Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 12: Kinder sanft heilen

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

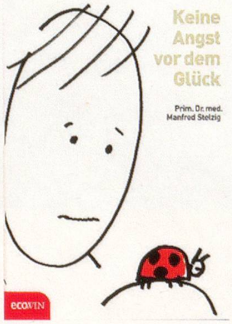
Olive gegen Bluthochdruck

Schweizer Wissenschaftler stellten in einer Untersuchung an 20 Zwillingspaaren fest, dass ein Extrakt aus Olivenblättern bei leicht erhöhtem Blutdruck einen positiven Einfluss haben kann.
Zu hoher Blutdruck entwickelt sich oft langsam über einen langen Zeitraum und vom Betroffenen unbemerkt. Um schwere gesundheitliche Schäden zu vermeiden, ist eine möglichst frühe Diagnose wichtig. Oft kann nämlich dem beginnenden Bluthochdruck mit einer Änderung des Lebensstils entgegengewirkt werden.
Zu Ende der Untersuchung hatten Studienteilnehmer, die täglich 1000 Milligramm Olivenblätterextrakt eingenommen hatten, deutlich niedrigere Blutdruckwerte als zu Beginn. Auch ihr Cholesterinspiegel war gefallen. In den Gruppen mit Placebo oder nur 500 Milligramm des Extraktes zeigten sich diese positiven Veränderungen dagegen nicht. Aus Sicht der Forscher könnte der Pflanzenextrakt somit künftig zu einer Therapieoption bei leicht erhöhten Blutdruckwerten werden. Lifeline

Fakten & Tipps

Buchtipp: Keine Angst vor dem Glück

Die heutige Hochgeschwindigkeits-Gesellschaft verlangt viel von uns. Um all die Anforderungen, die täglich in Beruf und Alltag an uns gestellt werden, bewältigen zu können, müssen wir nicht nur körperlich, sondern auch psychisch im Gleichgewicht sein. Der Salzburger Arzt und Psychotherapeut Manfred Stelzig geht in seinem Buch der Frage nach, wieso wir trotz aller Fortschritte und Vereinfachungen immer unglücklicher und unzufriedener zu werden scheinen. Die Menschen, so seine Antwort, haben das Glück regelrecht verlernt. Stattdessen suchen sie nach Schuld und bleiben im Negativen gefangen.
In 20 kurzen, gut lesbaren und verdaulichen Kapiteln beschreibt Stelzig das Phänomen der «Angst vor dem Glück» – wie sich Menschen selbst und ihrem Glück im Wege stehen. Anhand konkreter Beispiele aus seiner Praxis zeigt er auf, wie man seinen Seelengarten jeden Tag in Ordnung bringen, Hindernisse überwinden und das innere Wohlergehen wiederfinden kann. Ansprechend und hilfreich sind die 18 «Übungen zum Aufbau des Seelenhauses» und 88 das Buch abschliessende «Tipps für die seelische Gesundheit», mit zahlreichen praktischen und auch praktikablen Hinweisen für den Alltag – und mit einem kleinen Augenzwinkern.



Manfred Stelzig, «Keine Angst vor dem Glück», 189 S., gebunden, Ecowin Verlag 2008, ISBN-13: 978-3902404565, CHF 35.90/Euro19.95

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.

Sie hat gut lachen: In Brokkoli und seinen Gemüseverwandten steckt ein Stoff mit grossem Potential für die Gesundheit.

In Kohlgemüse steckt ein Wirkstoff gegen Krebs und COPD

Brokkoli und andere Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler wie Blumenkohl, Rosenkohl oder Grünkohl enthalten einen Wirkstoff namens Sulforaphan, ein Senfölglykosid. Dieses kann offenbar einen Schutzmechanismus von Tumor-Stammzellen lahmlegen und die Krebszellen damit angreifbar machen.

Das berichten Forscher der Universität Heidelberg und des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Bei Untersuchungen in Zusammenhang mit dem besonders aggressiven Bauchspeicheldrüsenkrebs hemmte Sulforaphan die Blutgefässbildung im Tumor und das Tumorwachstum, ohne dabei Nebenwirkungen zu verursachen. In Kombination mit Krebsmedikamenten verstärkte sich dieser Effekt noch. Nun sollen in weiteren Versuchen Bauchspeicheldrüsenkrebs-Patienten neben der herkömmlichen Therapie auch Sulforaphan bekommen.

Bereits zuvor zeigte eine grosse kanadische Studie mit 1338 Patienten mit Prostatakarzinom, dass ein hoher Verzehr von Brokkoli und Blumenkohl die Patienten vor der Metastasierung des Tumors schützen konnte.

In Grossbritannien konnte zudem nachgewiesen werden, dass Sulforaphan die Lungenzellen von Menschen schützt, die an der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD leiden. Die Krankheit wird häufig durch Rauchen verursacht. Sulforaphan erhöht und verbessert die Aktivität eines Gens, das Toxine und Schadstoffe aus den Zellen entfernt.

