

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



„Frohgemute Menschen verdauen besser als jene, die zu ernst oder gar verärgert sind.“

Alfred Vogel

Parodontitis und Diabetes verstärken sich gegenseitig

Diabetiker haben ein dreimal so hohes Risiko für Parodontitis (Entzündung des Zahnfleisches) wie Nicht-Diabetiker, denn die erhöhten Blutzuckerwerte begünstigen Entzündungen. Patienten mit einem HbA1c-Wert (Hämoglobin, an das sich ein Zuckermolekül angelagert hat) von über 7 Prozent (normal sind 5 Prozent) haben ein doppelt so hohes Risiko für Schäden am Zahnfleisch.

Zudem können Durchblutungsstörungen zu einer schlechteren Immunabwehr und Wundheilung führen. Aber auch eine unbehandelte Parodontitis kann die Insulinresistenz bei Diabetes fördern, wenn die bakteriellen Entzündungen zur Blockierung von Insulinrezeptoren führen. Parodontitis und Diabetes können sich also gegenseitig verstärken, wie Experten an der Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft diskutierten.

Diabetiker sollten deshalb besonders auf eine gute Mundhygiene achten. Experten fordern eine stärkere Zusammenarbeit von Zahnärztinnen und Diabetologen, um Diabetes besser und früher erkennen zu können.



→ Mehr zum Thema Mundfrische finden Sie in der März-Ausgabe.

Buchtipps

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko für Stürze. Doch dagegen lässt sich was tun – mit einfachen Gleichgewichtsübungen im Alltag. Carol Clements



hat einen 10-Wochen-Plan ausgetüfelt, der sich konsequent an den Möglichkeiten ausrichtet, die jeder daheim bei sich vorfindet. Die simplen Bewegungsfolgen lassen sich ohne grossen Aufwand in die Tagesroutine einbauen – im

Bett, beim Zähneputzen, beim Anziehen oder Telefonieren. Die Trainingseinheiten sind jeweils mit einer Zeichnung bebildert.

Pro Woche gilt es, vier neue Übungen zu lernen. Alles baut aufeinander auf und ist Voraussetzung für den jeweils nächsten Lernschritt. Nach und nach verbessert sich so die individuelle Balance – am Ende kann man sogar mit geschlossenen Augen gehen, ohne sich unsicher zu fühlen, verspricht die Autorin. Ist auf jeden Fall einen Versuch wert und stellt einen einfachen Weg dar, zu körperlichem Wohlbefinden (zurück) zu finden.

«Besser in Balance» von Carol Clements, Copress, 2019, broschiert

ISBN: 978-3-7679-1249-6

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



**Bitterstoffe
statt Detox-Tees**

Zurzeit werden sogenannte Detox-Tees wie «Happy Detox Tea» oder «Flat Tummy Tea Cleanse» von Prominenten bzw. den Herstellern eifrig beworben. Sie sollen einen entgiftenden Effekt haben. Viele dieser Tees enthalten jedoch Sennesblätter, deren Inhaltsstoffe den Darm reizen und abführend wirken. Das kann bei einer mehr als zweiwöchigen Einnahme zu Dehydrierung, zu Schäden an den Verdauungsorganen und im Extremfall sogar zum Tod führen. Wer wirklich «entgiften» möchte, sollte Leber, Nieren und Darm unterstützen, z.B. mit Mariendistel (im Bild), Artischocke, Brennnessel oder Löwenzahn. Diese Heilpflanzen wirken positiv auf die Verdauung – und kosten einen Bruchteil der Detox-Produkte.

 Mehr Informationen zu Bitterstoffen erhalten Sie unter www.bitterstoffe.avogel.ch.

Mehr Unfälle nach der Zeitumstellung

Die Zeitumstellung am 29. März um eine Stunde nach vorn hat nicht nur zur Folge, dass sich die Schlafdauer verkürzt. Verschiedene Studien zeigen, dass sie sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit und die Herzgesundheit auswirkt. Und es steigt auch die Gefahr für Verkehrsunfälle, wie eine aktuelle US-Studie der University of Colorado zeigt: Das Risiko für tödliche Unfälle nimmt

in der Woche nach der Zeitumstellung im Schnitt um 6 Prozent zu; in der Schweiz gar um 7 Prozent, so die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). Vor allem in den Morgenstunden war das Risiko für Unfälle erhöht. Aber auch am Abend, wenn es länger hell war, lag das Unfallrisiko noch über dem jährlichen Durchschnitt. Forscher vermuten darum, dass der gestörte

Die Körpertemperatur ist niedriger als früher

Die durchschnittliche Körpertemperatur der Menschen in den Industrieländern ist in den letzten 150 Jahren um etwa ein halbes Grad gesunken, berichten Forscher der Stanford University. Mit jedem Jahrzehnt nahm die Körpertemperatur um 0,03 Grad ab. Männer waren im frühen 19. Jahrhundert um 0,59 Grad höher temperiert als heute; Frauen mit den Geburtsjahrgängen 1890 um 0,32 Grad.

