

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 7-8

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.

## Zucker in Süssgetränken verdoppelt Fettproduktion

Gerade jetzt im Sommer werden wieder zahlreiche Süssgetränke konsumiert. Zürcher Wissenschaftler haben ihre Wirkung auf die Leber näher untersucht. Demnach reichen bereits moderate Zuckermengen (80 g) täglich, um die Fettproduktion der Leber anzukurbeln. Diese Überaktivität hält längere Zeit an, selbst wenn kein Zucker mehr zugeführt wird. Fruchtzucker (Fruktose) führte im Vergleich zur gleichen Menge Traubenzucker zu einer Verdopplung der körpereigenen Fettproduktion, Haushaltszucker (Saccharose) sogar noch etwas mehr. Ernährungsexperten empfehlen, den täglichen Zuckerkonsum auf rund 25 bis 50 g zu beschränken.

Besser ist es allerdings, ganz auf Süssgetränke zu verzichten und Erfrischungsgetränke selbst zuzubereiten, z.B. eine Blütenlimonade.

## Blütenlimonade mit Rotklee

- \* Zwei Handvoll Rotkleeblüten mit etwas Zitronenmelisse mischen und zwei Stunden lang ansetzen lassen.
- \* Nie nur eine Blütenart verwenden, so können sich verschiedene Wirkstoffe ergänzen.
- \* Geeignet sind auch Rosen und Lavendel, Malven, Kamille und Gänseblümchen sowie Ringelblumen und Labkraut.



Tipps für erfrischende, selbstgemachte Getränke: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort Trinken.



„Wie bei einem Gesang die Begleitung, soll ein Gewürz angenehm ausgleichen und verschönern.“

Alfred Vogel

## Buchtipp

Apfelessig «neu entdeckt»? Weiss man nicht bereits genug über den «Alleskönner», dem bisweilen regelrechte «Wunderwirkungen» zugeschrieben werden?



Annette Sabersky versteht es hervorragend, das Interesse für das saure Elixir zu wecken – solide recherchiert auf der Basis von rund 100 internationalen Studien und Übersichtsarbeiten, die die gesundheitlichen

Wirkungen und Inhaltsstoffe von Apfelessig zum Inhalt haben. Gut verständlich wird mit der «Apfelessig-Apotheke» anhand zahlreicher Beschwerden erklärt, in welcher Weise der Trunk wirkt, ob blutdrucksenkend, antibiotisch, antiviral oder blutzuckersenkend – alles versehen mit Dosierungsanleitung.

Wie man Apfelessig zur Körperpflege einsetzt und welche Rolle er als Küchenhelfer spielt: Sabersky klärt profund auf und gibt viele praktische Hinweise. Sie beschreibt zudem die gängigen Herstellungsverfahren, informiert über die verschiedenen Qualitäten und bietet nützliche Einkaufstipps.

**«Apfelessig neu entdeckt» von Annette Sabersky, Südwest Verlag, 2021, 174 S.**

ISBN: 978-3-517-09983-5

Preis: siehe Bestellkarte



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

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



## Pfefferminze gegen Übelkeit

Gegen Übelkeit hilft neben Ingwer und Kümmel auch die Pfefferminze. Für die *Mentha piperita* konnte diese Wirkung in einer kleinen iranischen Studie an Brustkrebspatientinnen bestätigt werden. Bei denjenigen Frauen, welche die Minztropfen erhalten hatten, reduzierten sich 24 Stunden nach dem Chemotherapie-Zyklus die Übelkeit sowie die Appetitlosigkeit um etwa ein Drittel, verglichen mit Teilnehmerinnen in der Kontrollgruppe; im Hinblick auf das Erbrechen lag der Rückgang bei etwa 40 Prozent. Dieser Effekt hielt über 48 Stunden an.

Den Frauen wurden zwölf Stunden vor bis zwei Tage nach einem Chemotherapie-Behandlungszyklus alle acht Stunden entweder Minztropfen oder ein Scheinmedikament verabreicht. Die Forscher empfehlen Minztropfen als kostengünstige und einfach anzuwendende Therapie zusätzlich zu anderen Präparaten, die Übelkeit und Erbrechen lindern.

