

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 77 (2020)
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: 19.10.2024

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

Erleichterung beim Treppensteigen für COPD-Patienten

Die chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist ein Krankheitsbild der Lunge mit einer dauerhaften Verengung der Atemwege. Regelmässige körperliche Bewegung ist für den Erhalt der Leistungsfähigkeit von COPD-Patienten essenziell, doch schon das Treppensteigen ist für viele aufgrund der Atemnot eine Tortur, was nicht selten zu Rückzug und Isolation führt.



Forscher aus Frankreich und Belgien haben in einer kleinen Studie mithilfe der ECT-Methode (Energy Conservation Technique) getestet, ob diese das Treppensteigen erleichtert. Die Methode basiert auf strukturierten statt individuellen Pausen: Alle drei Stufen sollten die Probanden fünf Sekunden lang anhalten und Atem schöpfen. Die Kontrollgruppe konnte nach eigenem Ermessen pausieren. Beide Gruppen absolvierten die Treppen in der gleichen Zeit, aber in der ECT-Gruppe war die Kurzatmigkeit laut Selbstauskunft signifikant schwächer. Auch die berichteten Beinschmerzen, die Laktatwerte und das Atemminutenvolumen waren nach dem Treppensteigen mit der ECT-Methode signifikant geringer.



„Das Herz ist ein grossartiges Geschenk, das wir durch eine dankbare Einstellung vorbeugend wertschätzen sollten.“

Alfred Vogel

Buchtipps

Wer von einer Nierenerkrankung betroffen ist, bemerkt zunächst häufig nichts davon. Dr. Andrea Flemmer erklärt in ihrem neuen Buch, was Sie tun können, damit es erst gar nicht so weit kommt. Den Auftakt des Buches bilden Erläuterungen zu typischen Nierenerkrankungen, wie man diese erkennt und was man zur Vorbeugung tun kann. Betroffene sollten besonders auf eine gesunde,



ausgewogene Ernährung achten, weshalb das Buch auch auf einzelne Nährstoffe eingeht, inklusive eines 7-Tage-Plans mit Rezepten.

Im Schlussteil werden viele nierenstärkende Heilpflanzen wie Baldrian, Goldrutenkraut oder auch Sägepalmenfrüchte vorgestellt, mit weiterführenden Informationen zu Inhaltsstoffen, Teezubereitungen oder Fertigpräparaten. Empfehlungen zu Bewegungsübungen, die zum Schutz der Nieren förderlich sind, runden das Buch ab. Ideal für alle, die etwas für die Reinigung, Entgiftung oder Stärkung der Nieren tun möchten.

«Neustart für die Nieren» von Andrea Flemmer, riva Verlag, 2020, Softcover.

ISBN: 978-3-7423-1270-9

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



Edelweiss: Auch gut fürs Herz

Die wohl bekannteste Alpenpflanze sieht nicht nur schön aus, sie wurde in der Volksheilkunde auch als Arzneipflanze gegen Bauchschmerzen genutzt. Die Forschungsgruppe um Hermann Stuppner vom Institut für Pharmazie der Universität Innsbruck hat das zur Familie der Korbblütler zählende Alpen-Edelweiss (*Leontopodium nivale*) näher untersucht und mehr als 60 Inhaltsstoffe (v.a. Flavonoide, Kaffeesäurederivate und Terpene) entdeckt. Darunter auch ein bisher unbekanntes Molekül, die Edelweissäure, eine stark antioxidativ wirkende Substanz. In der Wurzel fanden sie Leoligin, das im Labor den Prozess der Restenose (Wiedereinengung von zuvor wegen Arterienverkalkung behandelten Blutgefässen) minderte. Leoligin zeigte auch eine positive Wirkung auf die Herzmuskelzellen. Noch gibt es aber kein Edelweiss-Medikament; die toxikologischen Untersuchungen sind noch nicht abgeschlossen.

Können Entzündungen Depressionen auslösen?

Entzündungen stehen im Verdacht, für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Depressionen mitverantwortlich zu sein. Laut einer Übersichtsarbeit im «Journal of Neurology Neurosurgery and Psychiatry» finden sich bei rund 40 Prozent der Depressiven vermehrt sogenannte Zytokine im Gehirn: Proteine, die Immunzellen an- oder abschalten und damit Entzündungen fördern oder blockieren können. Diese Eiweisse stehen im Verdacht, auch das Gleichgewicht von Dopamin und Noradrenalin durcheinanderzubringen und damit depressive Verstimmungen auszulösen.

Laut der Studie schlug deshalb bei mehr als der Hälfte der Fälle eine Behandlung mit antientzündlichen Mitteln besser an als Placebo. Besonders effektiv waren Statine (Cholesterinsenker), Omega-3-Fettsäuren und sogenannte nicht-steroidale Antirheumatika, wie z.B. Aspirin.

Ihr nächster Ausflug zu A.Vogel

Anmeldung & weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünastrasse 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)

Freundinnentage: 15.08., 27.08. & 11.09.2020
und -abende: 12.08. (Teufen) & 21.08.2020





Bakterium als Allergieschutz?

Experten vermuten, dass allergische Erkrankungen im Kindesalter auch auf eine ungünstige Zusammensetzung des Mikrobioms von Darm und Vagina der Mutter zurückzuführen sein könnten.

