

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 7-8  
  
**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:** 06.10.2024

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



*Tatsächlich erweist sich die Meerluft für unsere Atmungsorgane als Heilmittel im reinigenden wie auch anregenden Sinne.*

**Alfred Vogel**

## Prostata-Medikamente können Diagnose verzögern

Wird eine gutartige Prostatavergrößerung (BPH) mit sogenannten 5alpha-Reduktasehemmern behandelt, kann dies die Diagnose eines Prostatakarzinoms erschweren. Die Medikamente sorgen dafür, dass sich die Prostata verkleinert und das Wasserlassen erleichtert wird. Gleichzeitig senken sie im Nebeneffekt auch die Konzentration des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) im Blut um 50 Prozent.

Laut einer im Fachblatt «JAMA Internal Medicine» veröffentlichten Studie kam es bei US-Veteranen aus diesem Grund zu einer Verzögerung der Krebsdiagnose um zwei Jahre. Die Karzinome wurden doppelt so häufig erst in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt, und die Sterblichkeit war erhöht.

Wichtig ist darum, dass der behandelnde Arzt die Grenzwerte entsprechend herabsetzt, so dass die Früherkennung eines Prostatakarzinoms weiterhin möglich ist.

Medikamente auf Basis von Sägepalmenfrüchten (Bild) senken den PSA-Wert übrigens nicht.



## Buchtipps

Von Ausfluss reduzieren über Krämpfe lösen bis Zystenbildung entgegenwirken: Pflanzen können heilsame Verbündete für Frauen jeden Alters sein.

In welcher Weise, zeigt das Buch von Heilpraktikerin Margret Madejsky. Sie stellt 120 wirksame Pflanzen von A bis Z vor: mit ihren Heilkräften, den Anwendungsgebieten, Gegenanzeigen, Hinweisen zu aktuellen Studien, Rezepten und Praxistipps.

Verschiedene Register, ein Indikationenverzeichnis und ein Einmaleins der Pflanzeninhaltsstoffe (wie etwa Alkaloide, Glykoside, Saponine) ergänzen die informativen Pflanzenporträts.

Das ansprechend bebilderte Praxishandbuch ist gut verständlich geschrieben und bietet auch für Naturheilkunde-«Neulinge» einen lehrreichen Einstieg, z. B. mit einer Doppelseite zu Frauenkräuterarzneien, ihrer Funktion, Herstellung und Anwendung.

Ein fundiertes, übersichtliches Nachschlagewerk!

**Praxishandbuch Frauenheilpflanzen von M. Madejsky, 236 S., AT Verlag 2019, Softcover**

ISBN: 978-3-03800-129-4

Preis siehe Bestellkarte



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

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





Heidelbeeren  
senken Blutdruck

Zu hoher Blutdruck gilt als Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Neben einer gesunden Lebensweise mit viel Bewegung und wenig Stress kann auch die Ernährung einiges bewirken. Besonders hilfreich sind kaliumreiche Lebensmittel wie Artischocken, Bananen und Kohlsorten. Forscher des King's College London fanden heraus, dass auch Heidelbeeren diesen Effekt zeigen. Sie gaben Probanden täglich einen Monat lang den Saft aus 200 g Heidelbeeren oder ein Kontrollgetränk. Der Heidelbeersaft senkte den systolischen Blutdruck (= der erste bei einer Messung angegebene Wert) um 5 mmHG (Millimeter Quecksilbersäule). Der Effekt hielt über einen Monat lang an. Die Wissenschaftler führten die Wirkung in einer zweiten Studie auf die farbgebenden Anthocyane zurück.

➤ Mehr über Blutdruck sowie natürliche Tipps zur Senkung auf: [blutdruck.avogel.ch](http://blutdruck.avogel.ch).

71%

aller Frauen gaben im Rahmen einer Studie\* an, nicht über den Zusammenhang von Sport und der Linderung von Zyklusbeschwerden informiert zu sein.

