

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5

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.

Frauen in der Medizin noch immer unterrepräsentiert

Nach wie vor findet ein Grossteil der medizinischen Forschung an Männern statt, wie ein Beitrag auf spektrum.de zeigt. So wurde die Hälfte aller 2018 und 2019 zugelassenen Arzneimittel in der EU zu weniger als 50 Prozent an Frauen getestet. Darunter auch Medikamente gegen Krebs- und Autoimmunerkrankungen. Der Grund: Verhütungsmittel, Wechseljahre oder zyklusbedingte Hormonschwankungen können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Einzige Massnahme wäre, eine genügend hohe Anzahl von Teilnehmerinnen zu finden, um eine Verfälschung der Statistik zu vermeiden. Denn die hormonellen Unterschiede



zwischen Mann und Frau haben grosse Auswirkungen auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Zudem weisen Frauen mehr Fett auf als Männer, d.h. fettlösliche Arzneimittel verbleiben länger im

weiblichen Körper. Um eine geschlechtergerechte medizinische Versorgung zu gewährleisten, müssen Arzneimittelhersteller Frauen in Zukunft stärker in ihren Studien berücksichtigen, fordern Experten.

 Mehr zum Thema weibliche Gesundheit haben wir in unserem Dossier zusammengefasst: www.frauengesundheit.avogel.ch



„Unverfälschte Naturkost trägt zur Gesunderhaltung der Leber bei.“

Alfred Vogel

Buchtipp

Wie gesund bin ich eigentlich? Mit dem Ratgeber des Heilpraktikers und Sozialpädagogen Christian Zehenter kann jeder seine Gesundheit und Fitness testen. 60 Selbstchecks, die ohne Vorkenntnisse oder besonderes Zubehör durchgeführt werden können, geben Orientierung hinsichtlich Gesundheitszustand und Lebensweise, unangenehm und ohne Alarmismus. Sehkraft,



körperliche und geistige Fitness stehen ebenso auf dem Prüfstand wie Ernährung, Schlaf- und Rückengesundheit oder der Zustand von Herz, Lunge, Nieren, Leber und Knochen.

Neben konkreten Handlungsempfehlungen fasst ein gut verständlicher, sachlich fundierter Infoteil die wichtigsten Fakten zu den jeweiligen Gesundheitsthemen zusammen. So lernt man zugleich viel über gewisse Krankheitsbilder. Tipp: Wer bei sich selbst eine gewisse Neigung zum Hypochonder feststellt, sollte mit gebotener Umsicht an die Selbstchecks herangehen.

«Der grosse Gesundheits-Selbstcheck» von Christian Zehenter, Humboldt Verlag, 2020, Softcover

ISBN: 978-3-8426-2919-6

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



Frühlingskraut
Gundermann

Der Gundermann (*Glechoma hederacea*) zählt zu den Frühlingskräutern, die Blütezeit liegt zwischen April und Juli. Geruch und Geschmack werden als harzig-aromatisch, minzähnlich und lakritzartig beschrieben. Im Frühling gesammelte junge Blätter können als Gemüse gekocht werden. Enthalten sind verschiedene Flavonoide und Gerbstoffe sowie Bitterstoffe und ätherische Öle. Deshalb eignet sich der Gundermann nicht nur als Heil-, sondern auch als Gewürzpflanze.

Forschungsbedarf beim Restless-Legs-Syndrom

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist gekennzeichnet durch Missempfindungen in den Beinen und dem starken Drang, die Beine zu bewegen. Die genaue Ursache kann jedoch nicht immer identifiziert werden. Daten aus unterschiedlichen europäischen Ländern zeigen, dass ein nicht behandeltes RLS mehr Kosten verursacht als Schlaganfall, Parkinson oder MS. Kaum Forschung, zu wenige RLS-Experten und Unwissenheit über Diagnose und Therapie bei Hausärzten sind die Gründe dafür, dass die Erkrankung selten diagnostiziert wird. Dabei sind bis zu 1,6 Prozent der Bevölkerung davon betroffen, deutlich mehr als von Parkinson. Hinzu kommt die bislang wenig erfolgreiche Therapiebilanz: Symptome können nur kurzfristig gelindert werden.



