

Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 4

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.



Mit der Diabetes-Spritze zur Traumfigur?

Die Sozialen Medien sind voll mit Bildern und Videos von Personen, die sich ein Medikament gegen Diabetes Typ 2 spritzen – ohne zuckerkrank zu sein. Der Grund: 2021 kam eine Studie zu dem Schluss, dass das Antidiabetikum Ozempic mit dem Wirkstoff Semaglutid auch zu einer Gewichtsabnahme um bis zu 15 Prozent führt. Das hatte zur Folge, dass in den USA das Medikament massenhaft ohne Zulassung zur Gewichtsreduktion verwendet wurde. Das führte auch bei anderen antidiabetischen Wirkstoffen zu Lieferverzögerungen.

Zwar ist Semaglutid mittlerweile unter dem Handelsnamen Wegovy als Medikament zur Adipositas-Therapie zugelassen, doch es sollte nur von Fachpersonen verschrieben werden. Es darf nur ab einem BMI von 27 und höher mit gewichtsbedingten Begleiterkrankungen oder für einen BMI von 30 und höher angewendet werden. Zudem können Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen sowie Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und Gallenblase auftreten. In Tierversuchen fand man zudem Hinweise auf ein potenziell erhöhtes Risiko für bestimmte Schilddrüsenkrebsarten. Wichtig zu wissen: Nach dem Absetzen der Spritze geht das Gewicht wieder hoch, und über die Langzeitwirkung des Präparats ist noch nichts bekannt.

Adipositas sollte fachkundig behandelt werden, u.a. mit Ernährungsberatung und -umstellung, Bewegungstherapie und psychologischer Beratung.



„ Vollwertige Nahrung bietet dem Menschen das, was er zu seiner Gesunderhaltung benötigt. “

Alfred Vogel

Buchtipp

Klarer Fall: Anis, Ingwer, Kümmel, Minze, Zwiebel & Co. haben eine heilsame Wirkung, das ist bekannt. Worin genau der Effekt heilender Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze («Nutraceuticals») besteht und wie man die heilkräftigen Wirkstoffe am besten nutzbar macht, das erklärt Dr. Karin Buchart nun auf vortreffliche Weise – und auf aktuellem Stand der Wissenschaft.

Ihr grosses Anliegen ist, einen einfachen Zugang für jede und jeden zur Kraft der pflanzlichen Hausmittel zu schaffen. Das gelingt ihr hervorragend: mit gut verständlichen Texten zur jeweiligen Ingredienz, nützlichen Tabellen, die Behandlungen bzw. Wirkungen und Wirkstoffe auflisten und mit einfach nachzumachenden Rezepten. Prima ist auch die Übersicht am Ende des Buches, wie man die 22 Nutraceuticals (inklusive Dosierangabe und Einnahmehinweis) gezielt einsetzt, von der Stärkung des Immunsystems bis zur Entzündungshemmung. Empfehlenswert für jeden Haushalt!

«Nutraceuticals. Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze» von Dr. Karin Buchart, Trias, 2023

ISBN: 978-3-432-11624-2

Preis: siehe Bestellkarte



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

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





Rosenöl hilft bei Menstruationsbeschwerden

Bei Menstruationsbeschwerden kommen häufig sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika sowie komplementärmedizinische Verfahren wie Akupunktur und Aromatherapie zum Einsatz.

Das Öl der Damaszener Rose (*Rosa × damascena*) wird gern in der Aromatherapie eingesetzt. Eine türkische Studie zeigt, dass eine Essenz daraus in Kombination mit einem herkömmlichen Schmerzmittel das Schmerzempfinden stärker herabsetzte, als wenn nur das Schmerzmittel verwendet wurde. Der Schmerzmittelgebrauch war damit insgesamt geringer als ohne die Rosenessenz.

Eichenrinde: Nützliches Heilmittel

Die Rinde der Eiche hat sich bei diversen Problemen bewährt. Jetzt im Frühling lässt sie sich relativ leicht von den jungen Zweigen abziehen. Sie wird kleingeschnitten, getrocknet, verschlossen sowie dunkel gelagert – und kommt als Tee zum Einsatz. Oder man setzt sie frisch als Tinktur an. Eichenrinde wird gerne als Sitzbad respektive Spülung bei Hämorrhoiden oder Scheideninfektionen verwendet. Tee oder Tinktur empfehlen sich auch äusserlich bei Hautproblemen, Ekzemen oder offenen Stellen. Bei Zahnfleischentzündungen kann man mit verdünnter Eichenrindentinktur gurgeln.