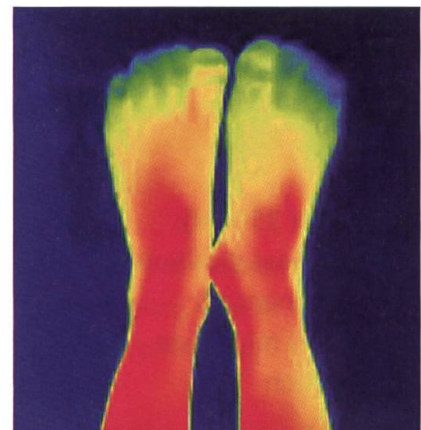
## Weniger Krebs in Europa

In Europa ist die Krebssterblichkeit in den letzten Jahren gesunken, wie Daten der World Health Organization und Eurostat-Datenbanken zeigen. Ausnahmen bilden Lungenkrebs bei Frauen und Bauchspeicheldrüsenkrebs bei Männern. Auch für die Zukunft wird mit einer insgesamt sinkenden Sterblichkeitsrate gerechnet, zumal sich die meisten Krebsarten durch Lebensstilfaktoren beeinflussen lassen. Der grösste Effekt ergibt sich laut World Cancer Research Fund (WCRF) aus der Vermeidung von Übergewicht und Adipositas in Kombination mit Bewegung und einer pflanzenbetonten Ernährung. Zusätzlich sollten stark verarbeitete Produkte mit hohem Gehalt an Zucker, Fleisch und Fett vermieden sowie der Konsum von gesüßten Getränken und Alkohol eingeschränkt werden. So liessen sich 30 bis 50 Prozent der Krebserkrankungen vermeiden.

## Rheumatoide Arthritis: Haben Patienten wärmere Füße?

Forscher der Universität von Malta in Msida haben mithilfe von Wärmebildkameras festgestellt, dass sich eine rheumatoide Arthritis durch eine um 1 bis 1,5 Grad höhere Temperatur an den Fusssohlen bemerkbar macht. Die Patienten befanden sich zum Zeitpunkt der Untersuchung in einem symptomfreien Stadium (Remission), klinisch und radiologisch waren an

den Gelenken keine Entzündungen feststellbar. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Krankheitsprozesse ablaufen, die man mit den herkömmlichen Untersuchungsmethoden (z.B. Ultraschall) nicht erkennt. Ob sich die Fussstemperatur mit der Intensität der rheumatoiden Arthritis ändert, müssen weitere Studien klären.



### Sehbehinderte stärker fördern

Reisen, ein Konzert geniessen, einem Gespräch in einer Gruppe folgen – all das wird beschwerlich, wenn man nicht mehr gut sehen und hören kann. Im Alter kommt es vor, das Sehen und Hören gleichzeitig abnehmen. Viel zu oft wird dieser gleichzeitige Seh- und Hörverlust einfach als nicht beeinflussbare Alterserscheinung hingenommen. Dies führt dazu, dass sich betroffene Menschen vom sozialen Leben zurückziehen und ihre Selbstständigkeit einschränken. Das soll nicht sein, finden die Experten für Sehen und Hören der **Fachstelle Hörsehbehinderung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen, SZBLIND**. Sie haben deshalb das Informationsportal [www.sehen-hören.ch](http://www.sehen-hören.ch) ins Leben gerufen. Dessen zentrale Botschaft lautet: Auch wenn man mit Hörgeräten und Brille das alte Seh- und Hörvermögen nicht wieder herstellen kann, so kann man doch vieles tun, um mit den Einschränkungen besser zu leben.



Das neue Portal hilft, für sich selbst oder für Angehörige zu erkennen, ob eine Einschränkung im Bereich Sehen und oder Hören vorliegt. Ein unkomplizierter Test mit einfachen Fragen zu Verhalten und Wahrnehmung im Alltag gibt Hinweise auf manchmal gar nicht bewusst wahrgenommene Einschränkungen des Sehens und Hörens.

Ausserdem zeigen die Spezialisten für Sehen und Hören vom SZBLIND auf, wie mit einfachen Massnahmen das Seh- und Hörpotenzial optimal ausgeschöpft und spezifische Schwierigkeiten zum Teil kompensiert werden können.

➔ Infos: [www.szblind.ch](http://www.szblind.ch) und [www.taubblind.ch](http://www.taubblind.ch)

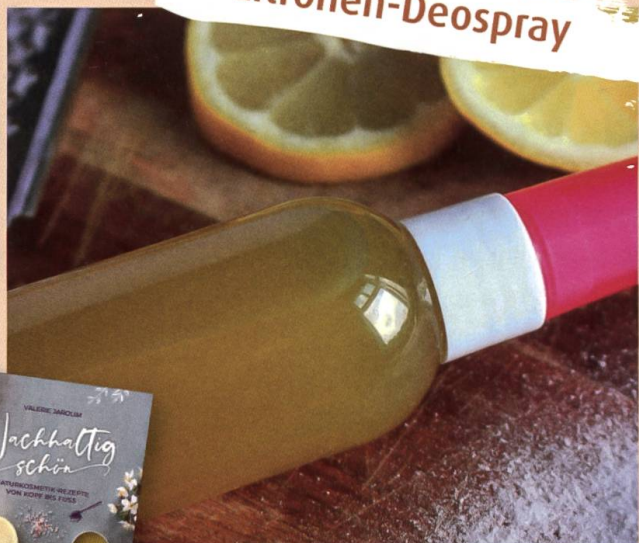
## Naturkosmetik selbst gemacht



Tipp von  
Valerie Jarolim,  
zertifizierte  
Diplom-Kräuter-  
pädagogin und dipl.  
Aromafachberaterin

### Zutaten (für 250 ml):

- \* Abrieb einer Biozitrone
- \* 3 TL Zitronensaft
- \* etwa 100 ml Wasser
- \* 1 TL Natron





## Schlafmohn aus den Alpen

Der Anbau des Schlafmohns (*Papaver somniferum*) hatte seinen Ursprung im Gegensatz zu anderen frühen Nutzpflanzen wie Getreide, Hülsenfrüchte und Flachs nicht im fruchtbaren Halbmond zwischen Mesopotamien und dem Nahen Osten. Erstmals wurde die krautige, rot, weiss oder violett blühende vielseitige Nutzpflanze in der Alpenregion domestiziert! Das konnten Wissenschaftler der Universität Basel bei der Erforschung einer Pfahlbausiedlung in Zürich belegen. Die fettreichen Saaten des Schlafmohns sind Grundlage für Speiseöl (hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Vitamin B1 und E, Mineralstoffe und Spurenelemente) oder Hautcremes. Die schmerzstillende Wirkung des Saftes der unreifen Samenkapseln machte den Schlafmohn schon früh zu einer beliebten Heilpflanze. Bis Mitte des letzten Jahrhunderts wurde Mohn in der Schweiz industriell angebaut, später jedoch durch ertragreichere Ölpflanzen verdrängt. Heute gibt es nur vereinzelte Anbauflächen.

## Ausflüge zu A.Vogel

Anmeldung und 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](mailto:m.knus@avogel.ch)

[www.avogel.ch/erlebnisbesuche](http://www.avogel.ch/erlebnisbesuche)

### Freundinnen-Tage: Cool durch die Wechseljahre

Do, 12.8., Fr, 27.8.2021

9.30 bis ca. 15.30 Uhr

### Bewegungstag:

Fit und schmerzfrei

Mi, 15.9.2021

9.30 bis ca. 15.30 Uhr



## Serie, Teil 3

### Zubehör:

- \* Topf
- \* Löffel
- \* Zitronenpresse
- \* feine Küchenreibe
- \* Sieb
- \* eventuell ein Trichter
- \* Sprayflasche
- \* Etikett

### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Natron in einem Topf auf etwa 40 °C erwärmen und warten, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen. Dann den Abrieb der Zitronenschale und den Zitronensaft hinzufügen. Achtung: Es kann schäumen!

Das Ganze etwa eine Stunde ziehen lassen. Danach durch ein feines Sieb abseihen und in eine Sprayflasche füllen. Mit Inhalt und Datum beschriften.

### Anwendung:

Vor Gebrauch jeweils gut schütteln und wie gewohnt unter den Achseln aufsprühen. Das Zitronendeo ist nicht für sensible Haut geeignet. Bei Zimmertemperatur ist es etwa zwei Wochen haltbar.

**Valerie Jarolim rät:** «Für eine Extraportion Zitrusduft kann man bei der Zubereitung des Zitronendeos nach dem Abkühlen noch 5 Tropfen ätherisches Zitronen- oder Orangenöl dazugeben.»

Rezept entnommen aus:

Valerie Jarolim, «Nachhaltig schön. Naturkosmetik-Rezepte von Kopf bis Fuss», Ennsthaler Verlag, Best.Nr. 487  
Mit freundlicher Genehmigung des Verlages