\*Auftrag von Strava und der St. Mary's University in London.



## Harnwegsinfekte: Viel trinken hilft

Bei Blasenentzündungen wird Betroffenen immer wieder geraten, viel zu trinken, um die Bakterien «auszuschwemmen». Eine bulgarische Studie konnte diese Empfehlung bei Frauen auch wissenschaftlich belegen. Die Probandinnen waren im Schnitt Mitte 30, sexuell aktiv, anfällig für Blasenentzündungen und tranken vor der Studie täglich weniger als

1,5 Liter. Während die eine Hälfte der Teilnehmerinnen 1,5 Liter Wasser pro Tag zusätzlich erhielt, sollte die andere Hälfte nichts an ihrer Trinkgewohnheit ändern. Nach einem Jahr zeigte sich, dass sich das Auftreten von Blasenentzündungen bei den Probandinnen mit erhöhtem Wasserkonsum halbiert hatte.

➤ [blasenentzuendung.avogel.ch](http://blasenentzuendung.avogel.ch)





### Hitze: Mehr Herzinfarkte

Der Sommer 2018 war sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland der heisseste seit der Wetteraufzeichnung. Forscher des Helmholtz-Zentrums München haben untersucht, inwiefern besonders hohe bzw. kalte Temperaturen das Herzinfarktrisiko beeinflussen können. Sie bezogen mehr als 27 000 Herzinfarktfälle zwischen 1987 und 2014 sowie die meteorologischen Daten des jeweiligen Tages und der vorangegangenen Tage in ihre Studie ein. Hierzu verglichen sie die Ergebnisse aus den Jahren 1987 bis 2000 mit denen zwischen 2001 und 2014. Das Ergebnis war eine signifikante Zunahme des relativen Herzinfarktrisikos bei Hitze. Patienten mit Diabetes oder erhöhten Blutfettwerten waren besonders häufig von hitzeassoziierten Herzinfarkten betroffen. Es gilt also, auch diesen Sommer vorsichtig zu sein und bei Hitze grössere Anstrengungen zu vermeiden.

 Kühle Tipps gegen Hitze finden  
Sie hier: [schwitzen.avogel.ch](http://schwitzen.avogel.ch).



### WHO-Empfehlungen zur Demenzprävention

50 Millionen Menschen sind weltweit an Demenz erkrankt, bis 2050 wird mit 152 Millionen Betroffenen gerechnet. Erstmals hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nun Leitlinien zur Vorbeugung veröffentlicht. Für die Empfehlungen bewertete ein Expertengremium die wissenschaftlichen Grundlagen (Evidenz) sowie die Vor- und Nachteile von Massnahmen und leitete daraus zwei Gruppen von Empfehlungen ab: stark und bedingt empfehlenswerte Massnahmen. Bewegung steht an erster Stelle der WHO-Empfehlungen. Begründet wird dies unter anderem mit günstigen Einflüssen von Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System und auf die Hirnstrukturen. Empfohlen werden mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität (am besten als Mix aus Alltagsaktivitäten, Ausdauertraining und muskelkräftigenden Aktivitäten).

