

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 3  
  
**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:** 08.11.2024

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

### Wenn das Baby Schmerzen hat, hilft gezieltes Streicheln

Was manche Eltern intuitiv bereits wissen, haben nun auch britische Forscher bestätigt: Langsames Streicheln wirkt auf Babys nicht nur beruhigend, sondern tatsächlich auch schmerzlindernd. Während den Babys zwecks Blutabnahme in die Ferse gepikst wurde, massen die Mediziner parallel die Hirnaktivität der Kleinen. Diejenigen, die vor der Blutentnahme über der Einstichstelle sanft mit einer weichen Bürste gestreichelt wurden, wiesen geringere schmerzbedingte Hirnaktivitäten auf als diejenigen ohne Streicheleinheiten. Der Effekt entsprach etwa dem von äusserlich angewandten Betäubungsmitteln wie Cremes oder Sprays. Dabei kam der Effekt nur zustande, wenn die Stelle mit einer Geschwindigkeit von drei Zentimetern pro Sekunde gestreichelt wurde. Den Grund vermuten die Forscher in speziellen sensorischen Neuronen in der Haut, die so optimal gereizt werden und dafür bekannt sind, Schmerzen zu lindern.



### Buchtipp

Rötungen, Papeln, Pusteln: Wer unter Rosacea leidet, macht so einiges mit – nicht zuletzt, bis überhaupt die richtige Diagnose gestellt ist. Autorin Franziska Ring ist selbst von der entzündlichen Hautkrankheit betroffen. Ihr Buch ist glücklicherweise keine «Betroffenheitsliteratur», sondern ein überaus hilfreicher, gut verständlich geschriebener Ratgeber zur Selbsthilfe. «3-Raum-



Methode» klingt erst mal seltsam, meint aber schlicht: auf Ernährung, Hautpflege und Lebensführung bezogen. Die Autorin spielt vielfältigste Möglichkeiten der Behandlung durch, von der konventionellen Therapie bis zu wirksamen, abmildernden Selbsthilfemethoden und weist immer wieder darauf hin, dass idealerweise jede/r sich das aus dem Buch zu Herzen nimmt, was individuell richtig scheint. Prima sind auch ihre Tipps für den Arztbesuch, zu Erstdiagnose und Folgegespräch, damit ist man gut gewappnet.

**«Rosacea – Das hilft wirklich» von Franziska Ring, 160 S., Humboldt-Verlag 2019, Softcover**

ISBN: 978-3-86910-052-4

Preis: siehe Bestellkarte



Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.

CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



10% ...

... der Schweizer Bevölkerung essen täglich Fleisch. Im Jahr 1992 waren es noch doppelt so viele. In Deutschland isst immer noch rund jeder Vierte täglich Fleisch oder Wurst.

## Bei Muskelkrämpfen hilft Gewürzmix

Wer beim Sport von Muskelkrämpfen geplagt ist, greift nicht selten zu Magnesium-Präparaten. Das, obwohl die Ursachen von Muskelkrämpfen kaum erforscht sind und es noch keine eindeutigen wissenschaftlichen Nachweise für die Wirksamkeit dieses Minerals gibt. Was allerdings gut wirkt, fanden Neurowissenschaftler Rod MacKinnon und Neurobiologe Bruce Bean heraus: Bei der Stimulierung durch Gewürze wie Chili beruhigen sich die Motoneuronen (Nervenzellen) und damit auch die Krämpfe. Daraufhin entwickelten MacKinnon und Bean ein Produkt («Hot Shot»), das weltweit von Athleten verwendet wird. Der Gewürzmix aus Paprika, Chili, Ingwer und Zimt lässt sich speziell zur Vorbeugung von Krämpfen im Sport auch einfach selbst zubereiten. Die genaue Zusammensetzung und mehr zum Thema finden Sie auf unserer Webseite: [muskelaempfe.avogel.ch](http://muskelaempfe.avogel.ch)



## Grippeviren im Flieger

Nicht nur im ÖV, auch im Flugzeug ist die Keimbelastung sehr hoch. Dies ist das Ergebnis einer Übersichtsarbeit von Wissenschaftlern der Universität Jena im Fachblatt «Travel Medicine and Infectious Disease». So fanden sich auf fast 70 Prozent der Sitztaschen Grippeviren, von denen einige drei Tage überlebt hatten. Des Weiteren fanden sich EHEC-Keime, die nach vier Tagen auf Armlehnen und nach drei Tagen auf Klappischen noch aktiv waren. Antibiotika-resistente Staphylokokken waren sogar noch bis zu acht Tage an verschiedenen Stellen nachweisbar. Besonders poröse Oberflächen wie mit Stoff überspannte Kopfstützen sind stärker belastet als Sitze mit Kunstleder. Mit ein Grund dafür dürfte sein, dass Passagiere die Angewohnheit haben, sich links und rechts auf den Sitzlehnen abzustützen, wenn sie sich im Gang bewegen. Auch Risse im Plastik oder in der Verkleidung sind ideale Nährböden für Keime. Überraschenderweise gibt es keine allgemeingültigen Regeln für die Säuberung von Flugzeugkabinen, und es fehlt an Studien zum Thema. Bis dahin hilft nur Abstand halten, Hände waschen, wenig berühren und sich nicht ins Gesicht fassen.





