

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 10

**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:** 01.04.2025

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

## Diagnostik: Echtzeit-MRT macht Ursachen sichtbar

Schluckvorgänge, Sprechbewegungen oder das schlagende Herz direkt beobachten und Rückschlüsse daraus ziehen, warum jemand unter Sodbrennen leidet, stottert oder Schmerzen im Brustbereich hat: Das Echtzeit-MRT, das Ärzte der Universitätsmedizin Göttingen entwickelten, ist für die medizinische Diagnostik ein wesentlicher Fortschritt.

So kann z.B. der Schluckakt mit 25 Bildern pro Sekunde dokumentiert und untersucht werden. Ursachen von **Sodbrennen** oder Schluckstörungen lassen sich damit genauer erkennen und untersuchen. So eröffnen sich u.a. auch neue Wege für die individuelle und gezielte Behandlung der «Volkskrankheit» Sodbrennen.

Mithilfe der um ein 10 000-fach beschleunigten MRT kann der Schluckvorgang vom Mundraum durch die Speiseröhre bis zum Mageneingang verfolgt werden. Auch der Reflux lässt sich unmittelbar beobachten: Um den Eintritt von Magensäure in die Speiseröhre auszulösen, reicht eine einfache Pressung auf den Bauch des Patienten. Zugleich lässt sich auch die anatomische oder funktionelle Veränderung entdecken, die dem Sodbrennen zugrunde liegt. So kann man genau feststellen, was die Ursache ist: eine verzögerte Muskelbeweglichkeit (Peristaltik) der Speiseröhre, eine Störung des Übergangs von der Speiseröhre in den Magen oder eine Entleerungsstörung des Magens in den Darm.

→ Mehr zum Thema «Sodbrennen und Säureblocker» lesen Sie ab S. 10.



„Wie viel schöner als äussere Vergnügungen ist es, in die Tiefen einer Seele schauen zu dürfen.“

Alfred Vogel

## Buchtipp

Chronische Krankheiten, verbunden mit Schmerzen, beeinträchtigen die Lebensqualität massiv. Doch wie kann man dem als betroffene Person begegnen? Aktiv, sagt Samira Peseschkian, und mit dem Wissen darum, was in Körper und Geist überhaupt passiert bei Schmerz. Sie macht «Komplizen» des Schmerzes dingfest wie Schmerzgedächtnis, Angst, Stress oder schlechter

Schlaf und zeigt auf, wie diese Faktoren schmerzverstärkend bzw. verstärkend hinsichtlich chronischer Krankheiten wirken. Sehr spannend!

Die Autorin zeigt darüber hinaus Wege auf (Stichwort: positive Psychotherapie), um die Situation zu verbessern, Schmerzen zu verstehen und zu bewältigen und sich selbst dabei als handelndes Subjekt anstatt als passives Objekt einer Therapie zu erkennen. Etwa, indem man einen Brief an seine Krankheit schreibt.

**«Der Schmerz und seine Komplizen. Resilienz bei chronischen Krankheiten» von Samira Peseschkian und Prof.**

**N. Peseschkian, Herder Verlag, 2021**

ISBN: 978-3-451-60255-9

Preis: siehe Bestellkarte



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

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





## Bernstein wirkt gegen resistente Keime

Harze wie Weihrauch oder Myrrhe wurden schon in der Antike als Heilmittel eingesetzt. Forscher der University of Minnesota haben die antibakterielle Wirkung von baltischem Bernstein untersucht, der von urzeitlichen Schirmtannen (Sciadopityaceae, im Bild oben) stammt. Bestimmte Substanzen dieses Harzes wurden im Labor auf die Wirksamkeit von neun verschiedenen Bakterienspezies untersucht, u.a. auch resistente Stämme wie den gegen Methicillin resistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA). Die bioaktiven Inhaltsstoffe konnten einen Teil der Bakterien abtöten. Wie die Stoffe genau wirken, ist jedoch noch nicht geklärt.

## Es müssen nicht immer 10000 Schritte sein

10000 Schritte pro Tag (ca. 7 km) solle man gehen, heisst es. US-Forscher fanden nun heraus, dass schon 8000 Schritte (ca. 5,6 km) das Risiko halbieren, an einer Herz- oder Krebserkrankung zu sterben. Bei mehr als 8000 Schritten gäbe es jedoch keinen signifikanten Zusatznutzen. Selbst 6000 Schritte (ca. 4,2 km) hätten einen messbaren Effekt. Empfohlen werden mindestens 150 Minuten körperliche Ausdauer pro Woche.

2%

...beträgt der Anteil von Fleischersatzprodukten am Gesamtmarkt.

→ Mehr zum Thema gibt's auf Seite 14.

## Fibromyalgie: Symptome ändern sich im Alter

Als Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie) werden schmerzhafte Syndrome des Bewegungsapparates bezeichnet, die nichts mit den Gelenkknorpeln oder Knochen zu tun haben. Dabei ist mit dem Älterwerden eine zunehmende Tendenz von Schüben hin zu kontinuierlichen Beschwerden wie Schmerzen, Konzentrationsstörungen, starker vegetativer und psychischer Erschöpfung, Depressionen und Schlafstörungen feststellbar. Eine Studie über sechs Jahre ergab, dass 80 Pro-

zent der Probanden über einen Symptomkomplex aus Schmerz, Steifigkeit, eingeschränkter körperlicher Aktivität, Schlafproblemen und depressiver Stimmung klagten. Dabei standen Muskelschmerzen, gefolgt von Muskelsteifigkeit ganz oben. Kopfschmerzen spielten im Alter eine geringere Rolle als bei jüngeren Patienten. Die Beschwerden hatten sich aber allgemein bei den Teilnehmern über den Studienzeitraum ausgedehnt – in manchen Fällen sogar über den ganzen

Körper. Leider mangelt es an Daten zu älteren Betroffenen, denn die Schwierigkeit der Diagnosestellung besteht darin, eine Fibromyalgie von den zahlreichen anderen psychischen und somatischen Erkrankungen im Alter abzugrenzen.



