

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 4: "Klärwerk" des Körpers : das Lymphsystem

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: 22.11.2024

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



Aufgepasst beim Frühjahrsputz

Wer Wochen nach dem Frühjahrsputz von Dachboden, Keller oder Schuppen grippeähnliche Symptome verspürt, sollte auch an eine Hantavirus-Infektion denken. Die Ansteckung erfolgt meist über den Kot und den Urin von Rötelmäusen (im Bild). Wird beim Putzen der erregerehaltige Staub eingeatmet, kann es zur Infektion kommen. Symptome sind Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, oft zusammen mit Rücken- und Bauchschmerzen sowie Probleme beim Wasserlassen. Wirksame Medikamente gibt es bisher nicht.

Insgesamt infizierten sich vergangenes Jahr in Baden-Württemberg 928 Menschen mit dem Virus. Für die (grenznahe) Schweiz sind 2017 wie 2018 noch keine Fälle bekannt.

Deutsche Wissenschaftler erklären den Anstieg 2017 damit, dass im vergangenen Jahr Buche, Eiche und Kastanie besonders viele Früchte produzierten, welche die Nahrungsgrundlage der Nager bilden.

Empfohlen wird, den Staub vor der Reinigung durch Befeuchten zu binden und die Flächen mit einem handelsüblichen Desinfektionsmittel einzusprühen.

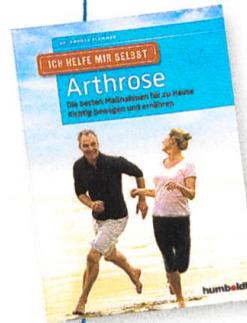


Alle der Pflanze innewohnenden Wirk- und Begleitstoffe haben ihre Bedeutung. Sie ergänzen sich gegenseitig und wirken als Gesamtheit.

Alfred Vogel

Buchtipp

Ohne Fleiss kein Preis: Bei der «Volkskrankheit» Arthrose ist es wie bei vielen anderen Beschwerden auch – man sollte aktiv werden, um sich dauerhaft Linderung zu verschaffen.



Die aktuelle Reihe aus dem Humboldt Verlag heisst darum treffend «Ich helfe mir selbst». Brandneu sind die Massnahmen und Tipps, die Dr. Andrea Flemmer für Arthrose-Geplagte zusammenstellt,

nicht. Doch für alle, die sich erstmals mit der Thematik auseinandersetzen, bietet das Buch einen guten Überblick, worum es bei Arthrose geht, wie diagnostiziert wird und vor allem: welche nicht operativen Möglichkeiten bestehen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Bewegung und Ernährung stehen im Fokus, Heilpflanzen gegen Arthrose werden inklusive Studienergebnissen präsentiert und Verfahren aus der Naturheilkunde vorgestellt. Fazit: Eine eingängig geschriebene Ermunterung, seinem «Arthrose-Schicksal» gezielt entgegenzuwirken.

«Ich helfe mir selbst – Arthrose» von Dr. Andrea Flemmer, 136 S., Humboldt Verlag 2018, Softcover

ISBN: 978-3-86910-329-7

Preis siehe Bestellkarte



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

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



Die Ernährung rückt bei der Therapie von Diabetes Typ 2-Patienten immer stärker in den Mittelpunkt (s. GN Jan/Feb 2018). Einem Team von europäischen Forschern ist es gelungen, verschiedene Ernährungsformen hinsichtlich ihrer Wirkung auf den Nüchtern-Blutzucker sowie auf den HbA1c-Wert (gibt an, wie sich der Blutzuckerspiegel über vier bis zwölf Wochen verhielt; der Wert gilt als «Blutzuckergedächtnis») vergleichbar zu machen. Dabei untersuchten sie u.a. «Diäten» mit geringem Fett- und Kohlenhydrat-Anteil, die Mittelmeerkost, eine vegetarisch/vegane Ernährungsweise sowie die Normalkost ohne Einschränkungen.

Das Ergebnis: Im Vergleich zur Kontrollgruppe hatten die Personen, welche sich mediterran ernährten, die niedrigsten Nüchtern-Blutzuckerwerte. An zweiter Stelle kamen die Vertreter der Paläo-Diät und an dritter die Veganer. Die HbA1c-Werte konnten jene Teilnehmer mit der Low-Carb-Diät am besten senken, gefolgt von der Mittelmeerkost und der Paläo-Diät. Am schlechtesten schnitt die Low-Fat-Diät ab, die nur einen geringen Effekt auf die beiden Blutzuckerwerte hatte, jedoch immer noch besser war als die Normalkost. Diabetes-Patienten können ihre Blutzuckerwerte daher mithilfe einer überwiegend pflanzlichen Ernährung auf natürliche Weise senken.