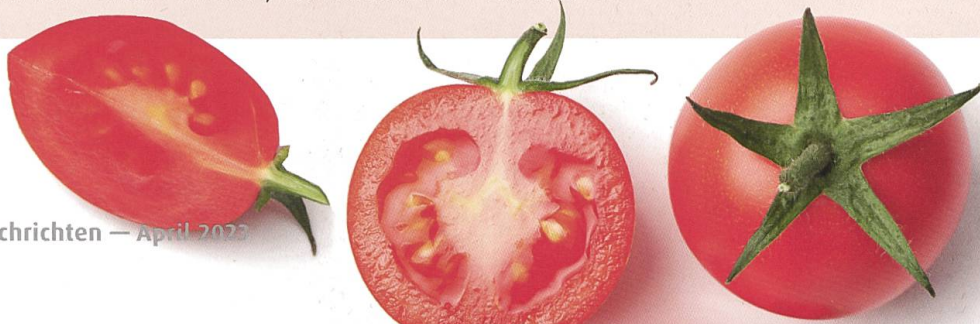
Tomaten & Co.: Schutz für die Prostata

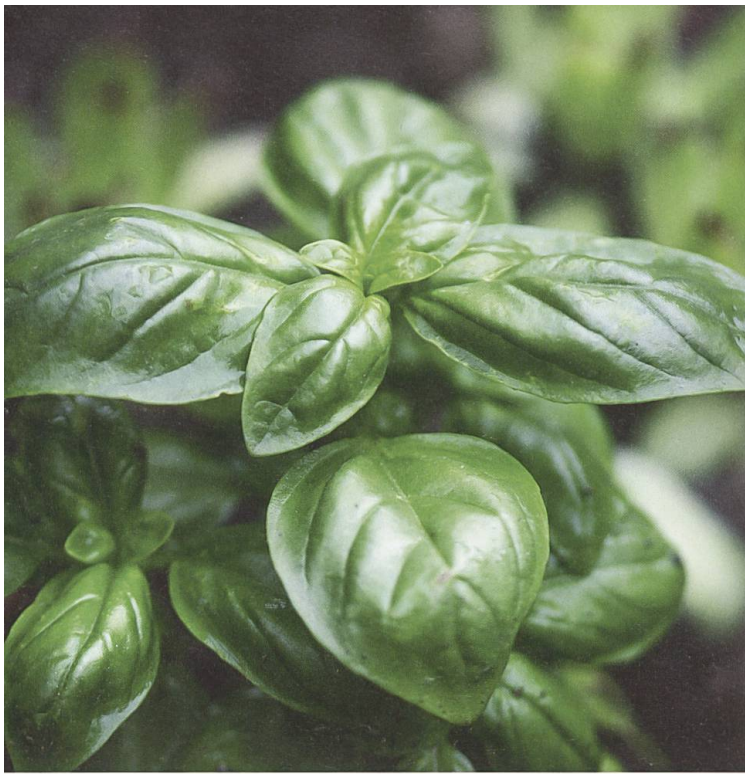
Prostatakrebs gilt als häufigste Krebsart bei Männern. Schon länger ist bekannt, dass der reichliche Verzehr von Tomaten das Risiko für Prostatakrebs senken könnte. Der Grund ist das antioxidativ wirkende Lycopin, ein Carotinoid, das ausser in reifen Tomaten auch in Guaven, Hagebutten, rotfleischigen Pampelmusen und Wassermelonen vorkommt.

Studien zeigen, dass der Verzehr von Tomaten die Ausbreitung bestehender Tumore bremst und das Risiko für Prostatakrebs sowie auch anderer Krebsarten senkt. Allerdings besteht der Zusammenhang nur beim Verzehr von reifen Tomaten, Tomatenmark

und Tomatensaucen, nicht bei Nahrungsergänzungsmitteln mit isoliertem Lycopin.

Tomaten enthalten noch viele weitere gesundheitsfördernde Stoffe, u.a. Selen, welches ebenfalls zellschützend wirkt. Ob die roten Früchte auch bezüglich der gutartigen, altersbedingten Vergrösserung der Prostata hilfreich sind, wird noch erforscht. Eine Tierstudie aus Mexiko zeigte, dass ein Lipidextrakt aus Tomaten in Kombination mit Extrakten aus Sägepalmenfrüchten die Prostatavergrösserung sowie die Marker für oxidativen Stress und Entzündungen reduzierte.





Basilikum bei Schlafproblemen in den Wechseljahren

Während der Wechseljahre leiden Frauen häufiger unter Schlafstörungen. Eine iranische Studie zeigt, dass ein Extrakt aus den Blättern des Basilikums (*Ocimum basilicum*) die Schlafqualität verbesserte und die Zeit der Schlaflosigkeit verringerte. Die Probandinnen erhielten einen Monat lang 250 mg Basilikumextrakt in Kapselform.

