Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 6

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: 04.07.2025

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

Hämorrhoiden: Konservative Methoden zuerst ausschöpfen

Sogenannte asymptomatische Hämorrhoiden sowie leichte bis mässige entsprechende Beschwerden sollen laut der kürzlich aktualisierten «S3-Leitlinie» (Hilfe für Ärzte zur Entscheidungsfindung) zuerst konservativ behandelt werden. Neben einer ballaststoffreichen Ernährung können verschiedene Quellmittel wie Flohsamenschalen (Plantago ovata, im Bild u.) zur Stuhlregulierung beitragen.
Die durch die vergrösserten Hämorrhoiden hervorgerufenen entzündlichen und ödematösen Beschwerden können durch verschiedene Präparate in Form von Salben, Cremes oder Zäpfchen gelindert werden. Andere Medikamente, z.B. aus der Substanzgruppe der Flavonoide, aber auch aus der Gruppe der Saponine (z.B. Rosskastanie) setzen bei der Verbesserung der Gefässeigenschaften an.
Auch verhaltenstherapeutisch lässt sich etwas tun: So sollte man ein ungünstiges Verhalten beim Stuhlgang (z.B. zu langes Pressen) korrigieren.
Erst wenn diese Massnahmen nicht mehr ausreichen, kommt eine Verödung infrage.

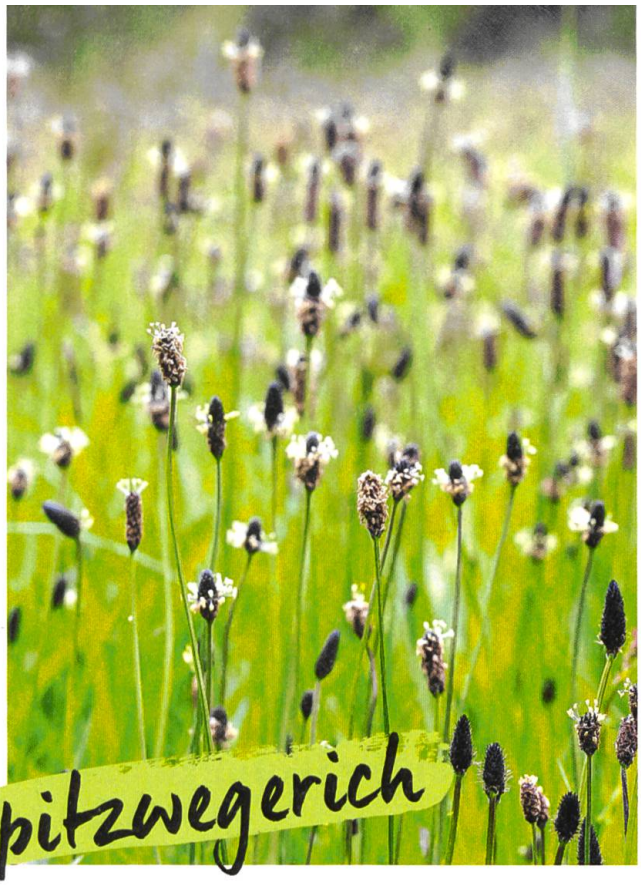
Tipps zur natürlichen Behandlung von Hämorrhoiden finden Sie unter: hämorrhoiden.avogel.ch.

Buchtipp

Es zwickt böse im grossen Zeh – ist das nun schon Gicht? In der Regel diagnostiziert der Hausarzt die Stoffwechselerkrankung, die zum rheumatischen Formenkreis gehört. Es ist jedoch von Vorteil, wenn man selbst Bescheid weiss und Symptome entsprechend einordnen kann. Denn mit der richtigen Lebensführung lässt sich Gicht vor allem im Anfangsstadium wirksam gegensteuern. Der Leitfaden von Dr. Andrea Flemmer klärt gut verständlich über die Entstehung der Krankheit, ihre Stadien, konventionelle und naturheilkundliche Therapieansätze auf. Viel Raum widmet sie der gesunden Ernährung bei Gicht, denn mit purinarmer Kost kann man erheblich zur Verbesserung beitragen. Ziel ist, die Harnsäure auf unter 6 mg/dl zu senken, da so Studien zufolge die Gefahr für weitere Gichtanfälle reduziert wird.
Bewegungstipps, Rezepte und eine zehnseitige Lebensmitteltabelle mit Purin-/Harnsäurewerten ergänzen das Selbsthilfebuch.