Mehr zum Thema erfahren Sie auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Fibromyalgie.

### Schmerzforschung: Teilnehmer für Studie gesucht!

Chronische Schmerzen verursachen unermessliches Leid, beeinträchtigen die Lebensqualität und führen zu enormen sozioökonomischen Kosten. Leider sind die Mechanismen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen noch immer weitgehend unbekannt. Ein Forschungsprojekt am Balgrist Campus der Universitätsklinik Balgrist in Zürich möchte zum besseren Verständnis beitragen.

Um diese wichtige Forschungsarbeit voranzutreiben, sind die Wissenschaftler auf der Suche nach Patientinnen und Patienten mit chronischen muskuloskeletalen Schmerzen.

#### Ziel der Studie:

Untersucht wird, wie gut Änderungen in der Schmerzintensität wahrgenommen werden und wie stark das Bestreben, Schmerzreize zu vermeiden, ausgeprägt ist.

#### Voraussetzungen:

- \* Alter zwischen 18 und 60 Jahre
- \* regelmässige muskulär oder skelettal bedingte

Schmerzen

- \* gute Deutsch- oder Englischkenntnisse

#### Dauer und Ablauf:

- \* Zwei Termine, jeweils ca. 1,15 Stunde, Forschungscampus der Universitätsklinik Balgrist ZH
- \* Die Teilnehmenden erhalten Hitzereize, führen verschiedene Aufgaben aus und füllen Fragebögen aus.

#### Aufwandsentschädigung:

CHF 20.- plus Geldgewinne in Höhe von ca. CHF 20.-, die in den Aufgaben gewonnen werden können. Alle Daten werden vertraulich behandelt. Für die Versuchspersonen ergibt sich kein medizinischer Nutzen.

#### Kontakt:

Hr. Fabrice Hubschmid oder Fr. Melissa Flury, E-Mail: [fabrice.hubschmid@balgrist.ch](mailto:fabrice.hubschmid@balgrist.ch), [melissa.flury@balgrist.ch](mailto:melissa.flury@balgrist.ch) oder per Telefon: +41 44 510 73 85, +41 44 510 73 81)

## Naturkosmetik selbst gemacht



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

#### Zutaten:

- \* 4 TL Kokosöl
- \* 2 TL Birkenzucker
- \* 2 TL Natron
- \* 5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
- \* 3 Tropfen ätherisches Teebaumöl  
(beide Öle naturrein)



## Atemtraining senkt Blutdruck

Zu wenig Bewegung, Übergewicht, falsche Ernährung und Stress können Blutgefässe unelastisch und steif machen. Die Folge: der Blutdruck steigt. Mediziner der University of Colorado in Boulder haben nun das sogenannte inspiratorische Muskeltraining (IMST) getestet, bei dem die Patienten durch ein Gerät atmen müssen, das dem Einatmen einen erhöhten Widerstand entgegensetzt. Ziel des Trainings ist eigentlich die Stärkung der Lunge, doch es gibt einen weiteren positiven Effekt: Die 36 Testpersonen verzeichneten eine durchschnittliche Senkung des Blutdrucks von 135 auf 126 mmHg, während der Blutdruck bei der Kontrollgruppe gleich blieb. Dieses Ergebnis übertreffe teilweise sogar die durch Sport und andere Lebensstilstrategien erreichbaren Effekte, so die Forscher. Auch sechs Wochen nach Ende des Atemtrainings blieb der Blutdruck auf dem niedrigeren Wert. Eine Folgestudie soll nun die Langzeitwirkung überprüfen.

## 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)

### Wintertage & -abende: Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit

Mi, 6.10.2021

18.30 – ca. 21.00 Uhr

Sa, 16.10. und Do, 28.10.2021

9.30 – ca. 15.30 Uhr



Serie, Teil 4

### Zubehör:

- \* Löffel
- \* eventuell ein heisses Wasserbad
- \* verschliessbares Marmeladenglas oder Tiegel
- \* Etikett

### Zubereitung:

Das Kokosöl in einen Tiegel füllen. Sollte es sehr fest sein, wird der Tiegel zwischen den Handflächen oder im warmen Wasserbad (eine Temperatur von etwa 25 °C reicht bereits aus) erwärmt bis das Kokosöl streichfähig ist. Dann Birkenzucker, Natron und ätherische Öle unterrühren und gut vermischen. Tiegel mit Inhalt und Abfülldatum beschriften, und fertig ist die selbstgemachte Zahnpasta.

### Anwendung:

Ein erbsengrosser Klecks Zahnpasta reicht pro Anwendung aus. Zur Entnahme kann ein Löffel verwendet

werden, um mit dem Bürstenkopf keine Keime in den Tiegel zu bringen. Die Zahnpasta reinigt die Zähne gründlich, schäumt dabei aber nicht.

**Extra-Tipp von Valerie Jarolim:** «Birkenzucker und Natron sind meist relativ grobkörnig, was die reinigende Scheuerwirkung ausmacht. Das Grobkörnige wird aber manchmal als unangenehm empfunden. Man kann, um eine feinere Körnung zu erhalten, beide Zutaten vor der Weiterverarbeitung gemeinsam im Mörser mahlen. Auch so erzielt man eine ausreichende Scheuerwirkung. Achtung: Natron wird nicht immer gleich gut vertragen, da es den Zahnschmelz angreifen kann. Bitte im Zweifelsfall mit dem Zahnarzt abklären.»

Rezepte entnommen aus:

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

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages