Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 10

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: 16.07.2025

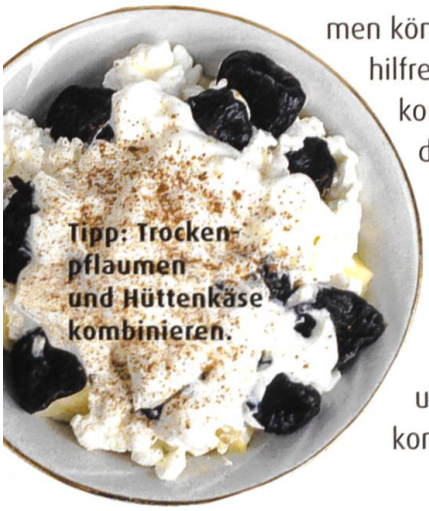
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gerade weil uns die Umweltverschmutzung so viele Sorgen bereitet, sollten wir umso umsichtiger sein in der Beschaffung unserer Nahrungsmittel.

Alfred Vogel

Proteine und Trockenpflaumen unterstützen Knochengesundheit

Die Knochendichte nimmt nach dem 30. Lebensjahr kontinuierlich ab. Jährlich beträgt der Knochenschwund ca. 0,3 bis 0,5 Prozent der Knochenmasse. Die Knochendichte verringert sich bei Frauen nach den Wechseljahren gar um 1 bis 2 Prozent. Das Risiko für dadurch häufiger auftretende Frakturen lässt sich aber durch Nahrungsproteine senken, erklärte Professor Uwe Lange von der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim beim diesjährigen Rheumatologie-Update-Seminar in Wiesbaden.
Proteine können Kalziumaufnahme und Knochendichte positiv beeinflussen und das Hüftfrakturrisiko senken. Senioren sollten daher täglich 1,2 bis 1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht an Eiweiss zu sich nehmen. Aber auch Trockenpflaumen können laut dem Experten hilfreich sein. In Studien konnte gezeigt werden, dass die Knochendichte signifikant zunahm, wenn täglich 100 g getrocknete Pflaumen zusätzlich zur Einnahme von Kalzium (500 mg) und Vitamin D (400 IU) konsumiert wurden.



Tipp: Trockenpflaumen und Hüttenkäse kombinieren.

Buchtipp

Traditionelle chinesische Bewegungstherapien wie Qigong verbessern Studien zufolge die kardiovaskuläre Gesundheit. Dass sie bei Frauen auch das hormonelle und seelische Gleichgewicht zu fördern vermögen, davon ist Bernadett Gera überzeugt. Sie stellt in ihrem Buch sanfte Übungen zusammen, hilfreich von Menstruationsschmerzen bis zu Wechseljahrbeschwerden. Ein Kapitel beschreibt die Übungsgrundlagen. Die eigentlichen «Hauptübungen» sind von Vor- und Nachübung umrahmt, beide wichtig für die Wirksamkeit des jeweils Ausgeführten. Zeichnungen klären über die Meridiane («Leitbahnen», laut Traditioneller Chinesischer Medizin Kanäle, in denen die Lebensenergie fliesst) auf und skizzieren Positionen bzw. Bewegungsabläufe. Die Übungen sind gründlich beschrieben, bedürfen aber auch aufmerksamer Lektüre, um alles «richtig» zu machen. Von Vorteil könnte sein, wenn man begleitend einen Qigong-Kurs besucht oder einige Stunden bei einer Fachperson nimmt.

«Qigong für Frauen» von Bernadett Gera, Irisana Verlag, 2019
ISBN: 978-3-424-15357-6
Preis: siehe Bestellkarte

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

Vitamin A schützt vor Hautkrebs

Den Zusammenhang zwischen einer hohen Vitamin-A-Aufnahme aus der Nahrung und einem geringeren Hautkrebsrisiko konnten US-Mediziner zumindest für das Plattenepithelkarzinom untermauern. Im 28-jährigen Studienverlauf hatten diejenigen mit der höchsten Vitamin-A-Aufnahme aus tierischen Quellen (z.B. Eier, Leber) ein zwölf bis 17 Prozent geringeres Hautkrebsrisiko als diejenigen mit den geringsten Vitaminwerten. Für pflanzliches Provitamin A (z.B. aus Süsskartoffeln, Karotten) verringerte sich das Risiko um neun bis 14 Prozent. Auffallend war, dass selbst diejenigen mit geringen Vitaminwerten mehr Vitamin A aus der Nahrung aufnahmen als derzeit empfohlen. Der Tagesbedarf beträgt ca. 1 mg Vitamin A (Retinol) oder 12 mg Provitamin A. Eine zu hohe Vitamin-A-Dosis kann z.B. das Risiko für Osteoporose erhöhen. Nutzen und Risiken von hochdosiertem Vitamin A bei Krebspatienten seien daher vorher mit dem Arzt abzuwägen.

Gute Mundhygiene beugt Atemwegsinfekten vor

Eine mangelnde Mundhygiene kann nicht nur das Herz, sondern auch die Atemwegsgesundheit beeinträchtigen, ergab eine Studie japanischer Forscher der Kyushu Universität. Ältere Menschen sind häufig mit Atem- und Schluckbeschwerden konfrontiert, welche die Aufnahme schädlicher Bakterien begünstigen. Karies und eine unzureichende Zungenhygiene können Nährboden für gefährliche Bakterien bilden, die wiederum im Zusammenhang mit Erkrankungen wie z.B. einer Lungeninfektion stehen.

Wenn Frauen schnarchen ...

Obwohl Frauen ebenso häufig und auch fast genauso laut wie die Männer schnarchen, schätzen sie sich ganz anders ein. Das ist das Ergebnis einer israelischen Studie, bei der die Teilnehmer mit Verdacht auf Schlafprobleme zunächst befragt und später im Schlaflabor untersucht wurden. Demnach entpuppte sich etwa jede dritte Frau, die im Fragebogen angab, geräuschlos zu schlafen, als schwere oder gar sehr schwere Schnarcherin. Bei der Selbsteinschätzung lagen die Männer deutlich näher an der Wahrheit als die Frauen, denn Letztere gaben etwa viermal häufiger an, nicht zu schnarchen. Ob die Frauen dabei ihre Atemgeräusche absichtlich verschwiegen oder als leiser einstuften, als sie tatsächlich waren, ist den Forschern nicht bekannt.

Weitere Infos zum Thema Schnarchen finden Sie unter: **schlafen.avogel.ch**

29%

... Prozent der Schweizerinnen und Schweizer machen einmal im Jahr von einer komplementärmedizinischen Behandlung wie Akupunktur, TCM oder Pflanzenheilkunde Gebrauch – mit steigender Tendenz.

Kein Geschmacksempfinden nach der Chemotherapie?

Zwei von drei Krebspatienten klagen während und nach einer Chemotherapie über Geschmacksstörungen. Diese können dazu beitragen, dass nicht ausreichend Nährstoffe aufgenommen werden. Eine Studie des Universitären Cancer Center Hamburg (UCCH) hat untersucht, wie sich mithilfe einer individuellen Ernährungsberatung sowie eines Geschmacks- und Geruchstrainings die Geschmackswahrnehmung verbessern lässt. Denn diese hängt stark vom jeweiligen Tumor respektive der Chemotherapie ab. Am stärksten treten Geschmackseinschränkungen infolge Chemo bei Brust- und Lungenkrebs sowie bei Tumoren des Magen-Darm-Trakts auf. Bei 92 Prozent der behandelten Patienten konnte nach 12 Wochen eine objektive Geschmacksverbesserung festgestellt werden; allerdings änderte sich wenig an der subjektiven Geschmackswahrnehmung sowie der Lebensqualität.

Tipps für ein besseres Geschmacksempfinden:

- Mund vor dem Essen kurz ausspülen
- sehr süsse Speisen meiden
- frische, leicht duftende Kräuter wie Dill und Petersilie verwenden
- rotes durch weisses Fleisch (Geflügel) ersetzen
- bittere Getränke, Bonbons oder Kaugummis zur Anregung des Speichelflusses nutzen
- Speisen mit Zitronensaft abschmecken oder Naturjoghurt verwenden (beide neutralisieren Gerüche und unangenehme oder als zu stark empfundene Aromen)

Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit

Sa., 19., und Do., 31. Oktober 2019
9.30 bis ca. 15.30 Uhr

Anmeldung und Infos unter:
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

«Die Leber reguliert die Gesundheit»

Wie wichtig eine gesunde Leber ist, das erfahren Sie in der neu durchgesehenen, 24. Auflage eines Klassikers von Alfred Vogel – zeitlos aktuell!
Mit einem Vorwort von Dr. med. Silvia Bommer, 69 Anmerkungen und einem ausführlichen Sachwortregister.

Bestellungen telefonisch oder auf der Webseite unter: **leber.avogel.ch.**

Investition in den Werk- und Denkplatz Schweiz

A.Vogel nimmt im thurgauischen Roggwil eine neue Produktionsstätte mit spannendem Besucherbereich in Betrieb.

45 Meter lang, 17 Meter breit, 15 Meter hoch: Am Stammsitz in Roggwil TG konnte die Bioforce AG Mitte September ihre neue Produktionsanlage in Betrieb nehmen. «Wir haben nun mehr Kapazitäten für die Zukunft», sagt CEO Peter Gmünder. Die moderne Infrastruktur soll sicherstellen, das auch künftig in höchster Qualität produziert werden kann.

Bereits seit Anfang August wurden die ersten Ernten im Neubau versuchsweise verarbeitet. Die Inbetriebnahme erfolgt schrittweise, bedingt durch die Freigabe der zuständigen Behörden und die Erntezeitpunkte der Pflanzen. Die frisch geernteten Rohstoffe werden über eine Schleuse angeliefert, geschnitten, mit Alkohol extrahiert und abgepresst; der gewonnene Extrakt wird anschliessend ins neue Tanklager gepumpt. Je nach galenischer Form (Tinkturen, Tabletten, Heissgetränk) und erforderlicher Konzentration verarbeitet man den Extrakt weiter.

«Für uns ist es wichtig, dass wir die ganze Wertschöpfung maximal unter eigener Kontrolle haben. Das beinhaltet jeden einzelnen Schritt, von der Aussaat über die Auslieferung unserer Arzneimittel – der teilweise bis zu 200 Qualitätskontrollen vorangehen – bis hin zur Freigabe für den Export, etwa nach Kanada, Australien und Südamerika.»

Neu wird auch die Firmenbezeichnung: Per 1. Januar 2020 ändert die Bioforce AG ihren Namen in A.Vogel AG – ein nachdrücklicher Verweis auf Alfred Vogel, der das Unternehmen 1963 in Roggwil gründete.

Neu gestaltete Infrastruktur für Besucher

Auch die Gäste dürfen sich freuen. Auf dem neuen Rundgang erfahren sie alles über die Herstellung der pflanzlichen Arzneimittel. Dazu gehören Filme, Infotafeln, multimediale Installationen und die Besichtigung von Showrooms sowie der Produktionsstätte.