Was die Naturheilkunde bei RLS bereithält, erfahren Sie hier:
www.restlesslegs.avogel.ch

Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Anmeldung & weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünaustrasse 4, 9325 Roggwil TG

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

E-Mail: m.knus@avogel.ch

www.avogel.ch/erlebnisbesuche (mit aktuellen Hinweisen zur Durchführung)



Migräne wird oft falsch behandelt



Bis zu einem Viertel der Bevölkerung ist von Migräne betroffen. Trotz Leitlinien erhält rund ein Drittel der Leidenden keine adäquate Behandlung, wie eine Studie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf zeigt. Die Ergebnisse, die sich so auch auf die Schweiz über-

tragen lassen, machen deutlich, dass die bisherige Therapie nicht ausreicht. Bei der Hälfte der Teilnehmer waren überflüssige Diagnostiken wie Magnetresonanztomographien und Computertomographien durchgeführt worden, ohne dass dies zu einer Änderung der ursprünglichen Diagnose geführt hätte. Jeder dritte Betroffene hatte keine leitliniengerechte Therapie erfahren, und die Kopfschmerzmedikamente waren oft wenig geeignet oder gar zu hoch dosiert. Mögliche Gründe könnten eine unzureichende Ausbildung sowie mangelnde Erfahrung in der leitliniengestützten Migränetherapie der Ärzte sein. Das Vergütungssystem setzt mit teuren apparativen Diagnostiken zudem falsche Anreize anstatt konservative Massnahmen auszuschöpfen. Die Patienten erhalten dadurch auch keine vollumfängliche Beratung, denn diese ist wiederum sehr zeitintensiv. Aber auch die Patienten tragen zu der Lage bei: Oft werden geeignete Medikamente aus Angst vor zu starken Nebenwirkungen abgelehnt.

Gut gewickelt!



Tipp von
Brigitte Kurath,
dipl. Homöopathin
SKHZ, dipl. Pflegefach-
frau, Winterthur

Material:

- * 1 Frotteetuch für die Kompresse
- * Kochsalz
- * kaltes Wasser
- * 1 Plastiksack
- * event. 1 Innen- und 1 Aussentuch
- * event. Nässeschutz für die Unterlage



Salzwasserkompresse

Ausführliche Anleitung und Buchtipp:
www.wickel.avogel.ch

Kinder: Mehr Asthma durch Putzmittel

Chemische Bestandteile in Reinigungsmitteln schädigen die Atemwege von Kindern. Eine kanadische Studie zeigt, dass die Kleinen ein höheres Risiko für Asthma und Giemen hatten, wenn bei ihnen zu Hause viel geputzt wurde. Giemen ist das trockene, pfeifende Geräusch, das bei einer Bronchitis, aber auch bei COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) auftreten kann. Eltern sollten auf Produkte mit Duftstoffen, Konservierungsmitteln oder desinfizierender Wirkung verzichten. In der Regel reicht ein umweltverträglicher alkalischer Allzweckreiniger, für das Badezimmer ein Badreiniger auf Säurebasis wie z.B. Essig. Wichtig beim Putzen ist zudem,



350 000

Industriechemikalien gibt es weltweit, dreimal mehr als vor 20 Jahren. 3 Prozent davon sind problematisch, 30 Prozent nur unzureichend beschrieben.

immer auf ausreichende Belüftung zu achten.

Kurzanleitung und Anmerkungen:

- * 2 EL Salz in 1 l Wasser auflösen.
- * Frotteetuch mit der Salzlösung benetzen und gut ausdrücken.
- * Aus dem Salztuch eine vierlagige Kompresse in der gewünschten Grösse falten.
- * Diese in einen Plastiksack stecken und ca. 2 Std. ins Tiefkühlfach legen
- * Kompresse herausnehmen, kurz auftauen lassen, durch Wedeln in Form bringen.
- * Dann auflegen und ggf. mit Innen- und Aussentuch befestigen.
- * 8 bis 15 Minuten einwirken lassen.

«Eisige Kälte führt ein stiefmütterliches Dasein», bedauert Brigitte Kurath, «dabei ist sie, im richtigen Moment eingesetzt, extrem wichtig, z.B. als Erste-Hilfe-Anwendung oder zur Schmerzstillung bei

Hexenschuss oder Halskehre. Auch jeder Sturz sollte sofort mit Kälte fachgerecht behandelt werden, das verhindert Blutergüsse.» Die Wickelexpertin zieht die selbstgemachte Salzwasserkompresse fertigen Gelauflagen vor: «Man kann sie auf beliebige Grösse vorbereiten und im Tiefkühler vorrätig haben». Das ist ohnehin praktisch, da eiskalte Wickel meist «Notfallwickel» sind, und es dann gut ist, sofort einen aus dem Gefrierfach nehmen zu können. Nach Kuraths Erfahrung ist eben Wärme nicht immer das Richtige: «Hilft bei Rückenschmerzen z.B. keine Wärme, sollte man es mal mit Kälte versuchen.» Wichtig ist, die Salzwasserkompresse fachgerecht zu handhaben: Die vorgegebenen Zeiten genau einhalten und die Haut beobachten. Denn Kompressen aus dem Tiefkühlfach sind extrem kalt (-18 °C). Tipp: Schneeweisse Haut ist ein Anzeichen von Unterkühlung.