«Ich helfe mir selbst – Gicht» von Andrea Flemmer, 128 S., 140 Abb., Humboldt Verlag, Softcover
ISBN: 978-3-86910-076-0
Preis siehe Bestellkarte

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte bestellen.
CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80



Spitzwegerich

Wer jetzt in besonders nährstoffreichen Wiesen (Fettwiesen), in Parks sowie auf Äckern unterwegs ist, wird mitunter den Spitzwegerich entdecken. Die Blütezeit reicht von Mai bis September, die lanzettförmigen Blätter kann man den ganzen Sommer über sammeln. Spitzwegerich wirkt kühlend und schmerzlindernd bei Insektenstichen sowie reizmildernd und leicht hustenlösend. Deshalb wird er auch gegen Katarrhe der Luftwege und entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt.
→ Siehe auch Hinweis und Bestellkarte am Heftende: «**Die Kleine Outdoor Apotheke**», jetzt in 4. Auflage.

Alkohol schädigt das Gehirn auch langfristig

Der übermässige Genuss von Alkohol schädigt nicht nur die Leber und fördert Krebs sowie kardiovaskuläre Erkrankungen, sondern bekanntermassen auch das Gehirn. Wissenschaftler der Universität Miguel Hernández Elche in Alicante haben nachgewiesen, dass eine anschliessende Abstinenz die alkoholbedingten Schäden nicht so einfach wieder rückgängig machen kann. Selbst nach sechs Wochen zeigte sich in der weissen Gehirnsubstanz noch keine Verbesserung, im Gegenteil: Anstatt sich zurückzubilden, schritt die Schädigung des Nervengewebes sogar noch weiter fort. Das im Alkohol enthaltene Ethanol ist ein Nervengift und sorgt, so vermuten die Forscher, für eine Entzündungsreaktion im Gehirn.

→ Mehr über das Abhängigkeitspotenzial von Alkohol und anderen Drogen ab S. 27 in dieser Ausgabe.

Lärm ist ein Gesundheitsrisiko

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Flug- und Verkehrslärm und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Zwei aktuelle Übersichtsarbeiten im «Deutschen Ärzteblatt» kommen zu dem Schluss, dass sich mit einem Anstieg des durchschnittlichen Fluglärmpegels um 10 Dezibel das Schlaganfallrisiko um 1,3 Prozent erhöht. Das ist, verglichen mit dem Risiko eines ungünstigen Lebensstils (Bluthochdruck, Übergewicht), zwar sehr gering, der Einzelne hat darauf jedoch kaum Einfluss. Auch beim Verkehrslärm steigt das Risiko einer koronaren Herzerkrankung, hier sogar um 8 Prozent bei einem Anstieg um 10 Dezibel. Die Forscher fordern, die gesundheitlichen Auswirkungen von Lärm besser zu untersuchen und präventive Massnahmen zu ergreifen.

Achtsamkeit: Zu viel ist auch nicht gut

Als Methode zur Verminderung von Leiden ermöglicht die Achtsamkeit (engl. mindfulness), Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen und zu akzeptieren. Das Üben von Achtsamkeit wird insbesondere im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden praktiziert. Die Psychologin Willoughby B. Britton hat in einer Überblicksarbeit, veröffentlicht im Fachblatt «Psychology», herausgefunden, dass zu viel Achtsamkeit womöglich zu einer zu starken Fokussierung auf sich selbst führt. Das wiederum könne Angst oder Depressionen zur Folge haben – selbst wenn sich durch die Übungen das Körpergefühl verbessert. Es gilt hier, in Zusammenarbeit mit einer Fachperson das richtige Mass zu finden.

Sonnenbäder können Wunder wirken, wenn wir sie richtig und vernünftig durchführen.