JournalMED/ÄrzteZeitung

Fakten & Tipps

Alfred Vogel nannte das Johanniskraut den «Lichtspender der Natur». Im Heilmittel «Hyperiforce» wandte schon er es gegen gedrückte Stimmung, Antriebsmangel, innere Unruhe und Reizbarkeit an. Am effektivsten wirkt, auch nach neuester Forschung, der gesamte Pflanzenextrakt.

Johanniskraut hilft auch gegen schwere Depressionen

Auch bei ausgeprägten Depressionen ist eine Therapie mit Johanniskraut ebenso wirksam wie synthetische Antidepressiva. Das bestätigt jetzt ein neuer «Cochrane Review». Nachdem es bei der letzten Cochrane-Übersichtsuntersuchung zu Johanniskraut Kritik gab, weil auch Studien mit nur leicht depressiven Patienten berücksichtigt wurden, wurden dieses Mal nur Untersuchungen eingeschlossen, bei denen die Patienten unter schwereren Depressionsformen litten.

Ein Team um Privatdozent Klaus Linde vom Zentrum für naturheilkundliche Forschung der Technischen Universität München wertete 29 Studien mit knapp 5500 Patienten aus und kam zu dem Ergebnis, dass der Pflanzenstoff deutlich besser als Placebo und ebenso gut wie synthetische Medikamente hilft.

Der Vorteil von Johanniskraut: Das Naturprodukt sei deutlich besser verträglich, so die Bilanz von Linde und Kollegen. Die Abbruchraten waren nur ein Viertel so hoch wie bei der Therapie mit trizyklischen Antidepressiva und nur etwa halb so hoch wie bei der Behandlung mit selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern (SSRI).

Allerdings zeigt die Analyse der Untersuchungen auch, dass das pflanzliche Medikament in deutschsprachigen Ländern besser half als in anderen Regionen. Dies könne daran liegen, dass Johanniskraut hier eine längere Tradition habe und oft von Ärzten verschrieben werde, vermutet Linde.

Die Münchner Forscher halten es jedoch nicht für sinnvoll, die Pflanzenextrakte eigenmächtig gegen Depressionen einzunehmen. Vor Gebrauch sollte man erst mit einem Arzt sprechen. Focus

Knie-Arthrose: Besser nicht operieren lassen

Bei Knie-Arthrose bringt eine Operation keinen Vorteil: Das zeigt die neue Studie eines kanadischen Wissenschaftler-Teams, die in der Fachzeitschrift «New England Journal of Medicine» veröffentlicht wurde.
Die Forscher verglichen zwei Gruppen von Patienten mit Arthrose im Kniegelenk. Die Betroffenen waren durchschnittlich 60 Jahre alt.
Die erste Gruppe erhielt «nur» Physiotherapie und Medikamente. Die Patienten der zweiten Gruppe wurden auch am Knie operiert: Mittels Gelenkspiegelung trugen die Ärzte krankes Gewebe ab und glätteten die Oberflächen des Kniegelenks.
Zwei Jahre später untersuchten die Forscher die Patienten nochmals: Den operierten Patienten ging es nicht besser als jenen der anderen Gruppe.
Fazit der kanadischen Forscher: «Bei Knie-Arthrose bringen Physiotherapie und Medikamente den gleichen Nutzen wie eine Gelenkspiegelung.» Deshalb solle man besser auf die Operation verzichten. ap

Andrea Vogel-Tournee

Der Grenzgänger und Sahara-Durchquerer Andrea Vogel ist auch im Dezember auf Tournee. In einer neuartigen Show aus Bildern, Live-Musik und Erzählungen nimmt er zusammen mit dem Berner Musiker Daniel Brüggemann die Besucher mit auf die faszinierende Reise entlang der historischen Route von Timbuktu nach Marrakesch. Die Aufführungen im Dezember:
Mo., 1. 12. bis Mi., 3.12. 08:
Luzern, Aula Kantonsschule
Do., 4. 12. 08:
Rapperswil-Jona, Stadtsaal
Fr., 5. 12. 08:
Dübendorf, Kino Orion
Mi., 10. 12. 08:
Schaffhausen, Park Casino
Do., 11. 12. 08:
Frauenfeld, Eisenwerk.
Beginn jeweils 20 Uhr.

Andrea Vogel-Buch

Im nun erschienenen Fotoband «Uferlos» lassen Andrea Vogel und seine Frau Beatrice Keck einen unbekannten Teil unseres Planeten erlebbar werden.
«Uferlos: Mit dem Orion von Timbuktu nach Marrakesch», 226 S., gebunden, mit zahlreichen Farbfotos, Südostschweiz Buchverlag, ISBN 978-3-905688-36-8, CHF 56.00/Euro 35.80.
Auch dieses Buch können Sie beim Verlag A.Vogel telefonisch oder per Bestellkarte anfordern.

Alle Infos stets aktuell auf www.avogel.ch