

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 6: Sonne : suchen oder meiden?

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: 09.11.2024

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



JE NACH JAHRESZEIT

Weniger Cholesterin im Sommer

Cholesterinwerte schwanken mit den Jahreszeiten. Das koronare Risiko von Herzpatienten kann so falsch eingeschätzt werden, berichteten brasilianische Forscher auf dem Kongress des American College of Cardiology.

Mehr fettes Essen, weniger sportliche Betätigung sowie weniger Sonne und damit niedrigere Vitamin-D-Spiegel, dies könnten Ursachen dafür sein, dass Lipidwerte im Winter höher sind als im Sommer. Die Wissenschaftler hatten in beiden Jahreszeiten bei über 200 000 Personen Fettstoffwechsel-Parameter ermittelt und signifikante Unterschiede festgestellt: LDL etwa, das «böse» Cholesterin,

lag im Winter im Durchschnitt sieben Milligramm/Deziliter höher, die Triglyzeride stiegen sogar um 13 Milligramm/Deziliter an. Das Ergebnis: Bei knapp zehn Prozent der Personen, die im Sommer mit ihren Werten nicht auffällig waren, wurde im Winter die Diagnose Fettstoffwechselstörung gestellt. In Regionen, in denen die Temperaturunterschiede zwischen kalter und warmer Jahreszeit ausgeprägter sind als in Brasilien, könnten die Werte noch deutlich mehr schwanken. Bei Patienten mit grenzwertigen Lipidwerten im Sommer sollte im Winter noch einmal nachgemessen werden, so die Forscher. *Ärzte-Zeitung*

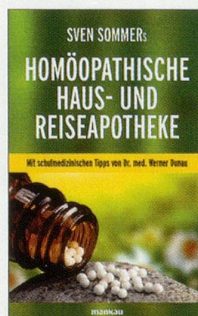
BUCHTIPP «Homöopathische Haus- und Reiseapotheke»

Dieser kleine Homöopathie-Ratgeber ist ein praktischer Beistand in (fast) allen Lebenslagen und vor allem auf Reisen. Nach einer kurzen Einführung in die Homöopathie und ihre praktische Anwendung geben die Autoren Tipps zur Diagnose und Behandlung aller kleineren Beschwerden von A bis Z. Ob Fieber, Durchfall oder Übelkeit – der Homöopathie-Experte Sven Sommer und der Schulmediziner Dr. Werner Dunau empfehlen bewährte und effektive Massnahmen zur Linderung und Heilung.

Bei Fernreisen bietet das handliche Büchlein u.a. Hilfestellung bei der Erkennung ernsthafter (tropischer) Krankheiten wie Malaria, Ruhr oder Cholera. Auch wenn diese Infektionen keinesfalls ausschliesslich homöopathisch behandelt werden können, ist es doch gut zu wissen, wann man sofort zum Arzt gehen muss und wann nicht.

Dazu kommen Informationen für die Urlaubsplanung sowie hilfreiche Tipps zu unliebsamen Kontakten mit Quallen oder Sandflöhen.

Der Aufbau des Bändchens ist durchdacht und führt den Leser schnell dahin, wo er die richtigen Informationen bekommt, um im Notfall nicht unnötig Zeit zu vergeuden. Eine Sprachtabelle und eine Liste mit weltweiten Prophylaxeempfehlungen runden den Ratgeber ab.



Sven Sommer, «Homöopathische Haus- und Reiseapotheke», 220 S., broschiert, Mankau Verlag, ISBN 978-3863740108
CHF 16.90/Euro 9.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.
Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66,
Telefon in Deutschland: 07121 960 80.



ARTENVIELFALT

Wilde Insekten sichern die Ernte

Bei der Bestäubung von Pflanzen scheinen wildlebende Bienen und andere Insekten eine weitaus grössere Bedeutung zu haben als bislang angenommen. 50 Wissenschaftler haben weltweit etwa 600 Anbauflächen inspiziert oder Studien darüber ausgewertet.

Dabei untersuchten sie vor allem, ob die Honigbiene allein die Bestäubung gewährleisten kann oder ob auch andere Insekten eine Rolle spielen. Die Ergebnisse erstaunen: Viele verschiedene Bestäuberarten bringen einen Mehrwert, sichern eine höhere Ernte und eine grö-

sere Gleichmässigkeit der Erträge. Und noch etwas überraschte: Wildbienen arbeiteten erfolgreicher. 100 Honigbienen und 50 Wildbienen bestäuben ein Feld erheblich besser als 150 Honigbienen.

Das liege daran, dass die wildlebenden Insekten effizienter seien, sagen die Forscher. Sie transportierten zwar keine grösseren Mengen an Pollen, dafür aber qualitativ hochwertigere. Imker sollten nicht nur ihre Bienenvölker gezielt neben Felder mit Sonnenblumen, Erdbeeren oder Kirschbäumen platzieren, sondern auch dazu bei-

tragen, dass Wildbienen und andere Insekten wie die Schwebfliege oder Käfer hinzukommen können. Deren Lebensraum ist jedoch in der heutigen Agrarlandschaft nicht mehr ausreichend vorhanden. Die Studie ist ein Beleg dafür, dass man Artenvielfalt benötigt, um die Nahrungssicherheit der Weltbevölkerung zu gewährleisten.