Eine australische Studie konnte die beruhigende Wirkung auch für das indische Basilikum (*Ocimum tenuiflorum*) zeigen.



Mehr Tipps gibt's auf der Webseite www.avogel.ch, Stichwort Wechseljahre.

37%

...der Schweizer Männer gehen zu Vorsorgeuntersuchungen. In Deutschland sind es nur 22 Prozent. Empfohlen werden: regelmässige Blutdruckmessung, ein PSA-Test bei familiärem Risiko sowie das Darmkrebs-Screening.



Gesunde Ernährung, kleinere Hauttumore

Eine vitalstoffreiche Ernährung ist die Grundlage für das Funktionieren der Haut. Eine australische Studie fand Belege, dass Personen, die sich gesund ernährten, dünnere Hautkrebs-Tumore hatten, als Personen, welche sich ungesund ernährten. Das Risiko war bei denen, die am gesündesten lebten, um 7 Prozent geringer im Vergleich zu denen, die sich am schlechtesten ernährten. Dieser Zusammenhang bestand unabhängig von Alter, Geschlecht, Begleiterkrankungen, zurückliegenden Hauttumoren, der Häufigkeit von Hautuntersuchungen, Sonnenschutz sowie vom Nichtrauchen.

Wann bleibt eine Allergie bei Kindern bestehen?

Viele allergische Reaktionen im Kindesalter verschwinden im Laufe der Zeit. Forschende aus Australien werteten Daten von Kindern mit einer Nahrungsmittelallergie aus und beobachteten, wie sich diese vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr

entwickelte. Eine Hühnerei-allergie verlor sich bei fast 90 Prozent der Kinder bis zum sechsten Geburtstag. Eine Erdnussallergie verschwand dagegen nur bei 29 Prozent. Säuglinge, die früh Hautaus-schläge aufgrund der Allergie

entwickelten und deren Ergebnis im Hautpricktest besonders deutlich ausfiel, bildeten seltener eine Toleranz aus. Bleibt eine Allergie auf Hühnerei bestehen, geht dies einher mit weiteren Sensibilisierungen, z.B. gegen Erdnüsse oder Sesam.

Mineralstoffe gegen zu hohen Blutdruck

Den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken, das wünschen sich viele. Eine Übersichtsarbeit der Cochrane-Organisation kommt zu dem Schluss, dass die Gabe von Kalzium zur Vorbeugung gegen Bluthochdruck besonders bei Jüngeren hilfreich sein könnte. Eine Steigerung der Kalziumaufnahme reduzierte sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck, allerdings erst nach mindestens dreieinhalb Monaten. Obwohl der Effekt gering ist, sollte auf eine ausreichende Kalziumzufuhr geachtet werden. Die empfohlene tägliche Aufnahmemenge beträgt für Erwachsene 1000 mg.

Bereits bekannt ist, dass eine gesteigerte Zufuhr an Kalium den Blutdruck bei Frauen, die viel Natrium aufnehmen, senken kann. Eine Studie aus den Niederlanden zeigt, dass der Blutdruck und damit das Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis um 11 Prozent zurückging. Bei Männern konnte kein Zusammenhang zwischen Kaliumaufnahme und Blutdruck festgestellt werden. Das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sank dennoch ebenfalls leicht.

Erwachsene sollten mindestens 3,5 g Kalium täglich zu sich nehmen. Kaliumreich sind vor allem Gemüse, Obst, Nüsse, Bohnen, Milchprodukte und Fisch.

Ausserdem können Fasten, Entspannungsübungen, Bewegung, Kneippgüsse und Kälte zur Blutdrucksenkung beitragen.



Mineralstoffgehalt pro 100 g

Kalzium

- * Hartkäse: 1100–1300 mg
- * Mohn: 2500 mg
- * Sesam: 800 mg
- * Brennnesseln: 360 mg
- * getrocknete Feigen: 250 mg

Kalium

- * getrocknete Aprikosen: 1370 mg
- * Tomatenmark: 1014 mg
- * Linsen: 840 mg
- * Mandeln: 705 mg
- * Spinat: 466 mg
- * Banane: 393 mg

Ausflüge zu A.Vogel

Frühlingstage: Fit und frisch ins Frühjahr

Mi., 19.04., und Sa., 29.04.2023,
9.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr
sowie Fr., 21.04.2023,
9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Anmeldung und weitere Infos:

A.Vogel AG, Grünastrasse 4,
9325 Roggwil TG, Michaela Knus,
Tel.+41 (0)71 454 62 42
E-Mail: team.roggwil@avogel.ch

Informieren Sie sich über Barrierefreiheit direkt auf der Webseite
www.avogel.ch/erlebnisbesuche