## Damaszener-Rose bei PMS?

Etwa 20 bis 30 Prozent aller Frauen sind vom Prämenstruellen Syndrom (PMS) betroffen, das sich durch Stimmungsschwankungen, Müdigkeit oder Bauchschmerzen mit erhöhtem Leidensdruck äussert. Einer iranischen Studie zufolge hilft eine Therapie mit einem aus der Damaszener-Rose (*Rosa damascena*) hergestellten ätherischen Öl. Die Probandinnen mit normalem Zyklus sollten während zweier Monate eine Woche vor dem Einsetzen der Menstruationsblutung zweimal täglich während jeweils fünf Minuten den Duft des in einer Konzentration von vier Prozent vorliegenden Rosenöls inhalieren. Dazu wurden zehn Tropfen des ätherischen Öls auf einen Wattebausch gegeben, in einem Abstand von 30 Zentimetern zur Nase gehalten und tief eingeatmet. Das Ergebnis zeigte eine statistisch signifikante Reduktion der PMS-spezifischen Symptome gegenüber der Kontrollgruppe, die Süssmandelöl erhalten hatte. Grund sollen die in der Rose enthaltenen Flavonoide Quercetin und Kaempferol sein, die sich bereits in früheren Studien als wirksam zur Reduktion depressiver Symptome erwiesen hatten.

➔ Mehr über die richtige Deutung von Zyklus-Symptomen erfahren Sie ab S. 27 in diesem Heft.



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

Alfred Vogel

## Gemüse des Jahres: Ein Hoch auf die Gurke!

Wer jetzt denkt, dass das Kürbisgewächs ja nur Wasser enthält, irrt. *Cucumis sativus*, so der lateinische Name, ist ein basen- und ballaststoffreiches Gemüse, das zudem Vitamine (Provitamin A, B1, C und E) und reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen aufweist. In Europa sind hauptsächlich Salat- und Gewürzgurke (Foto) bekannt, dabei war die Vielfalt einst viel grösser. In Indien ist der Gurkenanbau seit über 3000 Jahren nachweisbar. Dort wurde wahrscheinlich auch die Kulturgurke aus der extrem bitteren Wildform gezüchtet. Ausreichend Gründe also, weshalb die Gurke vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) zum Gemüse des Jahres 2019/2020 gekürt wurde.

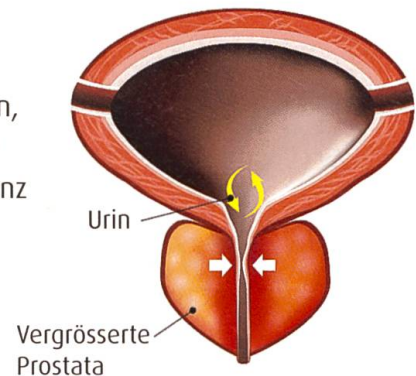




## Blasenkrebs bei Prostatavergrößerung?

Eine gutartige Vergrößerung der Prostata (BPH) führt zu einem erhöhten Restharnvolumen. Das wiederum könnte das Risiko für Blasenkrebs erhöhen, da krebserregende Stoffe dadurch länger in Kontakt mit der Blaseschleimhaut stehen. Einer aktuellen Studie aus Taiwan zufolge ist das Risiko für Blasenkrebs bei BPH-Patienten abzüglich anderer Risikofaktoren um das Vierfache erhöht. Dies trifft

insbesondere auf Männer zwischen 65 und 74 Jahren zu. Das Risiko stieg zudem weiter an, wenn zusätzlich zur Prostatavergrößerung eine Niereninsuffizienz oder eine Prostataoperation vorlagen. Wer Probleme beim Wasserlassen hat, sollte die Symptome mit dem Urologen besprechen.



 [prostatacheck.avogel.ch](http://prostatacheck.avogel.ch)

### Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

#### Fit und frisch ins Frühjahr

Unsere Frühlingstage:

30. März, 11. April und 4. Mai 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](mailto:m.knus@bioforce.ch)

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)



## Vollwerternährung macht den Unterschied

Die Ernährung ist die Grundlage für die Gesundheit, wusste schon Alfred Vogel. Insbesondere spielen die Ballaststoffe eine wichtige Rolle dabei. Eine neuseeländische Studie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat nun über 200 Studien ausgewertet, um die Wirkung dieser unverdaulichen Nahrungsbestandteile auf vorzeitige Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes sowie verschiedene Krebserkrankungen zu untersuchen. Das Ergebnis: Personen, die am meisten Ballaststoffe zu sich nahmen, hatten ein um 15 bis 30 Prozent geringeres Sterblichkeitsrisiko als die, die am wenigsten zu sich nahmen. Der Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel reduzierte auch die Häufigkeit von koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs um 16 bis 24 Prozent. Von den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit profitierte, wer mindestens 25 bis 29 Gramm Ballaststoffe pro Tag verzehrte, wobei die Forscher vermuten, dass sich diese Effekte bei entsprechend grösserer Aufnahme noch steigern lassen.