Wildbienen nisten in Totholz, in Hecken, an Waldrändern oder auch im Boden. Diese Lebensräume sollte daher besser geschützt werden.

spiegel.de

A.VOGEL ATROGEL® UND A.VOGEL ATROSAN®

Neue Produktbezeichnungen, bewährte Qualität

Das A.Vogel Rheuma-Gel und die A.Vogel Rheuma-Tabletten erhalten neue Namen. Bei beiden Produkten ändert sich nur die Bezeichnung, aber weder die bewährte A.Vogel-Rezeptur noch die nachhaltigen Anbaumethoden der beiden bedrohten Heilpflanzen Arnica montana und Teufelskralle.



Das A.Vogel Rheuma-Gel mit frischen, kontrolliert biologisch angebauten Arnica-montana-Blüten wird in Zukunft unter der Bezeichnung A.Vogel AtroGel® erhältlich sein. Mit der Zusatzbezeichnung «Arnica montana» wird zudem auf die Zusammensetzung hingewiesen: In einer Tube sind rund 50 Blütenköpfe der goldgelben, wirkstoffreichen Bergarnika enthalten. Ein Gramm des Gels enthält 500 Milligramm Arnikatinktur, mehr als

jedes andere Arnika-Gel auf dem Schweizer Markt.

Die A.Vogel Rheuma-Tabletten werden neu unter dem Namen A.Vogel Atrosan® und der Zusatzbezeichnung «Teufelskrallen-Tabletten» auf dem Markt sein.





OMEGA-3-FETTSÄUREN

Fisch erhöht Lebenserwartung

Ältere Menschen mit einem hohen Spiegel an Omega-3-Fettsäuren haben ein mehr als 27 Prozent geringeres Sterberisiko. Das Risiko, an Herzkrankheiten zu sterben, ist ganze 35 Prozent niedriger.

Dies zeigt eine Studie der Harvard School of Public Health sowie der University of Washington an 2700 US-Amerikanern. Die Forscher fanden heraus, dass diese Personen durchschnittlich 2,2 Jahre länger lebten, als diejenigen mit einem niedrigeren Fettsäurespiegel.

Die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren (vgl. GN Dezember 2012) auf die Gesundheit ist seit längerem bekannt. Neu ist laut den amerikanischen Wissenschaftlern, dass sich diese Fette auch auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie auf die Lebenserwartung insgesamt auswirken.

Besonders die Fettsäure DHA wird mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Herzerkrankungen, insbesondere Herzrhythmusstörungen, in Zusammenhang gebracht. Die Fettsäure EPA wurde mit einem geringeren Risiko für Schlaganfall, die Fettsäure DPA mit einer kleineren Zahl nicht-tödlicher Herzinfarkte assoziiert, so die Autoren der Studie.

Wer wegen der Überfischung oder Verschmutzung auf Meeresfisch verzichten möchte, kann zu einheimischen Süßwasserfischen, zum Beispiel Forellen und Felchen, greifen. Eine Forelle enthält pro 100 Gramm immerhin 0,7 Gramm Omega-3-Fettsäuren, Lachs aus dem Pazifik enthält drei Gramm. Auch rein pflanzliche Omega-3-Präparate sind erhältlich.

sciencedaily.com

BELASTUNG IM BERUF

Stress im Job kein Krebsrisiko?

Stress im Beruf geht nicht mit einem höheren Risiko einher, an Krebs zu erkranken. Das hat eine Meta-Analyse von zwölf europäischen Kohortenstudien aus sechs Ländern mit rund 116 000 Probanden ergeben.

Die Daten stammten aus den Jahren 1985 bis 2008. Die Forscher unterschieden dabei vier Stressniveau-Kategorien, die sich aus Anforderungen und Handlungsspielräumen zusammensetzten. Fünf Prozent der Studienteil-

nehmer erkrankten während des Beobachtungszeitraums an Krebs. Brustkrebs entwickelten 0,9 Prozent, Prostatakrebs 0,7 Prozent, Darmkrebs 0,5 Prozent und Lungenkrebs 0,3 Prozent.

Ein Zusammenhang mit einer der Stress-Kategorien war nicht zu erkennen, weder für das Gesamtrisiko noch bezogen auf die genannten Tumorarten. Damit ist es laut den Forschern unwahrscheinlich, dass die berufliche Belastung einen wichtigen Risikofaktor für

die Krebsentstehung darstellt – im Gegensatz etwa zur Gefahr, eine koronare Herzkrankheit oder eine Depression zu entwickeln.