Alfred Vogel

Vorsicht bei der Biotin-Einnahme

Die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) hat neue Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin (Vitamin H bzw. B7) herausgegeben. Denn Biotin kann die Laborwerte verfälschen (wenn die angewandte Methode auf einem sogenannten Streptavidin-Biotin-Testprinzip beruht). Das führt unter Umständen zu verzögerten Diagnosestellungen, Fehldiagnosen oder unnötigen Behandlungen.
Falsch zu hoch oder falsch zu tief sein können z.B. Troponin (Biomarker für einen Herzinfarkt) sowie Parathormon (dient der Aufrechterhaltung einer ausreichenden Kalziumkonzentration im Blutplasma) oder TSH-Werte (Bestimmung der Schilddrüsenfunktion).
Empfehlung für Patienten:

- Stehen Laboruntersuchungen an, muss der Arzt über die Einnahme von Biotin informiert werden, auch wenn das Präparat kürzlich abgesetzt wurde.
- Wird Biotin für kosmetische Zwecke eingenommen, sollte es so früh wie möglich vor der Durchführung von geplanten Laboruntersuchungen abgesetzt werden. Bei therapeutischer Anwendung muss vorher Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.

Der Körper kann Biotin nicht selbst bilden. Doch es kommt in zahlreichen Nahrungsmitteln vor, wenn auch oft nur in geringen Mengen. In folgenden Lebensmitteln (100 g) sind jeweils enthalten: Trockenhefe 200 µg, Rinderleber 103 µg, Eigelb 50 µg, Soja 30 µg, Haferflocken 20 µg.

Arthrose-Diagnose: Ins Gelenk gelauscht

Forscher der Charité Berlin haben eine neue Methode entwickelt, um Arthrose auch in einem frühen Stadium zu erkennen: mittels Schall! Die Knorpelschäden, die mit einer Gelenkerkrankung einhergehen, verusachen typische Geräusche, die sich für die Diagnose nutzen lassen. Die Mediziner zeichneten in einer Pilotstudie die spezifischen Schallmuster auf, während die Probanden Kniebeugen machten. Der Vergleich mit zuvor gemachten MRT-Aufnahmen zeigte: Die Resultate der Schalldiagnostik stimmten in 95 Prozent der Fälle mit dem MRT-Ergebnis überein, d.h. mittels der akustischen Methode entdeckte man nahezu alle radiologisch erfassten Schäden. Mehr noch: Einige Probanden hatten markante Schallmuster, obwohl die klassische Diagnose unauffällig war. Die Schalldiagnostik könnte also möglicherweise schon früher als Röntgenaufnahmen oder MRT einen Gelenkverschleiss erkennen, hoffen die Forscher. Zudem sei die Methode schonender als die konventionellen bildgebenden Verfahren, weil es keine Strahlenbelastung gibt.

→ Mehr zu Arthrose ab S.10 in dieser Ausgabe.

Tag des offenen Gartens

Im Juni stehen an einem Wochenende in der ganzen Schweiz die Gartentüren offen, so auch auf dem Hätschen im **A.Vogel Heilpflanzenschaugarten**. Erleben Sie aus nächster Nähe und mit allen Sinnen, wie bekannte und weniger bekannte Heilpflanzen auf die Gesundheit wirken. Das erwartet Sie:

- geführte Besichtigungen im Heilpflanzen-Schaugarten
- Tipps und Tricks im Umgang mit Pflanzen
- Wettbewerb
- Degustation von A.Vogel Produkten
- Beratung in der A.Vogel Drogerie inklusive Bücherverkauf
- Kaffee und Kuchen

Eintritt gratis, keine Anmeldung erforderlich.
Bitte öffentliche Parkplätze in Teufen benutzen, da auf dem A.Vogel Gelände keine vorhanden sind.

Wann: 15. Juni 2019, 10 bis 15 Uhr
Wo: A.Vogel Heilpflanzen-Schaugarten, Hätschen, 9053 Teufen AR
Infos: gartentag.avogel.ch

Besuchen Sie A.Vogel in Roggwil

Freudinnentage: Cool durch die Wechseljahre
Fr., 28. Juni, Mi., 21. und Sa., 31. August 2019
9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Bewegungstage
Sa., 22. Juni 9.30 bis ca. 15.30 Uhr

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