Wissenschaftler der Deakin University in Australien haben hierzu das Bakterium *Prevotella copri* näher untersucht. Diese Mikrobe kann im Darm Ballaststoffe zu kurzkettigen

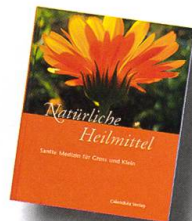
Fettsäuren fermentieren, die anti-entzündlich wirken und die Entwicklung bestimmter Immunzellen fördern. Bekannt ist, dass die Gattung *Prevotella* in der westlichen Bevölkerung seltener vorkommt als in traditionellen, nicht-industrialisierten Gesellschaften. Auch bei Vegetariern ist die Mikrobe häufiger nachweisbar als bei Fleischessern.

In ihrer Studie fanden die Wissenschaftler bei 80 Prozent der Frauen, deren Kinder Nahrungsmittelallergien entwickelt hatten, keine *Prevotella copri*. Und: Je weniger die Frauen während der Schwangerschaft Antibiotika genommen hatten, desto häufiger fand sich das Bakterium in Stuhlproben. Auch ein Haushalt mit vielen Personen wirkte sich positiv aus.

Gut gewickelt!



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



Material:

- * 1 Waschlappen
- * kochendes Wasser
- * 1 Geschirr- oder kleines Frotteetuch als Zwischentuch
- * 1 Wärmeflasche mit heissem Wasser sehr flach gefüllt



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

Rauch an Kleidung wirkt wie Passivrauchen

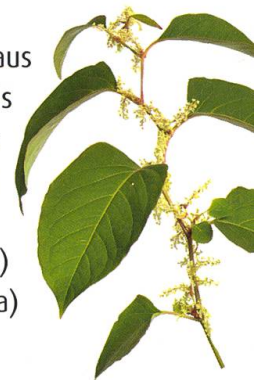
Wissenschaftler der Yale University und des Max-Planck-Instituts für Chemie in Mainz haben untersucht, wie sich Zigarettenrauch an Kleidung verhält. Hierzu analysierten sie in einem Kino die Veränderung der Raumluft, nachdem Besucher, die zuvor geraucht hatten, Platz genommen hatten. Das Ergebnis: Wer sich in diesem Kino einen Film anschaute, atmete den entsprechenden Rauch von einer bis zu zehn Zigaretten Passivrauch ein. Rauch haftet also nicht nur lange nach der Zigarette an Kleidung, Haut und Haaren, die Stoffe wirken auch immer noch gesundheitsschädigend auf die Mitmenschen.

👉 Tipps zum Rauchstopp gibt's unter www.rauchstopp.avogel.ch.

Heilpflanzen gegen Borreliose?

Die Infektionskrankheit Lyme-Borreliose wird durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* verursacht. Die Standardbehandlung erfolgt mit Antibiotika, die jedoch in bis zu 20 Prozent der Fälle, z.B. aufgrund von Resistenzen, nicht wirken. US-Forscher haben nun im Labor die Wirkung von 14 Pflanzenextrakten mit der Standardmedikation verglichen. Das Ergebnis: Sieben Extrakte schnitten besser ab als die beiden Antibiotika Doxycyclin und Cefuroxim.

Die besten Resultate erzielten Extrakte aus der ghanaischen Chinarinde (*Cryptolepis sanguinolenta*) und des japanischen Knöterichs (*Polygonum cuspidatum*, im Bild). Aber auch Schwarznuss (*Juglans nigra*), Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*) und Einjähriger Beifuss (*Artemisia annua*) wirkten.



👉 Mehr über Zecken gibt's in unserem Zecken-Dossier unter www.zecken.avogel.ch.

Kurzanleitung und Anmerkungen:

- * Waschlappen in heissem Wasser tränken und gut auswringen.
- * Den Lappen möglichst heiss auf die zu behandelnde Körperstelle legen.
- * Zwischentuch darüberlegen.
- * Zuoberst Wärmflasche auflegen.

«Die Dampfkompresse ist die einfachste heisse Wickelanwendung und hilft bei zahlreichen Beschwerden, von Erkältung über Blasenentzündung bis Rückenweh», sagt Brigitte Kurath. «Der Mensch verlangt in Schmerzsituationen instinktiv nach Wärme. Feuchte Wärme wirkt dabei noch tiefer als trockene. Mit der Dampfkompresse lassen sich die Selbstheilungskräfte unkompliziert anregen.»

Für die Wickel-Expertin ist eine Dampfkompresse auch auf Reisen ideal. «Etwa, wenn man durch die Zugluft der Aircondition im Flugzeug plötzlich einen

Serie, Tl. 3

steifen Nacken hat.» Das Gute an der Dampfkompresse: Mit improvisierten Hilfsmitteln kann man sie quasi überall machen. «Ich habe z.B. auch schon einen Tetrapack mit Schraubverschluss flachgedrückt und mit heissem Wasser gefüllt, zur Wärmflasche umfunktioniert, als nichts anderes zur Hand war.»

Was auch für eine Dampfkompresse taugt:

- Sogenannte Taschenwärmer, die man durch Biegen eines Metallplättchens aktiviert und in ein feuchtes Tüchlein einpacken kann (ideal für Kinder, da die Taschenwärmer maximal nur ca. 50 °C warm werden/keine Verbrennungsgefahr);
- Wegwerfwindeln, gefüllt mit heissem Wasser und mit der feuchten Seite auf die Haut auflegen.

Wichtig bei der Dampfkompresse ist die Wärmekontrolle, um Verbrennungen zu vermeiden. Die Temperatur des heissen Wassers kann man gut mit einem Schoppenthermometer messen. Siehe auch Wärmeprobe in der ausführlichen Anleitung online!