Ursache für den Temperaturverlust ist den Wissenschaftlern zufolge die bessere Hygiene und der damit verbundene Rückgang von Krankheiten. Ein Körper, der nicht ständig mit Entzündungen zu kämpfen hat, verbrennt auch weniger Kalorien. Ein weiterer Grund ist die gesunkene Stoffwechselrate beim Menschen, und das trotz eines grösseren Nahrungsangebots. Man benötigt heute dank beheizter Wohnungen und Bewegungsmangel weniger Energie, um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Biorhythmus, einhergehend mit Schläfrigkeit, einen grösseren Einfluss auf das Unfallrisiko hat als fehlendes Tageslicht am Morgen.



Wirken Akupunktur & Co. auch gegen Krebschmerzen?

Akupunkturbehandlungen werden vor allem bei Schmerzen des Bewegungsapparates, bei Sinusitis und Nasennebenhöhlenentzündung erfolgreich eingesetzt. Gute Erfahrungen gibt es auch bei Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen, ebenso in der Gynäkologie (s. GN 11/2019).

Forscher der Guangzhou University of Chinese Medicine haben 17 Studien untersucht, in denen Akupunktur und Akupressur mit einer Scheinintervention, einer Therapie mit Analgetika (Schmerzmitteln) oder einer Standardbehandlung zur Schmerzbehandlung bei Krebs verglichen wurden. Bei sieben quali-

tativ hochwertigen Studien reduzierten Akupunktur und Akupressur die Schmerzen effektiver als die Scheinbehandlung, auch wenn eines der alternativen Verfahren mit einem Analgetikum kombiniert wurde. In zwei Studien liessen sich so auch Schmerzmittel einsparen.

Obwohl die Studien insgesamt sehr unterschiedlich waren und nur eine eingeschränkte Evidenz aufwiesen, schliessen die Forscher aufgrund ihrer Arbeit auf mögliche schmerzlindernde Effekte im Rahmen der Krebstherapie. Diese Annahme müsste aber noch mit weiteren Studien untermauert werden.



80%

Um bis zu 80 Prozent könnte der weltweite Kalorienbedarf bis zum Jahr 2100 steigen. Der Grund: Körpergrösse und BMI nehmen stetig zu und sorgen für einen erhöhten Bedarf an Nahrungsmitteln.

Die Blase lässt sich trainieren

Viele Senioren mit schwächelnder Blase gehen mehrmals am Tag vorsorglich zur Toilette, auch wenn sie gar nicht müssen, schreibt die Deutsche Seniorenliga. Doch damit verschärft sich nur die Regulationsstörung der Blase, was zu einer weiteren Abnahme der Blasenkapazität führt. Um das zu vermeiden, empfehlen sich zunächst feste

Toilettenzeiten, so dass dem Harndrang für kurze Zeit widerstanden werden muss. Schrittweise sollte dann der Abstand zwischen den Toilettenzeiten vergrössert werden. Mit einem Beckenbodentraining lässt sich ein durch Geburten, Übergewicht oder chronischen Husten beanspruchter Beckenbodenmuskel zusätzlich stärken.

Der Muskel sorgt für das Verschiessen der Blase. Ist er geschwächt, können Urintropfen bei starkem Druck auf den Bauchraum, z.B. beim Niesen oder bei Anstrengung, austreten.



Mehr Informationen zum Beckenboden gibt's unter www.beckenboden.avogel.ch



Ausflug zur Gesundheit

Bei A.Vogel beginnt wieder die Besuchersaison.
Es gibt allerhand Neues zu entdecken.

Sie wollten schon immer mal erfahren, wie pflanzliche Heilmittel hergestellt werden? Wir zeigen es Ihnen – und noch allerhand mehr. Seit vergangendem Herbst ist die neue Produktionsanlage der A.Vogel AG im thurgauischen **Roggwil** in Betrieb und damit auch der neu konzipierte Besucherbereich. Anhand multimedialer Installationen erklären wir Ihnen z.B., was es mit der Frischpflanzenproduktion auf sich hat. In eindrücklichen Filmen erfahren Sie, dass bewährtes Erfahrungswissen über die Heilkraft der Pflanzen bei A.Vogel wissenschaftlich untermauert wird.

Beim geführten Rundgang vermitteln Ihnen die freundlichen Kolleginnen des Besuchsmanagements zudem viele spannende Details aus der Welt von A.Vogel – und selbstverständlich geniessen Sie dabei auch die Natur. Im neuen Empfangsgarten können Sie sich am Brunnen mit Wasserspiel eine erfrischende Pause gönnen.

Interessiert? Kommen Sie allein, zu zweit, in der Gruppe – wir sind auf alles vorbereitet. Für alle, die sich noch intensiver informieren möchten, empfehlen wir die Thementage.

Anmeldung für Besuche in Roggwil/Teufen:

Michaela Knus, Telefon +41 (0)71 454 62 42,

Mail: m.knus@avogel.ch

www.ausflugstipps.avogel.ch



Waren Sie schon mal im A.Vogel Heilpflanzengarten in **Teufen AR**? Falls ja, kann es sich trotzdem lohnen, dieses Jahr den **Tag des offenen Gartens** am Samstag, 13. Juni 2020, zu einem Besuch auf dem Hätschen zu nutzen. Denn es hat sich einiges getan. Der

Garten ist teilweise neu konzipiert und angelegt. Die Drogerie finden Sie in einem neuen Gebäude; dort werden auch die Besuchergruppen empfangen. Tipp: Für alle, die nicht mehr gut zu Fuss sind, ist der Zugang nun deutlich erleichtert.