Ernährungsformen im Test

Mittelmeerkost: viel Früchte, Gemüse, Olivenöl, Fisch, moderater Rotweingenuss

Paläo-Kost: viel Gemüse, Fleisch (vom Wild), Fisch, Eier, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse, jedoch keine Getreide- und Milchprodukte

Low Carb: <25 Prozent Kohlenhydrate, viel tierisches oder pflanzliches Protein und Fett

Low Fat: <30 Prozent Fett, hoher Anteil an Getreide und Vollkorn, 10-15 Prozent Protein

High Protein: >20 Prozent pflanzliches oder tierisches Protein, <35 Prozent Fett

Moderate Carb: 25-45 Prozent Kohlenhydrate, 10-20 Prozent Protein



Wie wäre es dieses Jahr mal mit asiatischen Kräutern?

Wer im April noch überlegt, welche Kräuter im Garten oder auf dem Balkon anzubauen sind, kann es ja mal mit asiatischen Varianten probieren. Viele sind leicht kultivierbar, platzsparend, doch üppig im Wachstum und gedeihen recht gut an sonnigen bis halbschattigen Plätzen mit Südausrichtung.

Das **Thailändische Pfefferblatt** (*Piper sarmentosum*) schmeckt aromatisch, leicht scharf und erinnert an Piment und Kardamom. Es wird in der Traditionellen Asiatischen Medizin bei Entzündungen, Ekzemen und Gelenkschmerzen eingesetzt.

Vom **Vietnamesischen Wasserfenchel** (*Oenanthe stolonifera*) gibt man am besten die jungen Vitamin-C-reichen Triebe roh in den Salat oder

verwendet sie als Gemüse. Sie schmecken nach Sellerie und Engelwurz.

Die **Rau-Om-Pflanze** (*Limnophila aromatica*, Anbau knifflig, mag es als Sumpfpflanze gerne feucht und braucht spezielle Erde) schmeckt einem Händler zufolge «wie süßes Cumin». Sie wird häufig in der thailändischen und vietnamesischen Küche verwendet. Medizinisch nutzt man Rau Om zur Wunddesinfektion, gegen Fieber, Vergiftungen und bei Menstruationsbeschwerden.

Die meisten asiatischen Kräuter können in Online-shops wie z.B. auf saemereien.ch und kraeuter-und-duftpflanzen.de bestellt werden. Gut sortierte Bauernmärkte führen derlei Exoten auch.

Aloe vera: Nicht geeignet für Nahrungsmittel

Das Blattmark der Aloe vera spendet Feuchtigkeit und hilft der Haut, sich zu regenerieren. Auch bei der inneren Anwendung, z.B. bei einer trägen Verdauung, kann das Mark hilfreich sein. Doch in diese oral einzunehmenden Produkte können sogenannte Hydroxyanthracen-Derivate geraten. Diese befinden sich in der obersten Blattschicht der Blätter und gelten als krebserregend.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat nun die Studienlage bezüglich Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel neu bewertet. Demnach werden die Verbindungen Emodin, Aloeemodin und Danthron mit einem erhöhten

Krebsrisiko und mit einer Schädigung der DNA in Zusammenhang gebracht. Denn: Nur das gelartige Blattinnere ist essbar, das gelbe, bittere Sekret dagegen nicht. Deshalb müssen die Blätter auch geschält und das Gel vor dem Verzehr gründlich mit Wasser abgespült werden. Dennoch können kleinste Spuren dieser Verbindungen austreten.

Empfehlungen für tägliche Höchstmengen kann die EFSA aufgrund der unklaren Studienlage keine geben. Von der privaten Herstellung von Aloe-vera-Produkten zum Verzehr (nicht für Kosmetika) ist daher abzuraten.



OFFA 2018: Fit und munter mit A.Vogel

Auch in diesem Jahr ist die Bioforce mit ihren Nachwuchskräften aus allen Bereichen des Unternehmens an der Frühlingsmesse OFFA in St. Gallen vertreten. Zwei gesunde Schwerpunkte erwarten die Messebesucher: Das **Herbamare Salz** mit seinen natürlichen, biologischen Inhaltsstoffen verfeinert jedes Gericht und darf in keiner Küche fehlen. Wie sich Herbamare auf Popcorn macht, kann am Stand probiert werden. Zum Testen bereit steht auch der A.Vogel **Balance Basen Drink** mit feinem Erdbeer-Geschmack, Zink, natürlichem Vitamin D3, Kalium, Calcium, Magnesium und L+ Milchsäure. Und natürlich gibt's wieder einen attraktiven Wettbewerb!



Wo: Olma-Messehallen St. Gallen, Halle 9.1, Stand 049
Wann: 11. bis 15. April, 10 bis 18 Uhr
Infos: offa.avogel.ch