumer (im Bild) haben im Januar die Nachfolge von Mathias Motzet übernommen, der über 40 Jahre lang auch die Kresse für das Herbamare® Kräutersalz lieferte. Brunnenkresse ist übrigens ein ideales Wintergemüse; sie kann das ganze Jahr über geerntet werden.

Mehr Infos zur Übernahme unter **brunnenkresse.avogel.ch**

Erstmals Feinstaub in Plazenta nachgewiesen

Im Zeitraum Januar bis März ist die Feinstaubbelastung am höchsten. Der Grund sind Hochdruckwetterlagen mit kalter Luft und wenig Luftaustausch bei gleichzeitig hohen Emissionen. Wissenschaftler der Queen Mary University in London konnten erstmals nachweisen, dass Russpartikel bis in die Plazenta, d.h. in deren Fresszellen (Makrophagen) vordringen können.
Die winzigen Partikel stehen im Verdacht, Krebs, Asthma, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorzurufen. Ob der Feinstaub sogar bis in den Fötus gelangen kann, ist noch unklar. Eine Schädigung des Ungeborenen ist laut Experten jedoch auch möglich, wenn die Russpartikel nur in der Plazenta vorkommen.



Aufgepasst bei Blutdruckmitteln im hohen Alter

Viele ältere Menschen erhalten Blutdruckmedikamente, deren Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt ist. Wie sieht das aber bei Personen aus, die aufgrund ihres hohen Alters kaum in klinischen Studien vorkommen, an einer Demenz leiden, im Pflegeheim wohnen oder sonst gebrechlich sind?
Eine niederländische Studie mit 600 Teilnehmern ab 85 Jahren kommt zu dem Schluss, dass die Gesamtsterblichkeit und die kognitive Verschlechterung höher waren, je tiefer der Blutdruck medikamentös gesenkt wurde. Es sollte also individuell mit dem Hausarzt abgeklärt werden, ob eine künstliche Senkung des Blutdrucks in diesem Alter nötig ist.

Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Fit und frisch ins Frühjahr
Unsere Frühlingstage:
22.3., 30.3., 11.4. und 4.5.2019

Anmeldung & weitere Infos für Roggwil/Teufen:
Bioforce AG, Grünaustrasse 4
9325 Roggwil TG
Michaela Knus
Tel: +41 (0)71 454 62 42
E-Mail: m.knus@bioforce.ch
www.avogel.ch/erlebnisbesuche