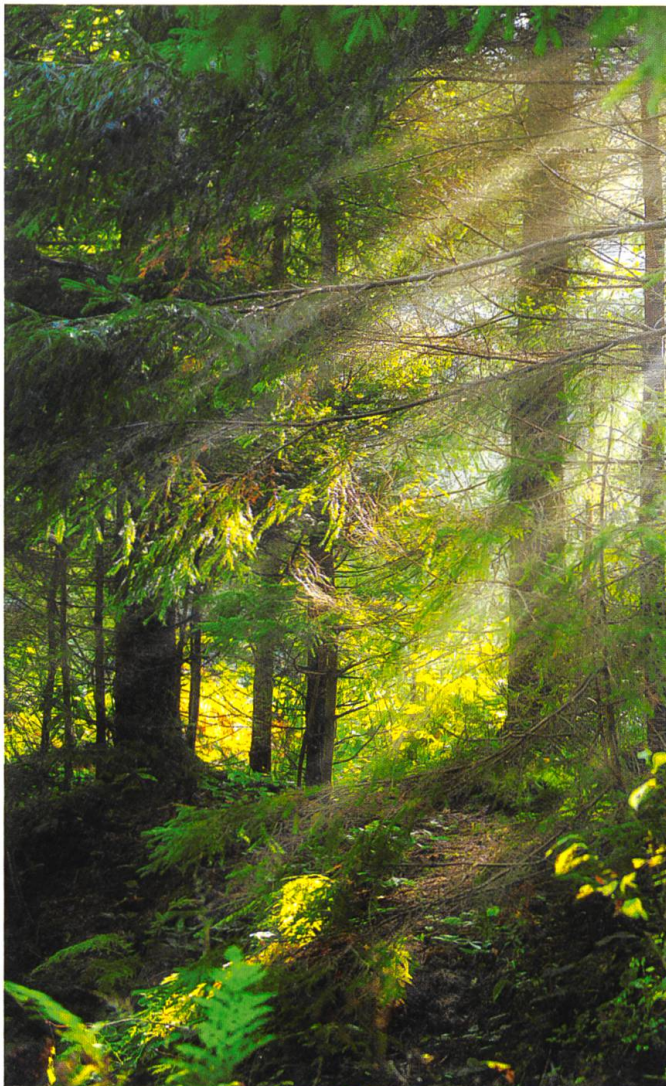
Mit dem Rauchen aufzuhören, wird auch als stark empfehlenswerte Massnahme zur Demenzvorbeugung genannt, da ein Rauchstopp viele andere Vorteile für die Gesundheit mit sich bringt. Weitere starke Empfehlungen sind ein gutes Behandlungsmanagement von Bluthochdruck und Diabetes.

Eine eingeschränkte Empfehlung (aufgrund unterschiedlich bewerteter Evidenz) wurde für gesunde und ausgewogene Ernährung ausgesprochen. Abgeraten wird von Vitamin E und B sowie bestimmten Fettsäure-Ergänzungsmitteln zur Demenzvorbeugung.

Zu den eingeschränkten Empfehlungen zählen u. a. kognitives Training für ältere Erwachsene, die Behandlung von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Depressionen und Hörverlust. Auch Massnahmen gegen gefährlichen und gesundheitsschädigenden Alkoholkonsum wurden von der Weltgesundheitsorganisation so eingestuft.

➔ Was Methoden zur geistigen Fitness bringen, erfahren Sie auf Seite 24 in dieser Ausgabe.





## Artenreiche Wälder sind gut für das Klima

Experimente mit Wiesen haben bereits gezeigt, dass die Produktivität (Wachstum, Ertrag) desto grösser ausfällt, je artenreicher sie sind. Auch für Wälder konnte dieser Zusammenhang bestätigt werden, wie eine Studie aus China unter Beteiligung der Universität Zürich belegt. Nach acht Jahren speicherte der artenreiche Wald doppelt so viel Kohlenstoff pro Hektar wie eine Monokultur. Allein in China wurden zwischen 2010 und 2015 aus Klimaschutzgründen 1,5 Millionen Hektar Wald neu angepflanzt – allerdings hauptsächlich Monokulturen. Erst mit einem artenreichen Wald jedoch kann die Fähigkeit zur Speicherung von Kohlenstoff voll ausgenutzt werden.

## Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

### Cool durch die Wechseljahre

#### Freundinnentage:

Mittwoch, 21.08.2019

Samstag, 31.08.2019

Donnerstag, 19.09.2019

9.30 bis ca. 15.30 Uhr in Roggwil

#### Freundinnenabende:

Mi., 14.08.2019 in Teufen

Do., 12.09.2019 in Roggwil

18.30 bis ca. 21 Uhr

#### Anmeldung und weitere Infos für Roggwil/Teufen:

Bioforce AG, Grünastrasse 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)