Andere Formen von Stress, wie beispielsweise schwere Schicksalsschläge, könnten aber dennoch das Risiko erhöhen, an Krebs zu erkranken, räumen die Wissenschaftler ein.

Ärzte-Zeitung

KALZIUM

Geringeres Risiko für Nierensteine

Bei einer kalziumreichen Ernährung entstehen weniger Nierensteine. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des Maine Medical Centers in Portland. Die Forscher konnten damit nicht nur frühere Studien bestätigen, sondern zudem zeigen, dass das auch für Kalzium aus Nicht-Milchprodukten zutrifft. Die Metastudie mit insgesamt über einer Million Teilnehmern ergab, dass es keinen Grund gibt, die Kalziumzufuhr bei Nierensteinen zu reduzieren. Für Menschen, die ihr Kalzium aus Milchprodukten und anderen Quellen gewannen, war das Risiko für Nierensteine 23 Prozent niedriger als bei denen, die generell am wenigsten Kalzium zu sich nahmen.

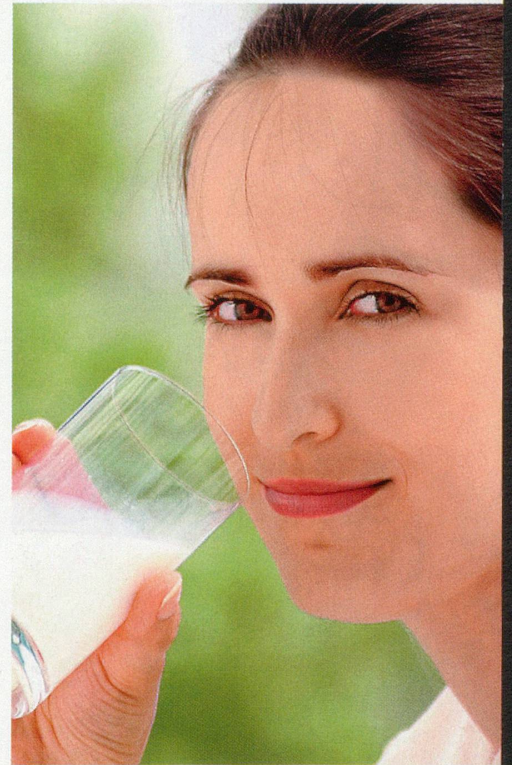
Für die Studie wurden zwei Gruppen untersucht: Die eine deckte ihr Kalzium vorwiegend aus Milchprodukten, die andere bezog das

Kalzium hauptsächlich aus anderen Quellen.

Bei der ersten Gruppe hatten die Teilnehmer, die wenig Kalzium zu sich nahmen (150 Milligramm pro Tag) eine um 30 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, Nierensteine zu entwickeln als diejenigen, die viel konsumierten (800 bis 900 Milligramm pro Tag).

Dieser Unterschied zeigte sich auch bei der zweiten Gruppe: Die Wenigkonsumierer (250 Milligramm pro Tag) hatten eine zweimal höhere Wahrscheinlichkeit, Nierensteine zu bekommen als diejenigen, die mehr zu sich nahmen (450 Milligramm pro Tag).

Für die Osteoporose-Prävention raten Experten nur dann zu Tabletten, wenn sich die Betroffenen kalziumarm ernähren. Der Dachverband Osteologie empfiehlt eine Tageszufuhr von 1000 Milli-



gramm Kalzium, aber nicht mehr als 1500 Milligramm. Dieser Bedarf sei meistens über kalziumreiche Lebensmittel, Gemüse sowie Mineralwasser abgedeckt.

medicaldaily.com/spiegel.de

FOTOWETTBEWERB AUF AVOGEL.DE

Geniessen Sie den Sommer...

...und lassen Sie alle teilhaben. Der Sommer kommt und damit die Zeit für Genuss im Freien. Den Würz-Kick für unterwegs bringt Herbamare®, das Frischkräuter-Meersalz in Rohkostqualität von A.Vogel für Sandwich, Salat oder Rohkost.

Nehmen Sie Ihr (Mini-)Herbamare mit auf Tour, knipsen Sie ein Foto vor Ort – im Garten, beim Städte-trip oder bei der Gipfel-Brotzeit. Geben Sie Ihrem Foto einen Titel

und schicken Sie es uns per E-Mail an meinherbamare@avogel.de oder posten Sie es gleich selbst auf unserer Facebook-Seite [facebook.com/avogelDE](https://www.facebook.com/avogelDE). Hierfür müssen Sie keinen Account bei Facebook haben. Weitere Informationen finden Sie unter www.mein-herbamare.de.

Auf die 20 Einsender mit den meisten Stimmen wartet jeweils ein bunt gefüllter Rucksack im Wert von über 80 Euro. Sie haben kein

Herbamare mehr? Mit dem Code auf dem unteren Abschnitt der Abokarte (gilt nur für Deutschland!) erhalten die ersten 50 Einsender zwei Minis-treuer gratis.

